

Sexualität – Was ist das?

**„Sexualität kann begriffen werden als allgemeine, auf Lust bezogene
Lebensenergie, die sich des Körpers
bedient, aus vielfältigen Quellen gespeist wird, ganz unterschiedliche
Ausdrucksformen kennt und
in verschiedenster Hinsicht sinnvoll ist.“**

Sielert, 2005

Definition Sexuelle Gesundheit

Sexuelle Gesundheit ist untrennbar mit Gesundheit insgesamt, mit Wohlbefinden und Lebensqualität verbunden.

Sie ist ein Zustand des körperlichen, emotionalen, mentalen und sozialen Wohlbefindens in Bezug auf die Sexualität und nicht nur das Fehlen von Krankheit, Funktionsstörungen oder Gebrechen.

Sexuelle Gesundheit setzt eine positive und respektvolle Haltung zu Sexualität und sexuellen Beziehungen voraus sowie die Möglichkeit, angenehme und sichere sexuelle Erfahrungen zu machen, und zwar frei von Zwang, Diskriminierung und Gewalt.

Sexuelle Gesundheit lässt sich nur erlangen und erhalten, wenn die sexuellen Rechte aller Menschen geachtet, geschützt und erfüllt werden.

(WHO, 2011)

Sexualität....

- entwickelt sich von Anfang bis Ende des Lebens
- ist sowohl individuell kultiviert als auch sozial geformt.
- zeigt sich unterschiedlich je nach Alter, geschlechtlicher Identität, sexueller Orientierung, eigener Biografie und gesellschaftlichem Umfeld
- beinhaltet eine Vielfalt sexueller Lebens- und Ausdrucksformen, die neben- und nacheinander gelebt werden können.

Den eigenen Weg finden ...

Es gibt nicht den einen richtigen Weg der Sexualerziehung in der Familie. Aufklärung ist nicht ein Gespräch, sondern viele kleine Situationen im Familienalltag – von der Geburt bis ins Teenageralter.

Diese Fragen können dazu dienen, den eigenen Weg zum Umgang mit kindlichen sexuellen Verhaltensweisen zu finden.

- ❖ Was möchte ich meinem Kind zum Thema Sexualität mit auf den Weg geben? Was ist mir wichtig?
- ❖ Wenn es nur eine Sache gäbe, die ich meinem Kind mitgeben könnte, was wäre das?
- ❖ Wodurch kann ich meinem Kind das vermitteln?

- ❖ Welche Botschaften habe ich selbst als Kind zum Thema Sexualität bekommen?
- ❖ Welche davon möchte ich an mein Kind weitergeben?
Welche nicht?
- ❖ Gab es eine Person in meiner Kindheit mit der ich mich über diese Themen austauschen konnte?
Wenn ja, was hat die Person ausgezeichnet? Wenn nein, wie hätte die Person sein müssen, damit ich mich wohl gefühlt hätte, mit ihr über diese Themen zu sprechen?

- ❖ Welche Situationen und Verhaltensweisen meines Kindes sind mir unangenehm oder lösen Scham aus?
- ❖ Wie reagiere ich in solchen Situationen?
- ❖ Mit wem tausche ich mich darüber aus bzw. mit wem könnte ich mich gut darüber austauschen?
- ❖ Dient meine Reaktion dem, was ich meinem Kind vermitteln möchte?

Regeln für Körperspiele

Freiwilligkeit – Stopp ist Stopp

- „Dein Körper ist wie ein Schatz. Er gehört nur Dir. Du darfst bestimmen, wer Dich nackt sieht, wer Dich anfasst oder küsst.“
- „Spiele, wo ihr den Körper anschaut oder anfasst sind deshalb besondere Spiele.“
- „Wenn man zu etwas überredet oder gezwungen wird, kann das in den Gefühlen weh tun. Davon kann ein Kind traurig oder wütend werden. Oder es schämt sich dann.“
- „Deshalb darf man immer „Stopp“ sagen oder weggehen, wenn man nicht mehr will.“
- Körperspiele können mit ambivalenten Gefühlen verbunden sein. In einem Moment macht es noch Spaß, im nächsten Moment / bei einer anderen Handlung überhaupt nicht mehr. Kinder ermutigen auch mittendrin „Stopp“ zu sagen.
- Im Zweifelsfall, wenn man nicht einschätzen kann, ob alle Kinder freiwillig beteiligt sind, nachfragen: „Wie geht es Euch Dreien in der Höhle gerade? Ich brauche einmal eine Antwort von allen.“
- Möglichst offen fragen, damit die Kinder eine ehrliche Antwort geben können.

Hilfe holen erlaubt – Du kannst zu mir kommen

- „Wenn etwas schief läuft bei dem Spiel oder ihr euch streitet, könnt ihr immer zu mir kommen – Ich schimpfe nicht!“
- „Hilfe holen ist erlaubt und gut – das ist kein Petzen!“

Nichts in Körperöffnungen

- Nichts in Körperöffnungen stecken: nichts in die Ohren, Nase, Po oder Vagina/Vulvina. „Wenn ihr eine Perle in die Nase oder den Po steckt, kriegen wir die vielleicht nicht raus oder ihr könnt euch verletzen.“

Kein Machtgefälle zwischen den Kindern

- Die Kinder, die zusammen Körperspiele spielen, sollten etwa gleich 'stark' sein, das heißt: ähnliches Alter, ähnlicher Entwicklungsstand und kein Machtgefälle zwischen den Kindern.
- „Mit ... kannst du keine Körperspiele spielen. Der ist noch viel zu klein und macht alles mit, was du sagst. Bei diesen Spielen muss sich jeder trauen, „Stopp“ zu sagen, wenn man nicht mehr will. Du musst das mit jemand anderes spielen, der so alt ist wie du.“
- Auf individuelle Besonderheiten der Kinder achten: Wer zieht sich mit wem zurück?

Sexuelle Grenzverletzungen und Übergriffe unter Kindern

Zentrale Merkmale von sexuellen Übergriffen sind **Unfreiwilligkeit und Machtgefälle**.

- Sexuelle Handlungen werden durch das übergriffige Kind erzwungen, z.B. durch Versprechungen, Anerkennung, Drohung oder körperliche Gewalt.
- Das betroffene Kind duldet unfreiwillig die Handlungen oder beteiligt sich unfreiwillig.
- Häufig besteht ein Machtgefälle zwischen den beteiligten Kindern, z.B. Alter, Geschlecht, Entwicklungsstand, Beeinträchtigung.

Es gibt verschiedene Formen von sexuellen Übergriffen unter Kindern.

Es gibt Übergriffe, die in einer Spielsituation im Überschwang passieren oder wo eine Spielsituation „kippt“, ohne dass ein Machtgefälle ausgenutzt wird. Hier kann es bei zunächst einvernehmlichen Situationen zu sexuellen Grenzverletzungen kommen.

Es gibt bewusst gesetzte Übergriffe, wo ein übergriffiges Kind andere Kinder zu sexuellen Handlungen überreden will, droht oder gar zwingt. Das übergriffige Kind fühlt sich dadurch mächtiger und stärker.

Sexuelle Übergriffe unter Kindern sind manchmal nicht auf den ersten Blick klar von einvernehmlichen Körperspielen zu unterscheiden.

Verschiedene Formen von Übergriffen, bedürfen unterschiedlicher Interventionen.

Eine Intervention ist in jedem Fall sowohl für das betroffene, als auch für das übergriffige Kind wichtig.

Fachberatungen, Präventionsangebote und Fortbildungen bieten folgende Hamburger Fachberatungsstellen: Dunkelziffer e.V., Basis-Präevent, Zornrot e.V. und Zündfunke e.V.

Vertiefende Literatur:

Ulli Freund/Dagmar Riedel-Breidenstein: „Sexuelle Übergriffe unter Kindern“ – Handbuch zur Prävention und Intervention, 2006.

www.selbstlaut.org: „Gegen sexuelle Gewalt an Kindern und Jugendlichen, Spiel, Lust und Regeln“, 2009.

Unterschiede kindlicher und erwachsener Sexualität

Kennzeichen von **kindlicher** Sexualität

- spontan, neugierig, spielerisch
- nicht auf zukünftige Handlungen orientiert
- lustvolles Erleben des Körpers mit allen Sinnen
- Wunsch nach Nähe, Geborgenheit und Vertrauen
- Schaffen von Wohlgefühl beim Kuscheln, Kraulen, Schmusen
- Körpererkundungsspiele („Doktorspiele“)
- Vater-Mutter-Kind-Spiele
- Sexuelle Handlungen werden nicht bewusst als sexuelles Agieren wahrgenommen (es gibt kein Konzept von Sexualität)
- Unbefangenheit

Kennzeichen von **erwachsener** Sexualität

- zielgerichtet
- Erotik
- eher auf genitale Sexualität bezogen
- auf Erregung und Befriedigung ausgerichtet
- häufig beziehungsorientiert
- Konzept von Sexualität (Sexualität als Sexualität erkennen können)
- Blick auch auf problematische Seiten von Sexualität
- Befangenheit