

Körper erkunden

Ein Grundwissen zur sexuellen Entwicklung stärkt die reflektierte persönliche Haltung von Pädagoginnen und Pädagogen.

Text: Esther Elisabeth Schütz, **Illustrationen:** Verena Pavoni



Die kindliche Entdeckungsreise zur eigenen Sexualität beginnt sehr früh.

Das Kleinkind nimmt die Einstellung und Botschaften der Eltern seinem Geschlecht gegenüber unbewusst wahr. Es erlebt den zärtlichen Kontakt wie das Schmusen und die Berührung mit seinen Eltern am ganzen Körper als lustvoll und sinnlich. Der Austausch mit den Menschen die es lieben, beeinflusst seine sexuelle Entwicklung. Die Lernerfahrungen fördern seine Beziehungsfähigkeit, sein Körpergefühl und seinen Zugang zum Geschlecht.

Anspannen – entladen – entspannen

Sobald ein Kind die motorischen Fähigkeiten besitzt – etwa vom vierten Monat an – beginnt es seine Muskeln im Beckenbereich zu spannen und zu entspannen. Auf diese Weise lernen Mädchen und Jungen, sich auf dem Bauch vorwärts oder rückwärts zu bewegen. Beim Krabbeln üben sie später durch den Widerstand des Bodens, eines Kissens oder eines Plüschtiers Druck gegen das äussere Geschlecht aus. Dies führt – ebenso wie das Spiel mit den Beckenbodenmuskeln – ab und zu zur Steigerung der

sexuellen Erregung. Es gibt Kinder, die in der Selbststimulation mehr den Druck von aussen suchen, andere spielen nur mit dem Druck der Beckenbodenmuskeln. Auf diese Weise lernen die Kleinkinder, die Erregung zu steigern bis ein Reflex die Entladung und damit die Entspannung auslöst.

Diese sexuellen Lernschritte sind für die weitere Entwicklung des Kindes wichtig. Es gibt Kinder – mehr Mädchen als Jungen – die nicht zu einer Entladung kommen und deshalb unentwegt neue Versuche machen. Einige wenige Kinder die bereits laufen können wiederholen das Spiel mit der Anspannung und Entspannung rund um den sexuellen Erregungsreflex exzessiv. Manchmal bringt dies Eltern zur Verzweiflung. Eine Möglichkeit ist, das Kind abzulenken und zu Spielen anzuregen, in denen es spannen und entspannen kann, wie schaukeln, hüpfen, Verstecken spielen. Für die Entwicklung ist es wichtig, dass Kinder nach der Steigerung der Erregung über die Anspannung in eine Entspannung kommen. Mädchen hilft es unter Umständen, wenn sie angeregt werden, auf einem Kissen Hoppedihopp zu spielen. In

der Regel lernen sie auf diese Weise von selbst, mit der Zeit zu entladen und sich zu entspannen. Solche Lernschritte macht das Kind unbewusst, es weiss nicht, dass es dabei um sexuelle Empfindung geht.

Positiver Zugang zum Geschlecht

Knaben sehen ihren Penis täglich. Sie berühren ihn beim Pinkeln und betrachten ihn. Dadurch treten sie mit ihm in Kontakt, zeigen ihn stolz und spielen daran herum. Der Knabe stellt von klein auf fest, dass der Harn aus dem Penis fliesst, der Kot an einem anderen Ort herauskommt und sein Geschlechtsorgan nichts mit dem Kot zu tun hat. Mädchen sehen ihr Geschlecht beim Pinkeln nicht gut. Ein Mädchen muss einen Spiegel zu Hilfe nehmen, damit es sehen kann, wo der Harn herausfliesst. Der Scheideneingang befindet sich zwischen dem Harnröhrenausgang und dem After. Deshalb stellen sich manche Mädchen vor, dass die Kotscheidung etwas mit dem Geschlechtsorgan zu tun hat. Dies hat zur Folge, dass einige ihre Vulva mit Kot in Verbindung bringen und ihr Geschlecht als etwas «Grusiges» emp-

finden. Wenn Mutter oder Vater dem Mädchen erklären, dass der Kot aus dem After kommt, die Vulva, die Klitoris und die Vagina sauber sind, verbindet das Mädchen sein Geschlecht von klein auf mit einem positiven Gefühl.

Im Alter von zwei bis drei Jahren erfahren Kinder, dass ihr Geschlecht weiblich oder männlich ist. Über die Geschlechtszugehörigkeit bildet sich das eigene Ich, die sexuelle Identität.

Jungen zeigen stolz ihr Geschlecht, Mädchen tun dies auch oder heben ihre Röcke mit Zeigeglust. Die Kinder bewegen sich, springen, hüpfen, schaukeln mit dem Becken und nutzen dabei alle Möglichkeiten, sich selbst gute Gefühle zu bereiten. Teil dieser guten Gefühle ist – noch ganz unbewusst – oft auch die sexuelle Stimulation. Manchmal kreischen die Kinder dabei voller Freude und Lust, was auch Ausdruck ihrer sexuellen Empfindungen sein kann. Ihr Becken wird durch die Vibration und die Schaukelbewegung aktiviert.

Sich gut fühlen

Im Alter von etwa drei Jahren lernen die Kinder den Schliessmuskel des Anus zu kontrollieren und alleine aufs WC zu gehen. Es ist gut, Buben darin zu unterstützen, dass sie im Stehen pinkeln. Auf diese Weise können sie ihr männliches Geschlecht betrachten, den Urinstrahl sehen, stolz sein und lernen, ihr Geschlecht wertzuschätzen. Dies ist ein wichtiger Schritt in der Förderung der Männlichkeit. In der Regel stimulieren sich Buben schon früh mit ihrer Hand. Wenn sie dabei ihren Penis ohne viel Druck reiben, lernen sie die vielen Empfindungen im Geschlecht wahrzunehmen. Es gibt Männer, welche dies seit der Kindheit mit viel Druck und hoher Muskelspannung tun und deswegen zum Teil später Probleme mit der Erektion haben. Ein wichtiger Lernschritt für Mädchen ist, das eigene Geschlecht zu kennen, mit ihm in Kontakt zu kommen, es zu betrachten, zu berühren, zu entdecken wie gut es sich anfühlt und wie schön es ist. Ein kleiner Handspiegel ist

dabei hilfreich. Manche Mädchen stimulieren sich nicht mit der Hand, sondern über das starke Zusammenpressen der Oberschenkel oder sie schieben sich etwas in die Scheide. Es ist wichtig, dass sie sich nicht verletzen und dass sie darin bestärkt werden, in der Selbststimulation die sinnliche Berührung der Hand zu entdecken. Noch immer gibt es viele Frauen, welche dies als Mädchen nicht gelernt haben, die sich deshalb über viel Muskelspannung und Druck stimulieren und so ihre eigene Wahrnehmung sowohl in der Selbstbefriedigung wie im Geschlechtsverkehr einschränken.

«Dökterle»

In Doktorspielen untersuchen Mädchen und Jungen das eigene und das andere Geschlecht. Sie entwickeln sexuelle Entdeckungsspiele in der Regel mit Gleichaltrigen. Die Kinder entdecken sich und das andere Geschlecht dabei mit Offenheit. Sie wollen sehen, wie die Freundinnen und Freunde nackt aussehen und ob ihr Geschlechtsteil genauso geformt ist wie ihr eigenes. Das Doktorspiel ist ein Zeichen der gesunden Entwicklung. Mütter, Väter oder Fachpersonen können ausserhalb des Spieles mit den Kindern darüber reden. Sie können diese darin bestärken, beim Spiel zu sagen was sie wollen und was nicht. Ein offenes Gespräch bedeutet nicht die Kinder auszufragen, sondern ihnen das Gefühl zu geben, dass sie es gut machen. Werden Jungen und Mädchen in ihrem positiven Zugang zum eigenen Geschlecht gefördert, lernen sie es schätzen. Was Kinder schätzen, werden sie besser schützen. Dazu gehört auch, auf all ihre vielen Warum-Fragen zu Sexualität mit kurzen, klaren Antworten einzugehen und den Dialog aufzunehmen. Auf diese Weise erleben Mädchen und Jungen, dass Vater und Mutter sowie Fachpersonen über Sexualität reden können. Über diese Vorbilder erwerben sie eine Sprache zu Sexualität. Dank dieser Fähigkeit werden sie sich bei grenzverletzenden Erfahrungen auch eher an eine vertraute erwachsene Person wenden.

Respektvolle Offenheit

Im Alter zwischen sechs und zehn Jahren schwächt sich die enge Bindung zu den Eltern allmählich ab. Andere Beziehungen gewinnen an Bedeutung. Die Kinder idealisieren und verehren Pädagoginnen oder Pädagogen. Der Kontakt zu den Gleichaltrigen wird wichtig. Mädchen und Knaben knüpfen Freundschaften



oder verlieben sich in Kinder des gleichen und des anderen Geschlechtes. Dieses erste Sich-Verlieben ist für die Kinder von grosser Bedeutung. Mädchen und Jungen wollen mit dieser ersten Liebe von den Erwachsenen ernst genommen werden.

In dieser Zeit bekommt der Umgang mit ihrem Körper und ihrem Geschlecht für die Kinder einen neuen Stellenwert. Schamgefühle erwachen. Mädchen und Jungen fangen an, ihre gewohnten Verhaltensweisen zu verändern und sich abzugrenzen. Sie distanzieren sich von der körperlichen Nähe und den Zärtlichkeiten der Eltern sowie naher Bezugspersonen. Mit leisen Signalen teilen sie mit, dass sie diesen körperlichen Austausch nicht mehr im früher gewohnten Rahmen wollen. Erwachsene können die Kinder in ihrem zunehmenden Selbstbewusstsein unterstützen, indem sie deren Wunsch nach Rückzug achten oder ihn selbst Schritt für Schritt fördern. Sexualität ist ein sehr persönlicher Bereich. Achtsamkeit in Verbindung mit respektvoller Offenheit ermöglicht einen konstruktiven Dialog, der das Kind unterstützt, seinen eigenen Weg rund um Liebe und Sexualität zu gehen.

Literatur

- Schütz, E. E. & Kimmich, T. (2013): *Körper und Sexualität. entdecken – verstehen – sinnlich vermitteln*. Zürich: Atlantis/Pro Juventute.
- Schütz, E. E. & Kimmich, T. (1998): *Sexualität und Liebe. Praxis der Sexualpädagogik*. Wein-felden: R. Mühlemann.

Esther Elisabeth Schütz

ist Sexologin und Studienleiterin «Master of Arts in Sexologie».