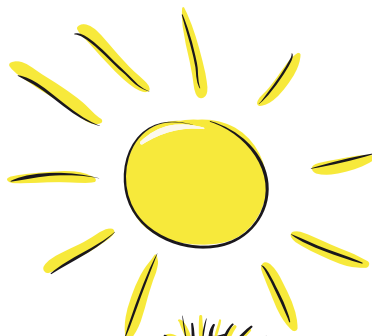



# Das Aufklärungspaket

Sexualerziehung richtig gemacht – von Anfang an



Eine Initiative von 

in Kooperation mit dem Österreichischen Institut für Sexualpädagogik (ISP)



## VORWORT

# Eltern unter Druck

Immer dann, wenn über Kinder, Jugendliche und Sex gesprochen wird, taucht die Diskussion über die elterliche Verantwortung in der Sexualerziehung wieder auf. Und immer scheint es so zu sein, als würden alle Eltern ganz schrecklich versagen und als hätten sie Angst vor dem Thema Sexualität.

Im Gespräch mit ihnen wird meist deutlich, dass sich die meisten sehr wohl für die Sexualerziehung zuständig fühlen. Aber was tun, was sagen oder besser doch schweigen? Von Eltern wird zwar eine „umfassende Aufklärung“ ihrer Kinder erwartet, es gibt aber nur wenige Möglichkeiten und Angebote, wie Eltern ihre Kinder am besten unterstützen, fördern und begleiten können.

Dieser Leitfaden orientiert Eltern anhand konkreter Beispiele für die Sexualerziehung und gibt eine Vorstellung, was kindliche Sexualität bedeutet und worauf es in welchem Alter ankommt.

Ein großer Dank gilt der Autorin Bettina Weidinger, die ihre Erfahrung und ihr Know-how durch die jahrelange Arbeit in Sexualberatungsstellen und als Sexualpädagogin in den Leitfaden einfließen ließ. Die Mitbegründerin des Österreichischen Instituts für Sexualpädagogik berät und begleitet Jugendliche, Eltern und Lehrer/Pädagogen in allen Fragen rund um den Themenbereich Sexualität und Beziehung.



# Let's talk about sex – aber wie?

Wie erkläre ich es meinem Kind? Wann ist es alt genug dafür? Was müssen Kinder in welchem Alter wissen? Wie reagiere ich richtig auf Fragen und Verhaltensweisen? Ist Aufklärung in Zeiten ständig präsenter Sexualität überhaupt noch notwendig? Lernen die Kinder nicht ohnehin in der Schule und von den Medien?

Vor diesen Fragen stehen alle Eltern. Richtig mit der sexuellen Entwicklung der Kinder umzugehen, ist eine der großen Herausforderungen des Elternteins.

## **Sexualerziehung ist mehr als über Sex reden**

Aufklärung ist nicht das eine Gespräch und Aufklärung ist nicht erst dann wichtig, wenn sich Söhne und Töchter für das andere (oder gleiche) Geschlecht zu interessieren beginnen. Aufklärung, oder besser Sexualerziehung, beginnt viel früher und ist viel umfassender als die rein „technische“ Erklärung, wie Babys gemacht werden. Bereits im zarten Babyalter gilt es, die Kinder mit ihrem Körper vertraut zu machen und zu vermitteln, dass er etwas Besonderes und Wertvolles ist.

## **Kinder emotional auf Sexualität vorbereiten**

Eltern begleiten Kinder in ihrer sexuellen Entwicklung und prägen sie von klein an mit ihrer eigenen Einstellung zur Körperlichkeit. Die Aufgabe der Eltern ist dabei nicht nur, zum richtigen Zeitpunkt die richtigen Informationen zu geben, sondern die Entwicklung zu fördern und einen positiven Zugang zum eigenen Körper und den eigenen Gefühlen zu ermöglichen.

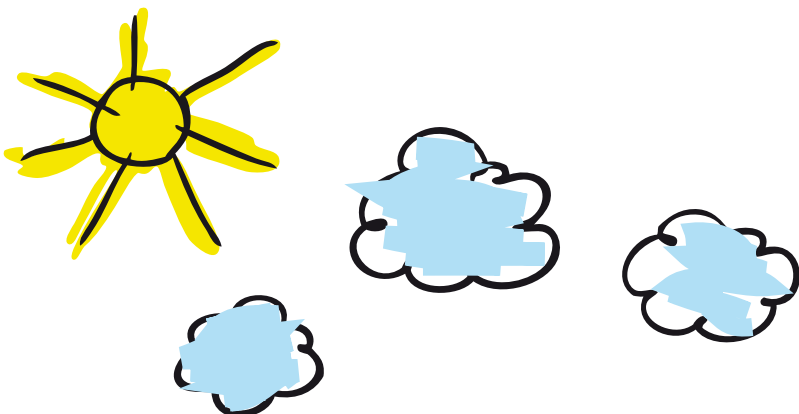
Eltern müssen ihre Kinder emotional auf die Sexualität vorbereiten und die Basis für deren spätere Beziehungs- und Liebesfähigkeit schaffen. Nur dann können auch Informationen zur Verhütung von Schwangerschaft und Krankheit auf- und angenommen werden. Sexualerziehung in einer Familie ist daher viel, viel mehr als über Sex oder Verhütung reden.

# Let's talk about sex – aber wie?

## Sexualerziehung ist auch

- Erlernen von Körperwahrnehmung, -bewusstheit und -funktionen, um ein sicheres und positives Verhältnis zum eigenen Körper aufbauen zu können und sich im eigenen Körper wohl zu fühlen
- Lust im Alltag ausleben lassen: bewegen, schreien, toben, gatschen
- Sexualität als positiven Lebensbereich erleben lassen
- Umgang mit Nähe und Distanz beibringen
- Klischees der Geschlechterrollen und moralische Zugänge hinterfragen
- Vorleben eigener Möglichkeiten und Grenzen
- Erlernen eines respektvollen und verantwortungsbewussten Umgangs mit Menschen
- Begleitung bei der Bewältigung von Konflikten

**Sexualerziehung ist eine bewusste Haltung. Sie „passiert“ nicht „einfach so“, sondern geschieht aus einer überlegten und reifen Einstellung gegenüber der Vielfalt kindlicher Sexualität.**



# Sexualerziehung – die wichtigsten 5 Fragen in Kürze

## 1. Wann soll das Aufklärungsgespräch stattfinden?

Das „eine“ Aufklärungsgespräch, bei dem Sie Ihrem Kind erklären, wie Babys gemacht werden, gibt es nicht. Die meisten Kinder wissen bereits Ende des Kindergartens/Anfang der Volksschule wie „es“ funktioniert. Aufklärungsgespräche finden aber immer wieder zu unterschiedlichen Themen statt – nämlich dann, wenn das Kind Fragen stellt. Und das passiert meist zwischen Tür und Angel. Es ist wichtig, sofort eine Antwort zu geben. Damit signalisieren Sie Ihrem Kind, dass Fragen dieser Art möglich sind. Eltern die bereit sind, diese Fragen in einer kurzen und kindgerechten Weise zu beantworten, leisten damit immer wieder einen Beitrag zur Aufklärung.

## 2. Ab welchem Alter ist Sexualerziehung wichtig?

Sexualerziehung bedeutet, dass Kinder in ihrer emotionalen, sozialen, körperlichen und damit auch sexuellen Entwicklung gefördert werden. Das beginnt ab der Geburt. Alles, was Kinder über ihren Körper, ihre Gefühle und das Gestalten von Beziehungen lernen, hilft ihnen später eine zufriedenstellende Sexualität zu leben und eigene Grenzen zu erkennen. Informationen über die Entwicklung des Körpers und altersgerechte Bücher unterstützen dabei. Zusätzlich ist es wichtig, dass Kinder und Jugendliche wissen, dass sie sich mit Fragen rund um den Körper an die Eltern wenden können. Vertraulichkeit und Vertrauen sind ein wichtiger Aspekt in der Sexualerziehung!

## 3. Wie fördere ich die sexuelle Gesundheit meines Kindes?

In Gesprächen über sexuelle Gesundheit geht es vor allem darum, wertfreie Information zu liefern. Ängste in Bezug auf eine ungewollte Schwangerschaft oder eine Ansteckung mit einer sexuell übertragbaren Krankheit zu schüren sind kontraproduktiv. Der drohende Zeigefinger führt ebenso wenig zum Ziel. Festigen Sie daher ohne zu moralisieren das Wissen Ihres Kindes über Verhütung, sexuell übertragbare Krankheiten, wie HIV/AIDS, sowie deren Übertragungswege.

## 4. Wie kann ich mein Kind motivieren, Safer Sex zu betreiben?

Ihr Kind muss wissen, dass Sie stets ein offenes Ohr für Fragen und Probleme haben. Stellen Sie ihm Informationsmaterial wie Bücher und Broschüren zur Verfügung und zeigen Sie Quellen zur Informationsbeschaffung auf (siehe Seite 19-21 in dieser Broschüre). Die Internetseite [www.safe4fun.at](http://www.safe4fun.at) beispielsweise ist eine Seite rund um die Themen Safer Sex und HIV/AIDS – gemacht von Jugendlichen für Jugendliche. Sie helfen Ihrem Kind auch, wenn Sie ihm Kondome zur Verfügung stellen bzw. sich bereiterklären, die Kosten mitzutragen.

# Sexualerziehung – die wichtigsten 5 Fragen in Kürze

## 5. Sex ist allgegenwärtig. Wozu dann noch Sexualerziehung?

Gerade weil Sexualität in den Medien fast ständig präsent ist, wird Sexualerziehung zum besonders wichtigen Thema. Sie erklärt nicht nur den Geschlechtsakt, sondern muss auch andere Bereiche abdecken, wie z. B.:

- Wiederkehrende Informationen über den Umgang mit Medien (Handy, Internet, Film und Fernsehen)
- Aufklärung über Filmproduktionen. Anhand von Sciencefiction- oder Horrorfilmen kann erklärt werden, dass Filme keine realen Situationen beschreiben – auch nicht Sexfilme!

## Das „Aufklärungspaket“

### Konkrete Schritte in den unterschiedlichen Alters- und Entwicklungsstufen

Die Entwicklung eines positiven Körpergefühls kann von den Eltern durch unterschiedlichste Aspekte unterstützt werden. Die Begleitung von Kindern und Jugendlichen in ihrer sexuellen Entwicklung soll die Eigenkompetenz fördern und damit dem missbräuchlichen Umgang mit den eigenen Gefühlen und dem eigenen Körper entgegenwirken.

Der Mensch ist von Geburt an ein sexuelles Wesen. Das Bedürfnis nach Lust, Zärtlichkeit und Nähe kommt je nach Entwicklung und Alter unterschiedlich zum Ausdruck. Jede Altersstufe bringt neue Anforderungen mit sich. Auf den nachfolgenden Seiten können Sie nachlesen, wann welche Themen für Kinder und Jugendliche relevant sind und wie Sie am besten darauf reagieren können (und sollten).

**ALTER: 0-3 JAHRE**

# Körper und Sinne entdecken

## Wichtige Themen für das Kind

- Sinneserfahrungen auf allen Ebenen (riechen, schmecken, tasten/berühren, hören)
- Natürlichen Bewegungsdrang ausleben dürfen (stille Kinder sind nicht „brav“ sondern möglicherweise bewegungsunterdrückt)
- Stimmgewalt erleben
- Mit Wasser, Sand und „Gatsch“ spielen dürfen
- Wertschätzung erleben
- Erste eigene Entscheidungen treffen dürfen
- Den Körper als etwas Wertvolles kennenlernen
- Von der Bedeutung der „inneren Schatzkiste“ (innere Geschlechtsorgane) wissen
- Kinder spielen mit ihren Genitalien und stellen sie zur Schau



## Handlungsmöglichkeiten der Eltern

### Benennen Sie Körperteile

In dieser Entwicklungsphase geht es darum, die Sprache über den Körper zu einer Normalität werden zu lassen. „Da unten“ hat einen Namen! Alles was einen Namen hat, ist nicht fremd und hilft, den Körper als Ganzes wahrzunehmen. Sprechen Sie daher bei jedem Wickeln mit dem Kind. Benennen Sie alle Körperteile – auch die eigenen, wenn danach gefragt wird. Nicht nur allgemein „Scheide“ und „Penis“ – auch die Klitoris, die Schamlippen, die Hoden sind es wert benannt zu werden.

Hinterfragen Sie eigene Wertigkeiten und wie Sie diese Ihrem Kind vermitteln: Sind die Hände „schmutzig“, wenn damit die Scheide oder der Penis berührt wurden? Ist man „pfui“, wenn man im Supermarkt die Hand in der Hose hat?

### Lust im Alltag fördern

Fördern Sie lustvolle Spiele wie Schaukeln, Tanzen, Musikhören, Hüpfen... und lassen Sie Körperberührungen des Kindes wertfrei zu. Wenn das Berühren des Geschlechtsorgans gerade unpassend ist (z.B. Besuch der Schwiegereltern), dann bieten Sie Ihrem Kind andere lustvolle Tätigkeiten. Ohne Kommentar kann die Schaukel aufgehängt, das Hüpfpferd geholt oder die Trommel zur Verfügung gestellt werden. Damit wird klar: Selbstberührung ist lustvoll und okay. Jetzt im Moment gibt es aber auch noch andere Möglichkeiten der Lust.



ALTER: 0-3 JAHRE

# Körper und Sinne entdecken

„Schau mal, wenn ich meine Beine fest übereinander gebe, habe ich eine Muschi wie die Bianca.“

Sebastian, 3 Jahre

„Wenn ich groß bin, will ich auch so ein Spatzi haben wie der Papa – zumindest aber so eines wie der Valentin vom Kindergarten!“

Teresa, 3 Jahre



**ALTER: 3-6 JAHRE**

# **Sich ausprobieren und kennenlernen**

## **Wichtige Themen für das Kind**

- Soziale Regeln im Zusammenhang mit Sexualität kennenlernen (ohne moralisierende Bemerkungen der Eltern: „Das tut man nicht!“ „Hände aus der Hose, du Ferkel!“ „Was machst du denn da?“)
- Unterschiedliche Rollen ausprobieren dürfen. Auch dann, wenn es gesellschaftlich gesehen schwierig erscheint (z.B. Bub im rosa Prinzessinnenkleid)
- In Auseinandersetzung mit anderen Kindern gehen dürfen – auf körperlicher und emotionaler Ebene
- Positive Konfliktlösungen erlernen abseits von der Suche nach dem/der „Schuldigen“
- Sich ausprobieren dürfen (versus einer fixen Ge- und Verbotswelt)
- Erste Wissensansammlung über den eigenen Körper und körperliche Vorgänge
- Lustvolles Umgehen mit dem eigenen Körper, sich zur Schaustellen
- Geschmacksvielfalt weiterentwickeln ohne „Kostzwang“
- Lustvolle, freie Bewegung abseits von Turnverein & Co

## **Handlungsmöglichkeiten der Eltern**

### **Bilderbücher über Sexualität**

Kinder schnappen sexuelle Inhalte aus Fernsehen, Zeitung, Internet oder durch Ältere auf. Um Verwirrung und Missverständnisse vorzubeugen, sollten Kinder bis vor der Einschulung wissen, wie Babys gezeugt werden. Bilderbücher zum Thema Sexualität für unterschiedliche Altersstufen sind ab jetzt interessant zum Ansehen. Wichtig sind Bilder, die positive Gefühle auslösen und keine Verwirrung stiften. Schwer fassbar sind zum Beispiel Darstellungen, die Samenzelle und Eizelle im Riesenformat zeigen. Dazu bedarf es einer abstrakten Vorstellungsgabe, die Kinder in diesem Alter meist noch nicht haben.

Sie sollten auch darauf achten, dass keine verzerrten Körperdarstellungen oder sexuellen Szenen angedeutet werden, aus denen nicht hervorgeht, was damit gemeint ist. Vorgelesen wird nur das, was das Kind gerne vorgelesen haben möchte.

**„Braucht die Hasenmama einen Hasenpapa um Kinder zu kriegen?“**

Dominik, 4 Jahre

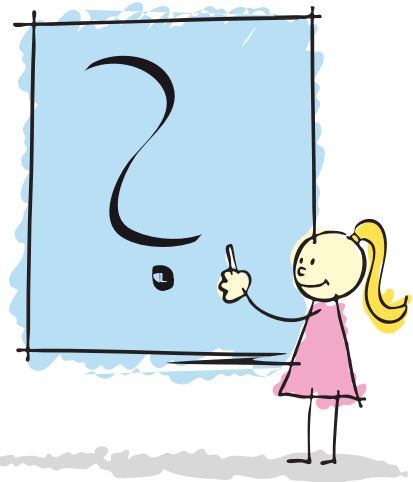
## Sich ausprobieren und kennenlernen

### Fragen ernst nehmen und beantworten

Es ist wichtig, die Neugierde der Kinder ernst zu nehmen. Gehen Sie auf die Fragen ein. Wa-rum brauchst du Binden/OBs? Wieso schläfst du mit Mama/Papa in einem Bett und ich muss alleine schlafen? Wo kommen Babys her? Kurze Antworten, die deutlich machen worum es geht, reichen aus. Wichtig ist zu zeigen: Du kannst mich fragen. Ich gebe dir eine Antwort. Ich lache dich nicht aus. Ich bin nicht verärgert, wenn du für deine Frage einen meiner Ansicht nach unpassenden Ort wählst (z.B. Wartezimmer Arztpraxis, Straßenbahn). Ich erkenne dein Interesse an. In dieser Altersphase ist es möglich und wichtig, Kindern durch die Haltung im Gespräch zu vermitteln, dass Fragen zum Körper und zur Sexualität gestellt werden dürfen. Erklären Sie Ihrem Kind die Körperhygiene im Intimbereich. Lauwarmes Wasser ohne Seife reicht aus, sorgfältiges Abtrocknen (für Buben: auch unter der Vorhaut!) und tägliches Wechseln des Handtuches für den Intimbereich sind wichtig.

### Selbstdarstellung zulassen

Manche Kinder zeigen sich gerne nackt, tanzen in der Gegend herum und veranstalten regelrecht eine Show. Die Geschlechtsorgane werden in der Phantasie groß und mächtig. Für die sexuelle Entwicklung ist dieses Verhalten positiv. Eltern können diese Shows genau in jener witzigen Weise betrachten, wie sie gebracht werden. Ohne zu moralisieren können diese Darstellungen eingeschränkt werden, wenn es die soziale Situation erfordert (z.B. weil Schlafenszeit ist, weil Besuch da ist). Kinder sollen soziale Regeln lernen, aber auch erleben können, dass ihre Selbstdarstellungen Spaß und Freude beinhalten – auch dann, wenn es um ihre intimen Körperzonen geht.



„Bekomme ich einen Penis,  
wenn ich groß bin?“

Laura, 5 Jahre

# **Emotionen und Körper im Wandel**

## **Wichtige Themen für das Kind**

- Konfliktlösungsmöglichkeiten zwischen den Geschlechtern kennen lernen (Mädchen/Buben-Kämpfe)
- Vorbilder erleben
- Gefühle differenziert wahrnehmen und ausdrücken können
- Eigenes Verhalten durch positive Unterstützung der Eltern hinterfragen („Warum hast du das gemacht?“ ist eine drückende Kontrollfrage und keine positive Aufforderung zum Nachdenken)
- Emotionen der anderen „durchschauen“ können („Mama, das sagst du jetzt nur, weil dir das vor dem Besuch peinlich ist.“)
- Ausprobieren von Macht und Kraft

## **Handlungsmöglichkeiten der Eltern**

### **Emotionale Kompetenz fördern**

Die Stärkung der emotionalen Kompetenz kann von Eltern vor allem in kritischen Situationen gefördert werden. Konflikte, Streitigkeiten und Wutausbrüche häufen sich bei manchen Kindern in dieser so genannten „Vorpubertät“. Eltern, die ihre Kinder vorwiegend in ihren Kompetenzen bestärken, geben Halt und Unterstützung in unsicheren Phasen.

Beispiel: Das Kind hat einen Wutanfall, weil es nicht fernsehen darf, sondern dazu aufgefordert wird die Hausübung zu machen. Es schreit herum, beschimpft die Eltern und ärgert die kleine Schwester. Ohne zu moralisieren („Ich bin enttäuscht von dir“) und mit ausreichend Ruhe machen die Eltern deutlich, dass sie das nicht wollen. Sie gehen stimmungsmäßig aber nicht auf die Wut ein. Wenn das Kind eine Stunde später die Aufgabe fertig hat, wird mit einem „fein, dass du die Hausübung gemacht hast“ reagiert.

Eltern stehen vor der Herausforderung in kritischen Situationen Ruhe zu bewahren und Regeln deutlich anzusprechen. Lassen Sie sich dabei nicht zu moralisierenden oder bewertenden Meldungen hinreißen. Kinder sollen merken, dass es bei Konflikten nicht um den Schuldigen geht, sondern um Möglichkeiten einen Streit zu schlichten.

# Emotionen und Körper im Wandel

Kinder sollen lernen, dass sie sich als Person weiterentwickeln dürfen und Fehler erlaubt sind und dass Beziehung etwas Lebendiges ist, das sie mit gestalten können. Sie sehen, dass ihre Gefühle wahrgenommen werden und gefragt sind, dass es keine „bösen“ Gefühle gibt, sondern dass es nur darum geht einen Weg zu finden, mit seinen eigenen Emotionen umzugehen.

## Körperliche Entwicklung aktiv ansprechen

Ihr Kind entwickelt sich aber nicht nur emotional, sondern auch körperlich. Sprechen Sie physische Veränderungen aktiv an, die Sie bei Ihrem Kind wahrnehmen. Bemerkten Sie beim Wäschesortieren, dass Ihr Mädchen Weißfluss hat, erklären Sie dem Kind was es bedeutet. Viele Kinder plagen sich mit dem Gedanken, dass das etwas „Grausliges“ sei. Die Erklärung, dass sich der Körper auf die Regelblutung vorbereitet, was gerade im Körper passiert und dass der Weißfluss ein tolles Zeichen für die Weiterentwicklung ist, entlastet. Auch Brustspannen, Schwitzen, Hautveränderungen und beginnende Schambehaarung können, wenn es sich ergibt, angesprochen werden. Regelblutung, Schwangerschaft, Befruchtung etc. können auch mit Hilfe von Büchern erklärt werden.

Die wichtige Botschaft in dieser Entwicklungsphase lautet: Toll, dass du dich weiterentwickelst!

„Ich bin nicht durch eine Scheide auf die Welt gekommen, meine Mama hat mich adoptiert.“

Sophia, 8 Jahre

„Das Lustigste beim Schaukeln ist das Kitzeln da ganz unten.“

Sabine, 7 Jahre



**ALTER: 9-12 JAHRE**

# **Emanzipation und Informationssuche**

## **Wichtige Themen für das Kind:**

- Selbstständigkeit aktiv erleben (vor allem in den Bereichen „Attraktivität/Styling“, Freizeitgestaltung und Freundeskreis )
- Informationen über den Körper und körperliche Vorgänge
- Körperzeichen bewusst erleben und deuten können
- Die erwachsene Sexualität entwickelt sich in sexuellen Phantasien. Das Interesse wächst. Informationen dazu werden aufgesaugt. Die Eltern werden eher als peinlich erlebt und von dieser neuen Welt ferngehalten. Sexualität und Intimität sind die ersten Abgrenzungsthemen von den Eltern. Die Wissbegierde wird daher im Freundeskreis, in der Schule und vor allem über Medien gestillt.

## **Handlungsmöglichkeiten der Eltern**

### **Über körperliche Veränderungen sprechen**

Sprechen Sie Themen aktiv an: Weißfluss, Regelblutung, Brustziehen, Hodenschmerzen, Hautveränderungen an den Geschlechtsorganen. Sie können erzählen, wie es Ihnen selbst gegangen ist, als Sie in diesem Alter waren. Sie können erwähnen, was Sie und Ihre Freunde/Freundinnen in dieser Lebensphase bewegt hat. So ist ein Gespräch über die körperlichen Veränderungen des Kindes möglich, ohne dass es in peinlicher Weise in den Vordergrund gerückt wird. Wenn beim Gespräch klar ist, dass die Eltern einen entspannten Zugang zum Thema haben, werden die Kinder es auch wagen weiter zu fragen und zu erzählen.

### **Kritischen Umgang mit Medien lernen**

Der Umgang mit Medien aller Art wird zum zentralen Thema der (Sexual)Erziehung. Auch wenn die eigenen Kinder zu Hause keinen Zugang zu Internet-Sexseiten haben, so werden sie durch Schulkollegen mit Pornos konfrontiert. Auch nicht aktiv bestellte Sexvideos gelangen immer wieder auf Handys. Jugendliche müssen lernen, mit ungewollten Zusendungen dieser Art umzugehen. Sie müssen über mögliche Konsequenzen Bescheid wissen und das möglichst ohne moralische Bemerkungen.

## Emanzipation und Informationssuche

Es macht Sinn, einen kritischen Blick für mediale Darstellungen zu entwickeln. Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass vieles Gezeigte nicht die Realität widerspiegelt, sondern Inszenierung ist, die häufig durch technische Tricks gestützt wird. Dies gilt auch für Filme, in denen das Thema Beziehung, Liebe und Sexualität im Vordergrund steht.

Sollte beim eigenen Kind ein Porno „entdeckt“ werden, geht es darum darüber zu reden: Was ist zu sehen, inwieweit entspricht es der Realität und was läuft tatsächlich in der Sexualität zwischen Menschen ab. Ein abwertender, entrüsteter Umgang der Eltern mit dem Thema Pornos verstärkt die Geheimhaltung und die Einstellung, dass „die Alten“ mit diesem aufregenden Thema nun mal nichts anzufangen wissen.

### Information(smaterial) anbieten

Die Wissbegierde Jugendlicher macht es notwendig, brauchbare Informationskanäle anzubieten. Es ist eine Aufgabe der Eltern, ihren Kindern zu zeigen, wo und wie sie sich seriöse Information beschaffen können. Broschüren können mitgebracht werden („Vielleicht interessiert dich das?“), mit dem Angebot, für Fragen zur Verfügung zu stehen.

„Ich weiß, was Sex bedeutet:  
Anal, oral, vaginal und dann  
kommen die Kinder.“

Peter, 9 Jahre

„Eine Geburt ist wie groß aufs  
Klo gehen, gell?“

Lisa, 9 Jahre



**ALTER: 12-17 JAHRE**

# Endspurt zum Erwachsenwerden

## Wichtige Themen für das Kind

- Das erste Mal, Verhütung, Homosexualität, HIV/AIDS...
- Erwachsene Handlungsmöglichkeiten nutzen können und dürfen (z.B. Arztbesuch)
- Kennen der persönlichen wie auch der rechtlichen Verantwortungsebenen. Vielen Jugendlichen ist nicht bewusst, dass ihre Rechte auch Pflichten im Sinne einer persönlichen Verantwortung für ihre Entscheidungen darstellen.
- Erlernen erwachsener Konfliktlösungsmodelle durch Vorbilder
- Direktes Erfahren von Wertschätzung durch die Übertragung von erwachsener Verantwortung mit dem Bonus der Jugendlichkeit (Fehler machen ist eine gute Möglichkeit um zu lernen)

## Handlungsmöglichkeiten der Eltern

### Privatsphäre akzeptieren

Eltern können ihren Kindern den Weg zu Frauenärzten, Urologen oder Hautärzten erleichtern, indem sie ohne Anlass deutlich machen, dass die e-card verwendet werden darf. Für Kinder ist es hilfreich, wenn sie erfahren, aus welchen Gründen man möglicherweise zum Arzt gehen muss.

Dabei ist es sinnvoll, diese Gründe direkt anzusprechen: Sorge, nicht richtig entwickelt zu sein, Wunsch nach einem Verhütungsmittel oder Angst, sich bei einem Sexualkontakt mit einer Krankheit angesteckt zu haben. In diesem Gespräch kann geklärt werden, in welcher Situation man sich wohin wenden kann und dass man als Mutter oder Vater als Ansprechperson zur Verfügung steht, es aber auch in Ordnung ist, wenn man nicht eingebunden wird.

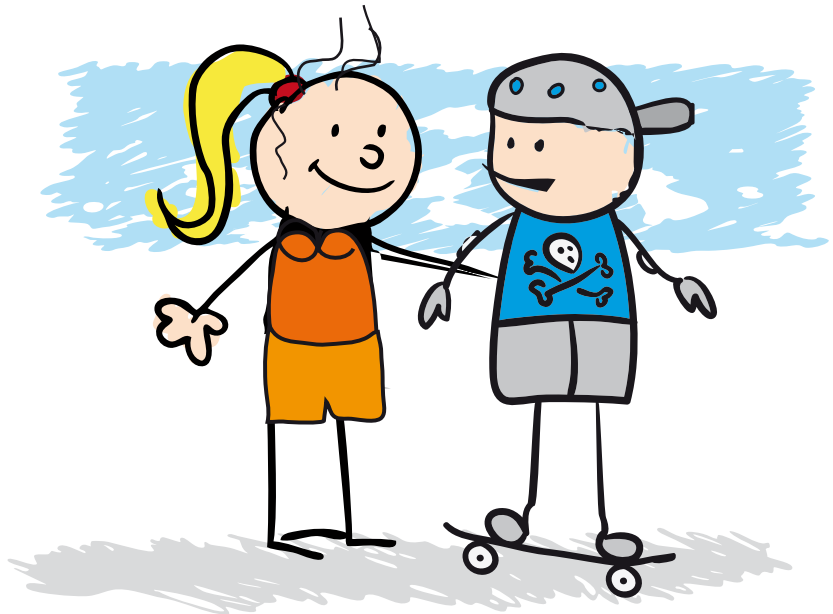
Damit machen Sie deutlich: Ich kenne die Themen, die dich möglicherweise beschäftigen. Ich respektiere deine Privatsphäre. Ich stehe zur Verfügung, wenn du mich brauchst. Auch bei diesen Themen ist es gut, wenn Ihr Kind nicht dazu genötigt wird, eine Aussage über sich selbst zu machen, sondern mit hilfreichen Informationsmöglichkeiten ausgestattet wird. Zusätzlich kann das Angebot, die Kosten für ein mögliches Verhütungsmittel mit zu tragen, entlastend wirken.



## Endspurt zum Erwachsenwerden

### Eigenverantwortung stärken

Die größte Herausforderung stellt für viele Eltern die Wertfreiheit solcher Gespräche dar. Es liegt nicht in der Macht der Eltern zu bestimmen, wann und mit wem das eigene Kind den ersten sexuellen Kontakt haben wird. Es geht auch nicht darum, Ängste in Bezug auf eine ungewollte Schwangerschaft oder eine Ansteckung mit einer sexuell übertragbaren Krankheit zu schüren bzw. den drohenden Zeigefinger zu heben. Vielmehr stehen die wertfreie Information und das Stärken der Eigenverantwortung im Mittelpunkt. Angst macht Menschen handlungsunfähig, Wissen und Wertschätzung führen zu kompetentem Handeln.



# Endspurt zum Erwachsenwerden

## Information über Safer Sex

Beim Informationsangebot der Eltern darf auf sexuell übertragbare Erkrankungen nicht vergessen werden. Hier die wichtigsten Dos & Don'ts:

- Schaffen Sie frühzeitig eine positive emotionale Basis für Körperlichkeit, damit Ihr Kind später auch Informationen über negative Aspekte der Sexualität (z.B. Krankheiten, Gewalt) aufnehmen und entsprechend handeln kann.
- Moralisieren Sie nicht und seien Sie in Ihren Aussagen wertfrei.
- Festigen Sie das Wissen Ihres Kindes über HIV/AIDS, sexuell übertragbare Krankheiten und deren Ansteckungswege.
- Stellen Sie Ihrem Kind Informationsmaterial zur Verfügung (hilfreiche Seiten im Internet, Bücher, Broschüren, Hotlines...) oder zeigen Sie ihm Quellen zur Informationsbeschaffung auf.
- Erzeugen Sie keine Angst, sie macht handlungsunfähig.
- Ermutigen Sie Ihr Kind Eigenverantwortung zu übernehmen und stärken Sie das selbstbestimmte Handeln.
- Stellen Sie Ihrem Kind Kondome zur Verfügung bzw. erklären Sie sich bereit, die Kosten mitzutragen.

## Soziale Regeln festlegen

Soziale Regeln müssen auch in dieser Altersphase manchmal hart erarbeitet werden. Darf der Freund/die Freundin hier übernachten oder nicht, wie oft darf Ihre Tochter/Ihr Sohn ausgehen, wer bezahlt die Handy-Rechnung? Die Familienregeln entsprechen nicht immer den Wünschen der Jugendlichen, allerdings vermitteln fehlende Familienregeln ein eigenartiges Bild eines Hotellebens ohne Verantwortung für andere und sich selbst. Wenn Sie es schaffen, Ihrem Kind als Ansprechstelle in Notsituationen zur Verfügung zu stehen und dennoch die Intimität Ihres Kindes respektieren, dann ist viel gelungen.

# Weiterführende Informationen

## Buchtipps



### **Sexualität im Beratungsgespräch mit Jugendlichen**

Bettina Weidinger, Wolfgang Kostenwein, Daniela Dörfler  
Springer 2007, ISBN: 978-3-211-33618-2



### **Körper und Sexualität.** Entdecken, verstehen, sinnlich vermitteln

Esther E. Schütz, Theo Kimmich  
Atlantis Kinderbücher im Verlag pro juventute 2006, ISBN: 978-3-7152-1054-4



### **Mein erstes Aufklärungsbuch**

Aufklärung für Kinder ab 5 Jahre  
Holde Kreul (Hrsg.)  
Loewe Verlag 2007, ISBN: 978-3-7855-4839-4



### **Das bin ich - von Kopf bis Fuß**

Selbstvertrauen und Aufklärung für Kinder ab 7 Jahre  
Dagmar Geisler  
Loewe Verlag 2005, ISBN: 978-3-7855-4838-7



### **Wo kommst du her?**

Aufklärung für Kinder ab 5 Jahre  
Sonja Härdin  
Loewe Verlag 2002, ISBN: 978-3-7855-4437-2



### **Ich und meine Gefühle**

Emotionale Entwicklung – ab 5 Jahre  
Holde Kreul  
Loewe Verlag 2004, ISBN: 978-3-7855-5018-2

# Weiterführende Informationen



## **Ganz schön aufgeklärt!**

Alles, was man über Aufklärung wissen muss - ab 11 Jahre

Jörg Müller

Loewe Verlag 2003, ISBN: 978-3-7855-4434-1



## **Mein Körper gehört mir!**

Ein Aufklärungsbuch der Pro Familia Darmstadt - ab 5 Jahre

Loewe Verlag 2001, ISBN: 978-3-7855-4435-8



## **Wie ist das mit der Liebe?**

Fragen und Antworten zur Aufklärung - ab 9 Jahre

Sanderijn van der Doef

Loewe Verlag 2002, ISBN: 978-3-7855-4432-7



## **Runas Geburt: Meine Schwester kommt zur Welt**

Uwe Spiellmann, Inga Kamieth

Eigenverlag 2001, ISBN: 3-00-007551-8



## **Was ist los in meinem Körper**

Alles über Zyklus, Tage, Fruchtbarkeit

Elisabeth Raith-Paula

Weltbild Verlag 2008, ISBN: 978-3-629-01431-3



## **Pschyrembel Wörterbuch Sexualität**

Gruyter (Verlag) 2002, ISBN: 978-3110169652



## **love, sex & so**

Broschüre des Bundesministeriums für Gesundheit, Familie und Jugend (BMGFJ), kostenlos zu bestellen unter

<http://www.jugendinfo.at>

# Weiterführende Informationen

## Internettipps für Eltern

Österreichisches Institut für Sexualpädagogik (ISP)  
[www.sexualpaedagogik.at](http://www.sexualpaedagogik.at)

Elternbildung – Eine Initiative des Bundesministeriums für Gesundheit,  
Familie und Jugend (BMGF)  
[www.eltern-bildung.at](http://www.eltern-bildung.at)

AIDS-Hilfen Österreichs  
[www.aidshilfen.at](http://www.aidshilfen.at)

Österreichische Aidsgesellschaft  
[www.aidsgesellschaft.at](http://www.aidsgesellschaft.at)

Selbstlaut - Gegen sexuelle Gewalt an Mädchen und Buben:  
Vorbeugung - Beratung - Verdachtsbegleitung  
[www.selbstlaut.org](http://www.selbstlaut.org)

Beratungsstelle für misshandelte und sexuell missbrauchte Frauen und Mädchen  
[www.tamar.at](http://www.tamar.at)

## Internettipps für Jugendliche

Internetberatung für Jugendliche  
<http://kurier.at/interaktiv/beratung/index.php>

Ein multithematisches Internetprogramm zur Suchtprävention und Gesundheitsförderung  
[www.feelok.at](http://www.feelok.at)

Kinder- und Jugendanwaltschaft  
[www.kija.at](http://www.kija.at)

# Weiterführende Informationen

## Eltern-Workshops

### Österreichisches Institut für Sexualpädagogik (ISP)

Das Angebot des Österreichischen Instituts für Sexualpädagogik umfasst neben der

- Beratung von Jugendlichen, der
- Supervision von Pädagogen und Sozialtherapeuten auch
- Elternberatung und die Gestaltung von Elternabenden in Schulen und Kindergärten.

[www.sexualpaedagogik.at](http://www.sexualpaedagogik.at)

### Die AIDS-Hilfen Österreichs

Die Aids-Hilfen Österreichs bieten für Jugendliche und Erwachsene/Eltern Workshops zum Thema HIV/AIDS an. Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte Ihre lokale Aids Hilfe.

[www.aidshilfen.at](http://www.aidshilfen.at)



## Impressum

Herausgeber:

Pfizer Corporation Austria Gesellschaft m.b.H.

Autor & inhaltliche Beratung: Bettina Weidinger

Österreichisches Institut für Sexualpädagogik (ISP)

Konzept & Umsetzung: ikp Wien PR und Lobbying GmbH

Grafik: Ingeborg Schiller

August 2011