

Dein Körper gehört dir

Sexualität ist ein menschliches Bedürfnis. Menschen haben den Wunsch nach körperlich-seelischer Lust, nach Wohlbefinden und Zärtlichkeit.

Sexualität ist auf kein bestimmtes Lebensalter begrenzt, sondern sie ist wie eine Lebensenergie, die den Menschen von der Geburt bis zum Tode nährt.

Die Sexualität des Menschen verändert sich im Laufe des Lebens.

Kindliche Sexualität kann man nicht mit der der Erwachsenen gleichsetzen.

Orale Phase

Im ersten Lebensjahr ist das Kind total von seiner Umwelt abhängig. Der Mund (os) ist die Körperstelle, die eine zentrale Bedeutung für das Kind hat. Über den Mund wird Nahrung aufgenommen und so der Hunger gelöscht. Das Saugen an der Brust oder an der Flasche ist für den Säugling lustvoll und so befriedigt das Baby elementare Bedürfnisse.

Man kann in Folge auch beobachten, dass das Baby unabhängig von der Nahrungsaufnahme saugt und lutscht. An Schnullern, Fingern, Tüchern.... Das hilft dem Baby, sich wohl und zufrieden zu fühlen.

Gleichzeitig ist in dieser Phase das Bedürfnis nach Hautkontakt und körperlicher Nähe sehr groß. Durch Schmusen, Streicheln und Zärtlichkeit wird den Kindern das Gefühl vermittelt, versorgt und angenommen zu sein. Sie entwickeln ein „Urvertrauen“.

Mit wenigen Monaten lernt das Kind zu greifen. Es erforscht mit seinen Händen nicht nur die Umwelt, sondern auch den eigenen Körper inklusive seiner Genitalien. Dabei merkt es, dass die Berührungen angenehm sind. Man beobachtet, dass Kinder zur Entspannung an den eigenen Genitalien spielen und an ihnen reiben. Erste Erektionen sind nichts Ungewöhnliches und absolut normal.

Anale Phase

Im 2.,3. Lebensjahr entdecken Kinder ihren eigenen Willen und möchten diesen auch durchsetzen. Im Volksmund wird diese Zeit auch Trotzphase genannt. Die Kinder möchten über sich selbst bestimmen, vieles alleine machen und auch gegen Widerstände ihren Willen durchsetzen. Die Anlzone wird zu einer wichtigen Körperstelle. Das Kind lernt den Schließmuskel zu beherrschen, was oft zu einem Spiel zwischen Festhalten und Loslassen wird. Das Kind erfährt auch in diesem Bereich so etwas wie Macht über die Eltern oder Erzieherinnen. Oft wird die Sauberkeitserziehung zum Thema in diesem Alter.

Viel Geduld und Gelassenheit sind nötig und es ist eine Zeit der Erziehung angekommen, in der Grenzen klar und deutlich aufgezeigt werden sollen. Kinder machen in dieser Phase die ganz wichtige Erfahrung, wie mit ihren Bedürfnissen umgegangen wird. Das „Nein“-Sagen dürfen ist eine wichtige Voraussetzung zur Vorbeugung von sexuellem Missbrauch. (Darauf komme ich noch später zu sprechen). Der erzwungene Kuss von den Großeltern, die ungewollte Umarmung sind erste Erfahrungen, dass die eigenen Gefühle nicht so wichtig sind. Sie mindern die Chance selbst zu bestimmen, ob und welche intimen Berührungen die Kinder geben und bekommen möchten. Kinder haben ein recht auf körperliche Unversehrtheit, die auch das Recht einschließt, von niemandem berührt zu werden, wenn sie das offensichtlich nicht wollen.

Phallisch-genitale Phase

Mit 3-5 Jahren entwickeln Kinder ein besonderes Interesse an allem Sexuellen, sowohl auf den eigenen Körper bezogen, wie auch auf andere Menschen.

Kinder entdecken ihren eigenen Körper und bemerken, dass Berührungen an der Klitoris oder am Penis Spaß und Lust machen. Sie interessieren sich für andere Körper und werden sich sehr bewußt, dass sie Mädchen oder Buben sind (rosa Phase, Prinzessinnenphase bei Mädchen, Buben identifizieren sich mit allem was stark, mächtig und unzerstörbar ist).

In dieser Phase ist es wichtig, die Wissbegierde der Kinder zu befriedigen, ihre Fragen zu beantworten. Mit etwa 4 Jahren wächst das Bedürfnis der Kinder nach eigenen Kontakten, eigenen Freundschaften. In dieser Zeit lernen Kinder Rücksichtnahme und Durchsetzungsvermögen gegenüber den Gleichaltrigen, Regeln im Umgang miteinander. Ein neues Gefühl, das Kinder hier entwickeln ist die Scham. Sie schämen sich für sich selbst, aber auch für andere stellvertretend.

Begreifen funktioniert in diesem Alter sehr oft über das Greifen und deshalb kommt es unter Kindern oft zu sogenannten Doktorspielen. Dabei übernimmt ein Kind die Rolle des Doktors, das andere die des Patienten. Die Untersuchungen schließen dabei auch die Geschlechtsorgane mit ein. Wenn das Spiel kein **Machtgefälle** aufweist (älteres - jüngeres Kind) sind die Kinder behutsam und vorsichtig miteinander und wechseln ganz selbstverständlich die Rollen. Das oberste Prinzip der Doktorspiele muss deshalb **Freiwilligkeit** sein. Kein Kind darf überredet oder gezwungen werden mitzumachen. Ein zweiter Grundsatz ist der, das **keinem Kind in irgendeiner Weise Schaden zugefügt** werden darf, indem man Körperöffnungen mit Gegenständen manipuliert. Doktorspiele sind für die Kinder sehr interessant, aufregend, spannend. Die Kinder wissen, was sie da

tun ist nicht für die Öffentlichkeit gedacht und sie ziehen sich meist zurück. Wenn man sie unterbricht, schämen sie sich oft. Gelassenheit, nicht schimpfen...

Sexueller Missbrauch

Theoretische Definition: *Sexueller Missbrauch ist eine körperliche und psychische Gewaltanwendung und Machtausübung mittels sexuellen Handlungen am Körper und an der Seele eines Kindes.*

Wie Eltern ihre Kinder vor Missbrauch schützen können:

- Geniessen Sie mit ihren Kindern liebevolle Zärtlichkeiten. Achten Sie genau darauf, ob, wie und wann sie das möchten. Jedes kleinste Zeichen von Gegenwehr oder Unwillen muss respektiert werden!
- Unterstützen Sie ihr Kind, Berührungen, die es nicht mag, zurückzuweisen. Ergreifen Sie Partei für das Kind, auch wenn es den Unmut der Verwandten mit sich bringt. Ihre Kinder brauchen Ihre Unterstützung, um sich gegen Erwachsene durchzusetzen.
- Beteiligen Sie ihre Kinder an Familienentscheidungen, besonders wenn es die Kinder betrifft.
- Sprechen Sie mit ihren Kindern über ihre Erlebnisse, Gefühle, Sorgen, Freuden. Erzählen Sie von sich und ihren Gefühlen.
- Oft ist es schwierig offen über Sexualität zu sprechen, Kinder brauchen aber eine Sprache für sexuelle Vorgänge und Körperteile. Ein Einstieg mit Büchern fällt oft leichter.
- Erzählen Sie den Kindern von guten und schlechten Geheimnissen. Gute Geheimnisse machen Freude und sind spannend, schlechte Geheimnisse machen Kummer und bedrücken. Bestärken Sie ihr Kind auch solche Geheimnisse zu erzählen, auch wenn es ein Erwachsener verboten hat.
- Ermutigen Sie ihr Kind, seine Gefühle auszudrücken, egal ob dies nun angeblich zu einem Mädchen oder Buben passt oder nicht.
- Freuen Sie sich, wenn ihre Tochter selbstbewusst und eigenwillig ist. Fördern Sie diese Eigenschaften.
- Lassen Sie ihren Sohn auch Gefühle wie Angst, Schwäche und Hilflosigkeit ausleben und darüber sprechen.
-