

Veronika Schmidt

AUFGEBE KLÄRT

**PÄDAGOGISCHES
KNOW-HOW FÜR DIE
SEXUALERZIEHUNG**

SCM

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM R.Brockhaus ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

© 2022 SCM Verlag in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen
Internet: www.scm-verlag.de · E-Mail: info@scm-verlag.de

Sämtliche Internet-Links wurden am 28.03.2022 überprüft.

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006
SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen.

Weiter wurden verwendet:

Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (LUT)
Hoffnung für alle ® Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®
Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis –
Brunnen Basel. (Hfa)

Umschlag-, Innengestaltung und Illustrationen: Erik Pabst, www.erikpabst.de

Autorenfoto: © Sophia Langner

Druck und Bindung: Dimograf Sp z o.o.

Gedruckt in Polen

ISBN 978-3-7751-6118-3

Bestell-Nr. 396.118

INHALT

- 8 **SEXUALERZIEHUNG IST EINFACHER, ALS SIE DENKEN!**
11 Ziel: Mündigkeit
13 Identität, Freiheit und Verantwortung
16 Freude an sexuellem Lustempfinden mit auf den Weg geben
18 Weg vom Problemdenken

- 24 **SEXUALERZIEHUNG – EIN ASPEKT VON ERZIEHUNG**
25 Die Verlegenheit der stummen Väter
28 Rollenvorbilder
30 Jungs begleiten vom Frauenland ins Männerland
32 Familiäre sexuelle Prägung
35 Ein Wort zur Scham
39 Mit Aufklärung gegen sexuelle Gewalt
42 Angst vor Frühsexualisierung und Übergriffen

- 46 **AUFKLÄRUNG FRÜH GENUG**
49 Starke Kinder sind aufgeklärt
50 Kinder sind sinnliche und sexuelle Wesen
54 Kinder sind unterschiedlich
55 Finden Sie Wörter und eine Sprache

- 58 **DIE KINDLICHE UND JUGENDLICHE SEXUALENTWICKLUNG**
61 Der Erregungsreflex – gottgegeben
64 Bedeutsame Selbststimulation
66 Die Kinderjahre

- 69 Doktorspiele – Wie sehen wir denn nackig aus?
- 71 Blöde Weiber, doofe Jungs
- 72 Wenn der Kinderkörper erwachsen wird

84 **SEXUELLE KOMPETENZ ENTWICKELN**

- 86 Sexuelle Komponenten und Fähigkeiten
- 88 Guten Sex kann man lernen
- 90 Gender, Identität, sexuelle Orientierung – eine diverse Geschichte
- 92 Männlich – weiblich
- 95 Mann? Frau? Beides?
- 98 Heterosexuell, homosexuell – jenseits aller Schubladen
- 102 Binarität und Transsexualität

108 **NICHT ALLES EASY – MEDIEN, PORNOGRAFIE, LOVERBOYS**

- 110 Instagram, TikTok und Pornografie – geschönte Wunderwelt
- 112 Intimbereich unter dem Skalpell
- 113 Medienerziehung ist Prävention
- 116 Bilder sind Modelle für das Leben
- 117 Über Pornografie sprechen
- 120 Loverboys

126 **FAMILIE – WERKSTATT FÜR DIE PERSÖNLICHKEIT**

- 128 Das Zuhause als sicherer Ort – den freien Willen entdecken
- 130 Gut genug reicht
- 131 Verlässliche Partner
- 134 Optimal frustrieren, optimal ermutigen
- 136 Mit Teenagern im Gespräch bleiben
- 138 Gute Fragen

142 **PÄDAGOGISCHE PRINZIPIEN – SCHLÜSSEL ZUR WEISHEIT**

- 145 Kompetente Kinder brauchen kompetente Eltern
148 Nicht gegen den Fehler, sondern für das Fehlende
150 Selbstverantwortung entwickelt sich vom äußeren Halt zum inneren
152 Grenzen setzen, Grenzen achten

154 **AUFKLÄRUNG, DIE WEGEZUM GLAUBEN ZEIGT**

- 157 Da steht erziehen, nicht züchtigen!
160 Werte und verantwortliches Handeln
166 Ein Wort zu »True Love Waits« & Co.
169 Junge Menschen in die Partnerschaft begleiten
174 Mit allen Sinnen genießen – ein Gottesgeschenk

180 **ALLES HAT MIT ALLEM ZU TUN – VERTRAUEN INS LEBEN
GEWINNEN**

- 183 Wenn Freiheit keine Angst mehr auslöst
185 Macht die Gemeinde aus uns bessere Menschen?

190 **ANMERKUNGEN**

An illustration of a man with orange hair and a woman with black hair in a public shower. The man is standing in a shower stall, holding a pair of blue shorts, with a showerhead spraying water over him. His clothes, including a blue cap and shoes, are scattered on the floor. The woman is sitting on an orange cushion in a separate shower stall, holding a showerhead. The background is a dark blue wall with vertical lines, and the floor is a light blue grid pattern.

SEXUALERZIEHUNG – EIN ASPEKT VON ERZIEHUNG



Sexualerziehung ist nicht schwer, wenn sie auf einer positiven, vertrauensvollen Beziehungs- und Erziehungsgrundlage beruht. Idealerweise geschieht sie in einem fortlaufenden Prozess, natürlich im Alltag eingebunden. Kinder lernen durch Beobachten und Nachahmen und Fragen und Antworten. Sind mehrere Geschwister da, stehen diese nie an demselben Punkt der Entwicklung. Das macht gar nichts. Die Informationen kommen und gehen, fast wie auf einem Förderband. Das Kind wählt aus und nimmt jeweils das mit, was es interessiert. Informationen, die zu früh kommen, ignorieren Kinder einfach und schenken ihnen keine Beachtung.

Aufklärung geschieht permanent, auch durch nicht sexuelle Eindrücke. Sie als Eltern leben Ihren Kindern ständig vor, wie Sie mit Gefühlen umgehen, wie sich Beziehungen zwischen Erwachsenen und zwischen Erwachsenen und Kindern (auch körperlich) gestalten, worüber gelacht wird, worüber man sich freut und vieles mehr. Kinder beobachten den Umgang der Geschlechter miteinander in ihrer Umgebung. Sie machen aber auch Erfahrungen mit Geschwistern, mit Freundinnen und Freunden, mit sich selbst, mit ihrer Lust, mit körperlichen Spielen. Sie sehen Bilder in Büchern, Fotos, Filme.

Die Verlegenheit der stummen Väter

Liebe Väter, ihr werdet dringend gebraucht in der Sexualaufklärung eurer Kinder! Leider fehlen Väter auch heute noch oft gänzlich bei diesem Thema. Fachleute sind darüber ernüchtert, dass heutige Eltern die Sexualaufklärung mehr oder weniger genauso handhaben wie ihre eigenen Eltern. Trotz guten Willens falle es vor allem den Vätern oft schwer, mit ihren Kindern offen und unverkrampft über Sexualität zu sprechen. Insbesondere wenn es um Intimität und Be-

ziehungen gehe. Damit würden auch problematische Rollenbilder weitergegeben, nämlich, dass Frauen offener über ihre Gefühle sprechen würden als Männer. Das sei aber keine Frage des Geschlechts, das müsse man lernen und üben. Amen, kann ich dazu nur sagen!

Der Verein Sexuelle Gesundheit Schweiz sowie die Hochschulen Luzern und Genf wollten genau wissen, wie sich die Sache mit den Vätern und der Aufklärung verhält. Sie führten hundert ausführliche Interviews mit Jugendlichen und Eltern. Und kamen zu ähnlichen Ergebnissen wie eine Studie der Universitätsspitäler Lausanne und Zürich von 2018, an der 7142 junge Menschen zwischen 24 und 26

Jahren teilnahmen.⁵ Davon gab eine Mehrheit an, in ihrer Kindheit und Jugend hauptsächlich mit Freunden (37 Prozent) über Sexualität gesprochen zu haben. An zweiter Stelle folgten die Mütter (22,4 Prozent). Die Väter (3,7 Prozent) landeten abgeschlagen auf einem der

Väter fehlen bei der Sexu- aufklärung ihrer Kinder fast gänzlich.

hintersten Ränge. Gemeinsam ist den befragten Männern der Studien übrigens, dass ihr eigener Vater sie ebenfalls nicht aufgeklärt hatte oder kläglich bei dem Versuch scheiterte, weil es total verkrampft und einfach nur peinlich war.

Nicht nur Töchter-Väter sehen sich offenbar nicht in der Verantwortung zur Aufklärung, sondern auch Söhne-Väter drücken sich. Dabei wäre die männliche Sicht auf Sexualität wichtig, sowohl für Mädchen wie Jungen. Zwar bemühen sich immer mehr Väter, es gut zu machen und glücklicherweise hat sich die Vater-Kind-Beziehung in den letzten 40 Jahren insgesamt stark zum Positiven verändert. Männer sind heute mehr involviert im Familienleben, die meisten suchen eine liebevolle Beziehung zu ihren Kindern und wollen an deren Entwicklung teilhaben. Doch je intimer es wird, umso größer ist immer noch das Schweigen, wie die Lausanner Sex-Studie zeigt.

Ein Drittel der Befragten hat angegeben, dass in ihrer Aufklärung weder über Klischeevorstellungen noch über Sexualpraktiken gesprochen wurde. Nicht darüber, was in den Medien und in Pornos dargestellt wird: Geschlechtsverkehr in alle Körperöffnungen, mit mehreren Menschen gleichzeitig, Männer, die dauernd können, und Frauen, die immer wollen, gewaltvoller Sex. Aber auch nicht über Erektionen, Lust, Verhütung.



Es geht um biologische Aufklärung, um Risiken, um Liebesgefühle, aber auch um Geschlechtsidentität und um die Gleichberechtigung von Männern und Frauen im Bett. Es werden (unbeabsichtigt) überholte Rollenbilder weitergegeben, etwa, dass Frauen offener über ihre Gefühle sprechen als Männer. Was aber keine Frage des Geschlechts ist, sondern davon bestimmt wird, ob man es gelernt und geübt hat. Väterliche Präsenz wäre gerade in Anbetracht des zunehmend sexualisierten Social-Media- und Pornokonsums von Jugendlichen wichtig. Es braucht ein Gesprächsgegenüber, das den völlig verzerrten Realitätsvorstellungen der Porno- und »Gefallwelt« etwas Positives entgegensetzen kann. Auch die Themen Gewalt in der Sexualität und überhaupt Gewalt haben Redebedarf. Väter hätten die wichtige Aufgabe, entsprechende Bilder in den Köpfen ihrer Söhne und Töchter zurechtzurücken.

Rollen Vorbilder

Das Rollenverständnis von Kindern wird vielfältiger, wenn Mutter und Vater mit ihnen über Gefühle sprechen, ihnen Zärtlichkeit geben und sich an der Körperpflege und beim Anziehen beteiligen. Sie haben als Vater und Mutter jeweils Ihren eigenen Stil, wie Sie väterliche und mütterliche Liebe ausdrücken und wie Sie Ihre Kinder in ihrer Entwicklung begleiten. Kinder lernen an realen Personen, was es heißt, weiblich oder männlich zu sein, und deshalb ist es hilfreich, wenn sie von beiden Geschlechtern im direkten Umgang Weiblichkeit und Männlichkeit erfahren. Es ist für die Entwicklung daher einschränkend, wenn Fühlen und Verhalten und andere Aspekte des Menschseins nur einem Geschlecht zugeschrieben und zugestanden werden.

Machen Sie sich besonders als Vater bewusst, wie wichtig Sie als anwesendes, erreichbares Gegenüber für sich entwickelnde Kinder beiderlei Geschlechts sind. Als Vorbild, Gesprächspartner und liebevolle Bezugsperson! Wichtiger als die reine Zeit, die Sie mit Ihren Kindern verbringen, ist, dass Sie emotional erreichbar sind, wenn Sie denn da sind. Auch als vollzeitberufstätiger Vater können Sie engagiert und involviert sein. Seien Sie kein Zaungast, sondern aktiv an der Erziehung Beteiligter. Es ist für Töchter und Söhne wichtig und für Sie selbst als Vater eine große Chance, wenn Sie eine eigenständige Beziehung zu Ihren Kindern leben, die sich von der zwischen Mutter und Kind unterscheidet. Ein guter Vater ist keine »männliche Mama« – auch wenn Sie beide natürlich inhaltlich an einem Strang ziehen.

Als Mutter braucht es die Bereitschaft, Ihrem Partner-Papa zu Hause Autonomie zuzugestehen und Zuständigkeiten zu teilen. Erkennen Sie seinen Beitrag zum Familienleben an, der andere Facetten einbringt. Oftmals beteiligen sich Väter deswegen nicht, weil Mütter (bewusst oder unbewusst) die Männer nicht aktiv an Erziehungsfragen beteiligen oder sogar heraushalten. Sie brauchen als Eltern auch nicht zwingend in allen Bereichen der Erziehung total übereinzustimmen. Und ebenso wenig muss alles perfekt sein. Hinreichend gut genügt vollauf. Kinder können problemlos zwischen »Mamastyle« und »Papastyle« unterscheiden und damit umgehen, auch bei der Sexualerziehung.

BUCHTIPPS


- Margrit Stamm: **Neue Väter brauchen neue Mütter. Warum Familie nur gemeinsam gelingt** (Piper 2018)
- Nils Pickert: **Lebenskompliz*innen. Liebe auf Augenhöhe** (Beltz 2022)
- Patricia Cammarata: **Raus aus der Mental-Load-Falle. Wie gerechte Arbeitsteilung in der Familie gelingt** (Argon 2020)

Jungs begleiten vom Frauenland ins Männerland

Viele Männer und Väter, vor allem junge, sind heute verunsichert. Weil alles im Wandel ist. Das liegt nicht nur an den erstarkten Frauen oder an den gesellschaftlichen Geschlechterherausforderungen, sondern eher daran, dass Männer allzu lange keine Notwendigkeit sahen, auf gesellschaftliche Veränderungen zu reagieren, die mit der Entwicklung der Frau einhergehen. Zum Beispiel, indem sie sich ebenfalls mit sich selbst auseinandersetzen. Doch genau das sollten sie tun, um für Jungs auf deren Weg vom »Frauenland« ins »Männerland« zu Vorbildern zu werden. Denn Jungs werden ins Frauenland hineingeboren. Ob sie wollen oder nicht. Sie wachsen in einer Frau heran und werden von ihr geboren und oftmals auch genährt. Im Laufe ihrer Entwicklung sollten sie das Frauenland aber Stück für Stück verlassen und sich aufmachen ins Männerland. Dafür brauchen sie hilfreiche Vorbilder, und deshalb sind männliche Gefährten und Begleiter besonders wichtig.

Das Männerland ist nicht gleichzusetzen mit Imponiergehabe, Machotum und aggressivem und drohendem Verhalten. Im Gegenteil: Dieses Benehmen spricht gerade dafür, dass man das Frauenland nicht verlassen hat. Weshalb man dann heftig gegen alles »Weibische« opponieren muss. Damit gekoppelt ist meist auch eine starke Abneigung gegen Homosexualität und »Genderquatsch« und ein betont »cooles« Verhalten gegenüber anderen Männern. Doch genau dort, wo Männer untereinander und zueinander nicht warm und herzlich sein können, entsteht und gedeiht ungesunde, falsch verstandene Maskulinität.

Eine liebevolle, zärtliche Vater-Sohn-Beziehung oder Männerfreundschaft begleitet Jungs dagegen auf eine hilfreiche Art ins gesunde Männerland. Und das ist kein bisschen unmännlich. David und Jonathan in der Bibel lebten so eine Freundschaft. Einige Bibelausleger gehen heute davon aus, dass die zwei Männer eine homosexuelle Beziehung hatten. Könnte sein. Wir wissen es nicht. Doch vielleicht können wir uns auch schlicht und einfach nicht vorstellen, dass es innige Männerfreundschaften gibt? Ganz sicher war es eine starke, liebevolle und von tiefem Vertrauen geprägte Beziehung. Solche Beziehungen können gleichzeitig kraftvoll, ausgelassen und voller gemeinsam erlebter Abenteuer sein. Aber respektvoll und nicht hart. Freundlich und nicht kalt. Im gesunden Männerland schlagen Hände nicht zu, sondern umarmen, halten, tragen und streicheln. Da wird nicht aufgetrumpft und geprahlt, sondern es finden ehrliche und offene Gespräche statt.



*Es ist fatal für Männer,
dass sie so lange cool sein
müssen, bis sie in all ihren
Schulterklopfen, »Bro«-
Umarmungen und »No
Homo!«-Sprüchen erfrieren.*

Nils Pickert, Journalist, Autor von »Prinzessinnenjungs«

Für zukünftige gute Beziehungen auf Augenhöhe müssen Jungs und Mädchen ihre jeweils eigene Stärke entwickeln. Das bedeutet nicht, dass Jungs und Männer so sein sollen wie Mädchen und Frauen. Gleichwertig, aber unterschiedlich zu sein, ist die entscheidende

BUCHTIPP

→ Ein wichtiges Buch für die Emanzipation des Mannes ist »**Sei kein Mann**« von JJ Bola (hanserblau 2020). Ein nicht so griffiger deutscher Titel mit sehr gutem Inhalt. Der englische Titel lautet »Mask off«. Das bringt ziemlich auf den Punkt, was für Männer dran ist.

Voraussetzung für ein gutes Miteinander, in Beziehungen wie in der Sexualität. Deshalb – Väter, zeigt euren Jungs, dass Männer sich in einer gesunden Gesellschaft gegenseitig halten und lieben dürfen. Zeigt euch verletzlich, gebt Fehler zu und entschuldigt euch. Redet darüber, wie es euch geht und was euch beschäftigt. Zeigt eure Unsicherheit, Angst, Wut, Trauer, Liebe, Glück und Freude. Lebt innige Männerfreundschaften.

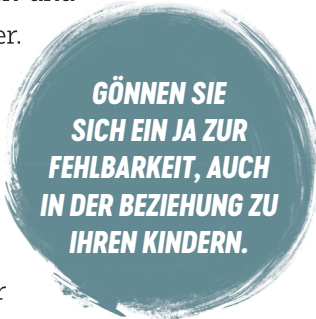
Familiäre sexuelle Prägung

Sexualerziehung in der Familie hat viel mit der eigenen sexuellen Geschichte zu tun. Diese prägt Erfahrungen und Tabus: worüber man spricht, wo man sich nicht anfasst, was sich nicht gehört, was als unanständig gilt. Und so geben Mütter und Väter entsprechende Botschaften an die Kinder weiter. Nicht weil sie diese zwingend gut finden, sondern weil sie oft nicht reflektiert sind. Ich will Ihnen Mut machen: Bleiben Sie nicht bei Ihren bewussten oder unbewussten Prägungen stehen, sondern sehen Sie sie an und entwickeln Sie sie (und sich) weiter. Damit tun Sie nicht nur Ihren Kindern etwas Gutes fürs Leben, sondern auch sich selbst.

Der erste Schritt, die eigenen Grenzen zu erweitern, ist oft, die eigenen Grenzen zu erkennen (z. B.: »Das fällt mir schwer ...«). Der zweite ist, Gespräche als (Liebes-)Paar zu führen. Sich gegenseitig mitzuteilen, wie die eigenen Erfahrungen sind, was Mühe bereitet, wo man sich schämt, was man gerne überwinden würde. Verabschieden Sie sich dabei von unrealistischen Idealen – gerade beim Thema Sexualität gibt es nicht die eine richtige Haltung. Es gibt nur eine Vielzahl von Erfahrungen, Vorlieben, Prägungen und Hemmnissen. Gönnen Sie sich ein Ja zur Fehlbarkeit, sowohl in der Paarbeziehung als auch in der Beziehung zu Ihren Kindern. Geduld und Wohlwollen gegenüber sich selbst, gegenüber Ihrem Lieblingsmenschen und gegenüber Ihren Kindern sind die besten Ratgeber. Wenn Sie als Eltern sich gegenseitig unterstützende Lebenskomplizen sind, ist das Wichtigste schon erreicht.

Das nächste gute Ziel ist, mit Ihren Kindern über das Thema Sexualität zu sprechen. Respektvoll, Ihre eigene und die Intimsphäre Ihrer Kinder wärend. Das geht! Es braucht keine übertriebene Freizügigkeit, denn Kinder sollen nicht nur aufgeklärt werden, sondern auch natürliche Schamgrenzen erkennen und respektieren lernen. Alles, was Sie tun und vorleben, sollte mit Ihrem Gefühl und Ihrem Verstand übereinstimmen.

Einige Beispiele, wie das aussehen könnte: Sie können Ihrem neugierigen Kind selbstverständlich erklären, dass Sie jetzt gerade gern allein auf die Toilette gehen möchten, auch wenn es sich gerade brennend für allerlei Ausscheidungsvorgänge interessiert. Und irgendwann im Laufe der Entwicklung will auch das Kind dabei ungestört sein und schließt die Tür zum Bad – und später zum Schlafzimmer. Sie brauchen Ihrem Kind nicht zu sagen, was genau Sie als Paar beim Sex praktizieren, falls entsprechende Fragen auftauchen. Eine einfa-



**GÖNNEN SIE
SICH EIN JA ZUR
FEHLBARKEIT, AUCH
IN DER BEZIEHUNG ZU
IHREN KINDERN.**

che Erklärung genügt: »Ja, Mama und Papa haben miteinander Sex.« Sagen Sie, dass das Wie aber zur intimen Privatsphäre gehört. Eine praktische Übung in der neutralen Wissensvermittlung.

IST SEXUELLE AUFKLÄRUNG GLÜCKSSACHE?

Eltern schweigen beim Thema Sex oft aus Unsicherheit und Überforderung. Trotzdem ist es den meisten Eltern nicht egal, ob oder wie die Kinder aufgeklärt werden. Aber wer über Sex reden will, ist eben gezwungen, zuerst seine eigene Haltung zu reflektieren. Und die eigene Sexualität bleibt ein sehr persönliches Thema. Sie müssen sich als Eltern also zuerst bewusst machen, was Sie selbst für gut und richtig halten und was nicht – sonst finden Sie auch die Worte dafür nicht. Sex ist nur auf den ersten Blick eine Handlung, Sex hat vor allem mit Gefühlen zu tun. Und nur wenn Sie als Einzelperson und als Paar frei sind, darüber zu sprechen, können Sie dies auch Ihren Kindern vermitteln.

Sind Sie sich selbst nicht so ganz sicher, was Sie im Hinblick auf Ihre Sexualität denken und fühlen? Dann empfehle ich Ihnen die beiden Bücher »Liebeslust« und »Alltagslust«. Die Bücher bieten Anregungen und Hilfen, wie Sie falsche Scham und Tabus aufbrechen können. Sie können sich für Ihr eigenes Sexleben inspirieren lassen und gleichzeitig fit für die Aufklärung Ihrer Kinder werden.