

Sexuelle Bildung beginnt zuhause

Sexualität ist ein Thema, das viele Eltern verunsichert – besonders, wenn es um Gespräche mit den eigenen Kindern geht. Doch gerade diese Gespräche sind entscheidend: Sie legen den Grundstein für ein gesundes Körpergefühl, Selbstbewusstsein und den respektvollen Umgang mit sich selbst und anderen. Sexuelle Bildung beginnt nicht erst in der Schule, sondern viel früher – nämlich zuhause. Doch wie gelingt das im Alltag? Welche Fragen stellen Kinder – und wie antwortet man altersgerecht? Dieser Artikel gibt Orientierung und ermutigt Eltern, den Dialog offen und liebevoll zu gestalten.

1. WARUM IST SEXUELLE BILDUNG ÜBERHAUPT WICHTIG?

Sexuelle Bildung ist ein zentraler Bestandteil der kindlichen Entwicklung. Sie hilft Kindern, ihren Körper, ihre Gefühle und ihre Grenzen zu verstehen – und legt den Grundstein für ein gesundes Selbstwertgefühl und respektvolle Beziehungen.

2. WANN SOLLTE MAN DAMIT ANFANGEN?

Früher als viele denken: Schon im Kleinkindalter entdecken Kinder ihren Körper. Wenn Eltern Körperteile korrekt benennen – also Vulva, Penis, Po, Brust – entsteht ein natürlicher Umgang mit dem eigenen Körper. Das beugt Scham und Unsicherheiten vor.

3. WAS FRAGEN KINDER – UND WIE ANTWORTET MAN?



Kinder sind von Natur aus neugierig – und das gilt auch für Fragen rund um den Körper, Unterschiede zwischen Menschen und das Entstehen von Leben. Ab etwa drei Jahren beginnen viele Kinder, sich für diese Themen zu interessieren. Typische Fragen in diesem Alter sind:

- „Woher kommen Babys?“
- „Warum hat Papa einen Penis und Mama nicht?“
- „Warum sieht mein Körper anders aus als deiner?“
- „Was ist das da unten?“

Solche Fragen sind kein Grund zur Sorge, sondern ein Zeichen dafür, dass sich das Kind gesund entwickelt und beginnt, die Welt zu begreifen. Wichtig ist, dass Eltern nicht ausweichen oder beschämt reagieren, sondern offen und ehrlich antworten – natürlich altersgerecht.

4. WIE KANN DAS KONKRET AUSSEHEN? Ehrlich, aber einfach erklären:

Auf die Frage „Woher kommen Babys?“ kann man zum Beispiel sagen: „Ein Baby wächst im Bauch der Mama, in einem besonderen Ort, der Gebärmutter heißt. Wenn

es groß genug ist, wird es geboren.“ Später kann man ergänzen, dass ein Baby entsteht, wenn eine Eizelle von der Mama und eine Samenzelle vom Papa zusammenkommen.

Korrekte Begriffe verwenden:

Auch wenn es für Erwachsene ungewohnt ist, sollten Begriffe wie Vulva, Penis, Hoden oder Brust von Anfang an selbstverständlich verwendet werden. Das hilft Kindern, ihren Körper richtig zu benennen und schützt sie langfristig besser vor Übergriffen.

Gefühle ernst nehmen:

Wenn ein Kind fragt: „Warum werde ich traurig, wenn jemand mich auslacht?“ oder „Warum will ich manchmal nicht umarmt werden?“, ist das eine wichtige Gelegenheit, über Gefühle und Grenzen zu sprechen. Eine mögliche Antwort könnte lauten: „Es ist völlig in Ordnung, traurig oder wütend zu sein, wenn dich jemand verletzt. Jeder Mensch hat Gefühle – und die darf man zeigen. Du darfst auch selbst entscheiden, wann du Nähe möchtest und wann nicht. Dein Körper gehört dir.“

Solche Gespräche helfen Kindern, ihre Emotionen besser zu verstehen und zu benennen. Gleichzeitig lernen sie, dass ihre Gefühle ernst genommen werden – ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einem gesunden Selbstwertgefühl und einem respektvollen Umgang mit anderen.

Keine Angst vor Wiederholungen:

Kinder stellen oft dieselben Fragen mehrmals. Das ist normal und hilft ihnen, Informationen zu verarbeiten. Geduld und Wiederholung sind hier wichtig.

Was, wenn man keine Antwort weiß?

Es ist völlig in Ordnung zu sagen: „Das ist eine gute Frage – ich überlege mal, wie ich dir das gut erklären kann.“ Und dann kann man sich gemeinsam ein kindgerechtes Buch anschauen oder sich selbst informieren. Wichtig ist, dass das Kind spürt: Meine Fragen sind willkommen.

5. WELCHE THEMEN SIND IM GRUNDSCHULALTER WICHTIG?

Freundschaft, Gefühle, Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen – und vor allem: das Thema Privatsphäre. Kinder sollten früh lernen, dass ihr Körper ihnen gehört und sie „Nein“ sagen dürfen. Gespräche über gute und schlechte Geheimnisse helfen, sich vor Übergriffen zu schützen.

6. WIE VERÄNDERT SICH DAS GESPRÄCH IM JUGENDALTER?

Mit der Pubertät kommen neue Fragen: zu körperlichen Veränderungen, Sexualität, Beziehungen. Jugendliche brauchen jetzt besonders offene, verständnisvolle Gespräche – ohne Scham oder Tabus. Eltern sollten zuhören, begleiten und Orientierung geben.

7. WAS IST DER UNTERSCHIED ZWISCHEN KINDLICHER UND ERWACHSENER SEXUALITÄT?

Kindliche Sexualität ist spielerisch, neugierig und frei von sexuellen Absichten. Sie gehört zur gesunden Entwicklung. Eltern können diesen Prozess durch Offenheit und Wertschätzung unterstützen – das stärkt das Selbstbewusstsein und schützt vor Grenzverletzungen.

8. WARUM FÄLLT ES VIELEN ELTERN SCHWER, DARÜBER ZU SPRECHEN?

Viele Eltern sind unsicher, wie sie das Thema angehen sollen – aus Angst, etwas falsch zu machen. Dabei sind sie die wichtigsten Bezugspersonen. Unterstützung durch Beratungsstellen, Bücher oder Elternabende kann helfen, Sicherheit zu gewinnen.

9. WAS KÖNNEN ELTERN KONKRET TUN?

- Frühzeitig und ehrlich über Körper und Gefühle sprechen
- Fragen ernst nehmen und kindgerecht beantworten
- Eine offene, wertschätzende Haltung vorleben
- Unterstützung suchen, wenn Unsicherheiten bestehen

Sexuelle Bildung ist kein Tabuthema, sondern ein Vertrauensbeweis. Wenn Eltern den Mut haben, offen mit ihren Kindern zu sprechen, legen sie den Grundstein für Selbstbestimmung, Respekt und ein gesundes Aufwachsen. Der wichtigste Schritt beginnt zuhause. // ph

INFOBOX

Haben Sie Fragen zur Sexuellen Bildung oder zu anderen pädagogischen Themen?

Dann melden Sie sich gerne bei der Erziehungsberatung „Puschtra FamilyCompass“ der Bezirksgemeinschaft Pustertal. Dieser neue Dienst unterstützt alle bei Fragen jeglicher Art rund um die Erziehung der Kinder. //

HEILSITZUNGEN
ATLASREPONIERUNG
COACHING IN PRÄSENZ & ONLINE
CORE COACHING

Marion Griessmair
Praxis für Gelöstes Handeln und Future Coaching

Ahraue 12 A
39031 St. Georgen/Bruneck
Tel. +39 340 5482069
www.griessmair-heilen-coaching.it

Bildungsweg Pustertal T 0 474 530 093 www.biwep.it

Familienpost Bündnis für Familie Kinderzeit Bambergpoli

Was hat Frauenrecht mit Klimaschutz zu tun?

„Der Klimawandel ist ein menschengemachtes Problem, das einer feministischen Lösung bedarf.“ Mary Robinson, ehemalige UN-Klimabeauftragte

Wie unterscheiden sich Frauen und Männer, wenn es um Klima und Umwelt geht? Wer von beiden benötigt mehr natürliche Ressourcen für den eigenen Lebensstil? Die Zahlen und Fakten weisen alle in dieselbe Richtung: Der ökologische Fußabdruck von Männern ist statistisch und über alle Alters- und Einkommensgruppen hinweg größer als der von Frauen. Männer sind weniger bereit, ihr Verhalten im Hinblick auf die Klimakrise zu ändern. Männer stehen auch häufiger an der Spitze von großen, internationalen Konzernen, die nach patriarchalen, ausbeuterischen und kapitalistischen Logiken handeln – und nicht vor Umweltzerstörung und Verschwendung von ökologischen Ressourcen zurückschrecken. Dass der Klimawandel sich auf Frauen stärker auswirkt und dies wiederum mit der Ungleichheit der Geschlechter zusammenhängt, darüber herrscht heute Konsens. Studien zufolge sind Mädchen und Frauen weltweit überproportional von Naturkatastrophen betroffen, die aufgrund von extremer Hitze, Dürre oder Überschwemmungen auftreten. Doch auf der anderen Seite sind Frauen auch die Gesichter von Klimaprotesten. Sie sind treibende Kräfte, wenn es darum geht, im Umgang mit natürlichen Ressourcen neue, nachhaltige Wege einzuschlagen. Lokal wie auch global gesehen sind Frauen ein signifikanter Teil der Lösung bei Bemühungen für den Klimaschutz. Ihre Teilhabe in Entscheidungspositionen muss daher größer werden. Eine klimagerechte Zukunft kann nur durch die gemeinsame Anstrengung der Geschlechter erzielt werden.

Bildungsausschuss Olange, Umweltweg Pustertal und Verein Elise

Was hat Frauenrecht mit Klimaschutz zu tun?

mit **Andrea Fleckinger**, Sozialwissenschaftlerin und Dozentin an der UNI Trient, Wiesen

Fr 21.11.25, 19.30 Uhr
Mitterolange, Kongresshaus
www.biwep.it/veranstaltungen