

Ausdrucksformen kindlicher Sexualität

Erziehungsnormen mögen sich ändern, die Themen kindliche Sexualität, Aufklärung und Schutz vor Missbrauch sind immer präsent. Dies bestätigt sich auch im Gespräch mit Professor Daniel Kunz von der Hochschule Luzern.

Meta Zweifel

Herr Professor Kunz, dass auch Kinder sexuelle Wesen sind, dürfte bekannt sein. Weshalb sind manche Eltern dennoch peinlich berührt, wenn ihr kleines Kind seine Geschlechtsteile anfasst?



Prof. Daniel Kunz:* Viele Eltern nehmen derartige Ausdrucksformen der kindlichen Körperlichkeit aus der Erwachsenenperspektive wahr. Die Sexualität des Erwachsenen kann jedoch mit diesen kindlichen Formen nicht gleichgesetzt werden. Auf beiden Ebenen geht es um Lust und Erregung, die sich aber alters- und entwicklungsbedingt ganz unterschiedlich manifestieren.

Wie äussert sich Sexualität im frühen Kindesalter?

Das kleine Kind verschafft sich durch Kuschneln, Schmusen, das Reiben oder Berühren von Körperteilen ein Wohlgefühl. Dies hat nichts mit sexuellem Begehren, sondern mit Wohlbefinden im Hier und Jetzt zu tun. Das Sich-Reiben an einem Kissen oder das Hinunterutschen an einem Treppengeländer sensibilisiert das Kind auch für die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Das Lustempfinden wird erst in der Pubertät sexualisiert – dann, wenn die biologischen Prozesse in Gang kommen.

Früher verschafften sich Kinder mit Doktorspielen erste Kenntnisse. Vermittelt heute das Internet dem technisch versierten Kind den Zugang zu Sex- und Pornoszenen?

Bei kleinen Kindern sind «Dökterli-spiele» nach wie vor wichtig, denn es

geht um Neugier und das Bedürfnis nach Zeigen und Betrachten. Die Digitalisierung hat tatsächlich Einfluss. Daher ist es wichtig, dass Kinder im Primarschulalter auch in diesem Bereich von Eltern begleitet werden. Es ist sehr zu hoffen, dass die Herausforderungen, die vom verdichteten Medienkonsum ausgehen, von den Eltern als Erziehungsauftrag wahrgenommen werden. Je älter das Kind wird und je häufiger und eigenständiger es Smartphone und Internet nutzt, desto bedeutungsvoller ist es, mit ihm zu sprechen und ihm zu erklären, welche Internetseiten ihm guttun und welche nicht. Kinder sollen auch die Gewissheit haben, dass sie sich jederzeit an ihre Eltern wenden können, wenn ihnen im Internet oder über Vermittlung durch Mitschüler etwas Beunruhigendes begegnet. Wichtig ist, dass ein Kind spürt: Meine Eltern sind an mir und allem, was mich beschäftigt, interessiert.

Ist das, was gemeinhin als «Aufklärung» bezeichnet wird, immer noch eine eher unangenehme Aufgabe?
Wir veröffentlichen nächstes Jahr eine Untersuchung, in der wir siebenundzwanzig in der Schweiz lebende Elternteile befragt haben, wie sie seinerzeit ihre Sexualaufklärung empfunden haben und wie sie nun als Eltern heute vorgehen möchten. Viele Väter und Mütter

erinnerten sich, dass sie in ihrer Familie Sexualaufklärung als Tabuthema mit entsprechender Sprachlosigkeit erlebt haben. Ich kann mir vorstellen, dass diese einst wahrgenommene Sprachlosigkeit bei manchen Befragten reaktiviert wird und sie sich gehemmt fühlen, wenn sie nun mit ihren Kindern über Sexualität sprechen. Gleichzeitig konnte ich feststellen, dass je jünger die Eltern sind, desto einfacher es ihnen fällt, mit ihren Kindern über sexualitätsbezogene Themen zu sprechen. Häufig gehörten sie während ihrer eigenen Schulzeit schon zur Zielgruppe von sexueller Aufklärung. Bedeutungsvoll ist in jedem Fall ein vertrauensvoller Erziehungsstil.

Befassen sich auch Väter oder mehrheitlich Mütter mit sexueller Aufklärung?

Verschiedene internationale Studien belegen, dass bei sexualitätsbezogenen Themen vor allem die Mutter erste Ansprechpartnerin ist. Je älter die Kinder werden, desto eher werden sexuelle Themen in der Peergroup, also unter Gleichaltrigen, besprochen. Bei bestimmten Themen wie etwa Menstruation, erster Samenerguss oder Körperhygiene sind aber die Eltern immer noch gefragt. In einer Familie mit autoritativem Erziehungsstil ist die Vertrauensbasis stärker als in einer Familie mit autoritärem Erziehungsstil. Mit autoritativ ist eine

” Wichtig ist, dass ein Kind spürt: Meine Eltern sind an mir und allem, was mich beschäftigt, interessiert.

” Es ist sehr zu hoffen, dass die Herausforderungen, die vom verdichteten Medienkonsum ausgehen, von den Eltern als Erziehungsauftrag wahrgenommen werden.



Husten?

Erkältet? Erhöhte Temperatur?

OMIDA Hustensirup für Kinder

OMIDA Hustenchügel für Kinder

OMIDA Erkältungschügel für Kinder

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie. Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

* Prof. Daniel Kunz ist Dozent und Projektleiter an der Hochschule Luzern/Soziale Arbeit sowie Studienbegleiter. In einer Forschungsarbeit beschäftigt er sich unter anderem mit Themen zu sexueller Gesundheit in Bildung und Beratung.

OMEGA-life®:

Unterstützt Herz und Gehirn.

Natürliche Vitalität aus dem Meer.

Omega-life® enthält die lebenswichtigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA, welche die Blutfettregulation beeinflussen und zum Erhalt einer normalen Herz- und Gehirnfunktion beitragen. Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

+ Schutz vor unangenehmem Aufstossen

OMEGA-life® Protect 500



OMEGA-life® - täglich fürs Leben
omega-life.ch

DG
DOETSCH GRETHER

engagierte, am Wesen und den Vorstellungen des Kindes interessierte Begleitung gemeint, die aber auch angemessene Grenzen zu setzen versteht. Eine autoritäre Erziehung dagegen verlangt vor allem Gehorsam und das nicht zu hinterfragende Einhalten von familiären Wertvorstellungen.

Welche sexuell orientierten Verhaltensauffälligkeiten des Kindes rufen nach fachlicher Abklärung?

Ein deutliches Zeichen ist sicher, wenn ein Kind aus zunächst unerklärlichen Gründen seine Lebhaftigkeit verliert und verstummt. Oder wenn es gegenüber Gleichaltrigen oder Erwachsenen ein sexualisiertes und grenzüberschreitendes Verhalten zeigt.



„Sexualaufklärung vermittelt, dass der eigene Körper und dessen Integrität in jedem Fall schützenswert sind.“

Was ist zu tun, wenn das Kind von sexuellen Erlebnissen berichtet?

Kommt ein Kind nach Hause und erzählt, es habe mit seinem Schulfreund Tom Sex gehabt, sollte die Mutter nicht gleich in Panik geraten. Angezeigt ist vielmehr unaufgeregtes Nachfragen, was sich denn da im Kindergarten genau ereignet hat. Zeigt eine Betrachtung mit vernünftigem Augenmass, dass es sich um «Dökterlispiele» unter Gleichaltrigen gehandelt hat, sollte über die Regeln gesprochen werden, was da erlaubt ist und was nicht. Mit Blick auf die Prävention von sexualisierter Gewalt wäre es gut, zu verdeutlichen, dass es gute und schlechte Gefühle gibt und dass man schlechte, unlautere Geheimnisse nicht für sich behalten muss.

Wie kann man ein Kind vor sexuellem Missbrauch schützen?

Man sollte ihm verständlich machen, dass es sich auf ein schlechtes Gefühl verlassen, Nein sagen und Hilfe suchen darf. Derartige Anweisungen genügen aber nicht. Besser ist es, deutlich zu werden und genau zu erklären, dass den Erwachsenen das Berühren von bestimmten Körperteilen und Körperstellen bei Kindern verboten ist. Sexualaufklärung vermittelt, dass der eigene Körper und dessen Integrität in jedem Fall schützenswert sind. In diesem Zusammenhang ist es wichtig, dass die entsprechenden Körperzonen und Körperteile dem Alter des Kindes entsprechend ganz präzise benannt werden und dass thematisiert wird, was als Vulva oder als Penis bezeichnet wird. Von entscheidender Bedeutung: Dem Kind zuhören und es insbesondere dann ernst nehmen, wenn es von Übergriffen erzählt. Kinder in solchen Fällen etwa mit «Was erzählst du da für einen Unsinn» oder «Das kann doch gar nicht sein» abzuqualifizieren, ist keine Hilfe und könnte weiterem Missbrauch Vorschub leisten. ■

«Wundermittel» Omega-3-Fettsäuren

Unser Körper kommt nicht ohne Fettsäuren aus. Sie sind wertvolle Energieträger, spielen eine wichtige Rolle im Stoffwechsel, fungieren als Ausgangssubstanzen für zahlreiche Hormone und stellen einen unentbehrlichen Bestandteil der Zellmembran dar.

Christiane Schittny, Apothekerin

Ein Mangel an Omega-3-Fettsäuren kann sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken: Konzentrationsschwierigkeiten, Vergesslichkeit, Müdigkeit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, erhöhter Blutdruck, Gelenkschmerzen und Arthrose sind einige Symptome, die unter Umständen mit einem Zuwenig an Omega-3-Fettsäuren in Zusammenhang gebracht werden können.

Die grosse Familie der Fettsäuren

Aufgrund ihrer chemischen Struktur unterscheidet man zwischen gesättigten und einfach oder mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Gesättigte Fettsäuren kommen häufig vor, speziell in tierischen Nahrungsmitteln wie Butter, Rahm, Wurstwaren oder Fleisch, aber auch in pflanzlichen Nahrungsbestandteilen wie Kokosfett. Ein Überschuss an gesättigten Fettsäuren führt unter anderem zu einem erhöhten Cholesterinspiegel mit negativen Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System. Einfach ungesättigte Fettsäuren finden sich vorwiegend in Pflanzenölen wie Raps- oder Olivenöl. Sie können auch vom Körper selbst hergestellt werden und haben die Eigenschaft, die Cholesterinwerte positiv zu beeinflussen. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren werden auch als essenzielle Fettsäuren

„Mehrfach ungesättigte Fettsäuren werden auch als essenzielle Fettsäuren bezeichnet, weil sie in der Regel vom Körper nicht selbst synthetisiert werden können.“

bezeichnet, weil sie in der Regel vom Körper nicht selbst synthetisiert werden können. Der Organismus ist also darauf angewiesen, diese chemischen Verbindungen mit der Nahrung aufzunehmen. Die zwei Untergruppen der mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind die Omega-3- und die Omega-6-Fettsäuren. Beide sind wichtig für den Organismus.

Fokus Omega-3-Fettsäuren

Zu den Omega-3-Fettsäuren zählen verschiedene Fettsäuren. Die wichtigsten Vertreter sind die Eicosapentaensäure (EPA), die Docosahexaensäure (DHA) und die Alpha-Linolensäure (ALA).

ALA findet sich vor allem in pflanzlichen Nahrungsmitteln: Öle wie Lein-, Walnuss-, Raps- oder Sojaöl, Nüsse wie Wal- und Erdnüsse sowie Leinsamen und Sojabohnen sind besonders reich an ALA. Marginale Mengen finden sich auch in manchen Gemüse-, Käse- oder Fleischsorten. In geringem Mass kann der Körper ALA in EPA und DHA umwandeln – diese Mengen reichen aber nicht aus, um den Organismus genügend zu versorgen.

EPA und DHA kommen in Fischen und Fischölen vor. Speziell die fetteren Kaltwasserfische wie Hering, Aal, Lachs, Sardelle, Makrele oder Sardine enthalten grössere Mengen dieser beiden Omega-3-Fettsäuren. Öle, die aus Wal, Hai oder Hering hergestellt werden, enthalten besonders hohe Konzentrationen. Fische können diese Fettsäuren nicht selbst herstellen, doch sie nehmen diese über ihre Nahrung aus Phytoplankton und Mikroalgen auf.

Die empfohlenen Zufuhrmengen liegen für ALA bei 1,5 g pro Tag (das entspricht etwa einem Esslöffel Rapsöl) und für EPA und DHA bei 250 mg pro Tag (oder ein bis zwei Portionen Kaltwasserfisch pro Woche

