

# SEXUALAUFLÄRUNG

Von der unliebsamen Aufgabe  
zur besonderen Chance



**W**ie nur sag ich's meinem Kind? – Die Meinungen darüber, was altersgemäß und angemessen ist, sind sehr unterschiedlich. Welches Wissen stärkt Vorschulkinder bei der Einschulung und was ist im Medienzeitalter zu beachten?

Dieses Denkangebot hilft, die eigene sexuelle Lerngeschichte besser zu verstehen, macht deutlich, wer außer Eltern noch aufklärt – und ermutigt, Kindern altersgemäß gute Grundlagen in der Sexualaufklärung mit auf ihren Lebensweg zu geben.

In einem separaten Beitrag von Pfarrer Wilfried Veeseer erfahren Sie, welchen Einfluss das Gehirn auf die Pubertät hat.

**Dr. med. Ute Buth**, Weißes Kreuz e.V.

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>1. Aufklärung ist nicht selbstverständlich</b>	<b>3</b>
<b>2. Sexualität gehört zum Menschsein</b>	<b>3</b>
<b>3. Sexuelle Lerngeschichte</b>	<b>4</b>
<b>4. Wer klärt auf?</b>	<b>5</b>
<b>5. Kleinkind- und Kindergartenalter</b>	<b>6</b>
<b>6. Grundschule</b>	<b>7</b>
<b>7. Weiterführende Schule – Pubertät</b>	<b>8</b>
<b>8. Erwachsene, ihre Lerngeschichte und eine Ermutigung</b>	<b>9</b>
<b>9. Persönliche Aufklärung oder Bücher?</b>	<b>10</b>
<b>Tipps zu konkreten Alltagssituationen</b>	<b>12</b>
<b>Teenager und ihr Gehirn (von Wilfried Veese)</b>	<b>15</b>
<b>Weblinks und andere Tipps zum Thema Sexualaufklärung</b>	<b>19</b>

## IMPRESSUM

**Herausgeber/Verleger:** Weißes Kreuz e.V. · Weißes-Kreuz-Straße 3  
34292 Ahnatal/Kassel · [info@weisses-kreuz.de](mailto:info@weisses-kreuz.de) · [www.weisses-kreuz.de](http://www.weisses-kreuz.de)

**Verfasser:** Dr. med. Ute Buth, Bochum

**Auflage:** 5. Auflage · 14.–15. Tausend · Oktober 2024

# 1. AUFKLÄRUNG IST NICHT SELBSTVERSTÄNDLICH

Auch im 21. Jahrhundert ist Sexualaufklärung kein Selbstläufer und es wäre wünschenswert, dass noch mehr Eltern und Lehrkräfte die Chancen sehen, die in der altersgemäßen Sexualaufklärung von Kindern liegen. Doch viele Menschen blicken selbst auf keine gute Aufklärungserfahrung zurück oder sind unsicher, wie sie auf diesem Gebiet am besten vorgehen. Auch deshalb wird Aufklärung häufiger delegiert, umgangen oder als Pflichtprogramm möglichst schnell abgehandelt.

## 2. SEXUALITÄT GEHÖRT ZUM MENSCHSEIN

Schon unsere allererste Körperzelle ist geschlechtlich. Die männlichen Samenzellen tragen in ihrem genetischen Gepäck entweder ein „X“ oder ein „Y“ in sich. Beim Verschmelzen mit dem im Zellkern der Eizelle enthaltenen „X“ entsteht neues Leben – das genetische Geschlecht des Menschen. Die Samenzellen bestimmen so, ob ein Mädchen (46XX) oder ein Junge (46XY) entsteht<sup>1</sup>. Nach der Schöpfung des Menschen resümiert Gott: „Und siehe, es war sehr gut.“ Note 1+! Besser geht es nicht! Gott bejaht demnach die Sexualität des Menschen als ihr Urheber. Eltern tun gut daran, diese Wertschätzung Gottes im Blick zu haben und ihren Kindern diese Perspektive auf konstruktive Art und Weise zu vermitteln.

---

<sup>1</sup> Selten kann es durch Fehlentwicklungen bei den Keimzellen zu anderen genetischen Konstellationen im Sinne einer Intergeschlechtlichkeit (Zwischengeschlecht) kommen. Dieses Geschehen ist hochkomplex und in seinem klinischen Erscheinungsbild sehr unterschiedlich. Die Ausprägung der Intergeschlechtlichkeit kann auch erst später in der Entwicklung der Geschlechtsorgane geschehen, zum Beispiel durch Fehlfunktionen von Botenstoffen oder deren Andockstellen im Körper. Der Zeitpunkt, wann eine Intergeschlechtlichkeit diagnostiziert wird, kann vorgeburtlich sein (durch Pränataldiagnostik), unmittelbar nach der Geburt (auffälliges nicht eindeutiges Genitale), aber auch erst in der Pubertät (unerwartete Entwicklung der Geschlechtsorgane) und im Erwachsenenalter (z.B. Zufallsbefund bei Operationen wie Hoden im Bauchraum einer Frau) erfolgen.

Vgl. auch die Kapitel „Inter\*“ bzw. „Trans\*“ in den Büchern: „Next Level, wie ich erwachsen werde, ohne zu verzweifeln“ für Mädchen/für Jungen ab 12J, Buth, Peter und Buth, Ute (Jungsbuch) bzw. Buth, Linnea und Ute (Mädchenbuch), Neukirchener Verlag, 1. Auflage 2023

### 3. SEXUELLE LERNGESCHICHTE

Jeder Mensch hat seine ganz individuelle sexuelle Lerngeschichte. Ihre Entstehung lässt sich gut wie folgt verdeutlichen: Sämtliche Informationen, die wir im Laufe unseres Lebens zum Thema Sexualität erhalten, speichern wir ab. Und zwar nicht nur das, was wir hören oder sehen, sondern auch Erfahrungen, die wir machen – seien es gute oder schlechte, angenehme oder unangenehme. Sie werden unterschiedlich gewichtet, teils mit Vor- und Folgeerfahrungen verknüpft. Solche Informationen, Erfahrungen und Emotionen können unterschiedlicher Herkunft sein: Was haben wir zum Beispiel als Babys oder Kleinkinder generell über Körperkontakt oder Berührungen gelernt? Wurde in unserer Herkunftsfamilie über Sexualität gesprochen und wenn ja, wie? Das Schweigen zum Thema Sexualität spricht Kindern gegenüber eine laute und deutliche Sprache: „Über Sex spricht man nicht!“ Solche Botschaften können allein nonverbal gesendet werden. In aller Regel suchen und finden Kinder dann andere Wege, um an die gewünschten Informationen zu kommen. Nur geschieht dies dann oft ungefiltert. Manches, wie Pornografie, können sie gar nicht einordnen, gewinnen falsche Vorstellungen, wie „normaler Sex“ sei.

*Der eine oder andere fühlt sich womöglich an eine leere Computerfestplatte erinnert, auf der alles Mögliche gespeichert wird. Doch der Vergleich hinkt. Im Unterschied zum Computer kann man bestimmte Lernbereiche dieser „Festplatte“ nicht einfach löschen und mal eben neue Inhalte aufspielen. Immerhin geht es hier um unser Gehirn und Verknüpfungen von Nervenbahnen. Manches können wir nach und nach umlernen, anderes bleibt als Muster bestehen.*

*Auch deshalb ist es ratsam, diese Lerngeschichte nach Möglichkeit verantwortungsvoll zu gestalten. Anfangs wäre es wünschenswert, dass die Eltern einen großen Teil dieser Rolle übernehmen. Je größer das Kind wird, umso eigenständiger wird es auch – und kann lernen, mehr und mehr Verantwortung für seine eigene Lerngeschichte zu übernehmen.*

## 4. WER KLÄRT AUF?

Eine gute, wertschätzende Sexualaufklärung durch die Eltern war leider nie selbstverständlich. Während man in früheren Jahrzehnten das Thema oft schamhaft verschwieg, ringen viele heute eher mit einer Überfrachtung des Alltags mit sexuellen Inhalten, wie etwa in der Werbung. Werbebotschaften erreichen uns en masse. Sexuelle Botschaften werden gezielt als Blickfang eingesetzt, unter dem Motto „Sex sells“. Auch wenn die Eltern nicht von sich aus initiativ werden, kommt Sexualaufklärung in irgendeiner Form an. Sei es durch Kindergarten- oder Schulkameraden, Handys oder das Internet. Viele Eltern leidet die Sorge, dass sie ihre Kinder zu früh mit Sexualaufklärung ansprechen könnten.

Fachleute wie der Medienwissenschaftler Prof. Martin Furian<sup>2</sup> weisen hingegen darauf hin, dass die Erstinformation, die ein Mensch zu einem bestimmten Thema erhält, einen besonderen Stellenwert einnimmt. Er vergleicht diese mit zähem, kristallisiertem Honig im „Wissensglas“ des Kindes. Dieser Hinweis unterstreicht die Wichtigkeit einer altersgemäßen rechtzeitigen Erstinformation von verantwortungsvoller Seite. Eltern, die ihren Kindern ja auch sonst „die Welt“ erklären, können sich frühzeitig als ansprechbar zu diesem Thema positionieren und eine gemeinsame Gesprächsbasis fördern, die auch in den nächsten Jahren noch tragfähig ist. Werden Fragen hingegen lächerlich gemacht oder unterdrückt, so gehen die Kinder oft in den Rückzug und konsultieren andere Aufklärungsquellen.

Überhaupt ist Sexualerziehung ein Lebensstil, ein alltägliches Geschehen und kein Termin, den man einmal erledigt und dann ad acta legen könnte. Vielmehr ist es wichtig, zu diesen Themen sprachfähig zu bleiben – nicht aufgesetzt („Wir müssen mal reden...!“), sondern möglichst situativ, auch wenn es gerade nicht so gut in den eigenen Zeitplan passt. Sexualaufklärung ist ein wesentlicher und wertvoller Bestandteil der Erziehung.

---

<sup>2</sup> Martin Furian, Sabine Furian, Thimm Furian: Liebeserziehung, Anregung zur Sexualaufklärung und Partnerschaft. Quelle & Meier 3/1999 (vergriffen)

## 5. KLEINKIND- UND KINDERGARTENALTER

Am besten beginnt eine altersgemäße Sexualaufklärung in ihren Grundlagen bereits bei kleinen Kindern und im Kindergartenalter. Man kann diese mit ersten Informationen nach und nach ganz selbstverständlich vertraut machen, etwa so: „Kinder wohnen zu Beginn ihres Lebens im Bauch ihrer Mutter. Der Raum im Bauch der Frau, in dem Babys heranwachsen, ist das Zimmer Gebärmutter<sup>3</sup>, es ist wie ein Schwimmbad, damit die Babys sich immer gut bewegen und ihre Muskeln und Gelenke trainieren können.“ Im Verlauf kann man dann weitere Informationen schrittweise hinzunehmen. Bei Kindern im Alter von 4–5 Jahren etwa, wie Babys aus dem Bauch wieder herauskommen: „Aus dem Raum im Bauch der Mutter, dem Zimmer Gebärmutter, werden die Babys durch einen Gang geboren. Ihn nennt man Scheide.“ Meist kommt diese Frage eh auf, wenn in der eigenen Familie oder im Freundeskreis ein Baby erwartet wird. Dieses Grundwissen kann schon sehr früh vermittelt werden.

*Eine weitere Herausforderung stellt sich im letzten Kindergartenjahr: Vorschulkinder sollten, bevor sie zur Schule gehen, ein Grundwissen haben, was Geschlechtsverkehr ist, so die Meinung von Fachleuten. Und zwar nicht, weil es Ziel wäre, die Kinder möglichst früh zu sexualisieren, sondern weil sie dann ein wichtiges Grundwissen in Sachen Sexualität haben und im günstigen Fall sogar eine wertschätzende Erstinformation. Denn wenn ältere Kinder (in der Grundschule haben wir ein Altersspektrum von 5–11 Jahren oder je nach Bundesland sogar 5–13 Jahren!) oder andere Menschen anzügliche Bemerkungen machen oder Kinder mit Pornografie in Kontakt kommen, werden sie mitunter sehr verunsichert, wenn sie von elterlicher Seite noch gar nichts Wertschätzendes gehört haben.*

Darüber hinaus ist es auch bedeutsam, dass die Kinder es frühzeitig lernen, die Geschlechtsorgane beim Namen zu nennen. Und zwar nicht in einer „Anatomie“-Stunde, sondern ganz selbstverständlich im Alltag, z.B. beim Waschen: „Beim Jungen gibt es den Penis und die Hoden, Mädchen haben innen die Scheide und außen die Vulva.“ Dass dazu die Genitallippen und die Klitoris und die Harnröhrenmündung gehören, lernen sie dann etwas später. Die Namensbezeichnungen sind wichtig, damit Kinder sich mit ihrem eigenen Körper gut auskennen, aber auch, damit Kinder,

<sup>3</sup> Erklärt mir mal, wo komm ich her? Buth, Ute, CV Dillenburg, 1. Auflage 2019  
<Tell me, how did I get here, Buth, Ute, CV Dillenburg, 1. Auflage 2022.

die sexualisierte Gewalt erleben, zumindest in der Lage sind, anderen gegenüber deutlich zu machen, was geschehen ist. Wichtige Grundsteine zur Prävention legen Eltern, indem sie das kindliche Nein, besonders was körperliche Grenzen des Kindes angeht, respektieren. Zum Beispiel sollte der Verwandtenkuss nicht erzwungen, die im Kind erwachenden Schamgefühle nicht lächerlich gemacht werden.

## 6. GRUNDSCHULE

Kinder im Grundschulalter erfahren genauer, wie sich ein Baby im Mutterleib entwickelt, wie es geboren wird, aber auch, wie es in den Bauch hineingekommen ist: „Wenn Erwachsene sich sehr liebhaben, zeigen sie sich ihre Zuneigung auf unterschiedliche Art und Weise. Sie streicheln und küssen sich. Das können viele Kinder bei Erwachsenen beobachten. Erwachsene haben aber noch eine andere Art, sich zu zeigen, wie lieb sie sich haben. Man sagt dazu: Sie schlafen miteinander. Dabei kann der Mann seinen Penis in die Scheide der Frau stecken. Das finden beide schön. Manchmal, wenn gerade eine Eizelle im Körper der Frau vorbereitet ist, kann eine Samenzelle des Mannes diese befruchten. Dann entsteht ein neuer Mensch, in etwa neun Monaten wird das Baby das Licht der Welt erblicken. Aus Mann und Frau werden Vater und Mutter.“<sup>4</sup>

Auch die Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen ist im Grundschulalter Thema. Dies ist vor allem deshalb entscheidend, damit Kinder auf die Körperveränderungen der Pubertät vorbereitet sind: Mädchen sollten wissen, dass die Regelblutung irgendwann einsetzen wird, anstatt davon überrascht zu werden und zu denken: „Hilfe, ich habe innere Blutungen!“ Jungen haben ihren ersten Samenerguss meist nachts als feuchten Traum. Wenn sie zuvor nichts davon wussten, fühlen sie sich womöglich beschämt, weil sie den Ausfluss in ihrer Unterhose nicht einordnen können. Und last but not least: Kinder im Grundschulalter sollten lernen, Grenzen zu setzen, Nein zu sagen und sich notfalls Hilfe zu suchen, wenn sie Übergriffe oder sexualisierte Gewalt erleben.

*In dem Buch „#Respektvoll leben – eine Sommercamp-Geschichte mit Pubertäts-  
guide“<sup>5</sup>, vermittele ich Kindern von ca. 9–12 Jahren die wesentlichen Aufklärungs-  
informationen des Grundschulunterrichts in Form einer Geschichte. Sie können  
dort in Informationskästen auf Wunsch auch Lerninhalte vertiefen, diese aber  
auch überspringen und später dahin zurückkehren. Im Anhang gibt es einen kleinen*

<sup>4</sup> Vgl. auch: Erklärt mir mal, wo komm ich her? Buth, Ute, CV Dillenburger, 1. Auflage 2019  
Tell me, how did I get here, Buth Ute, CV Dillenburger, 1. Auflage 2022.

<sup>5</sup> #Respektvoll leben – eine Sommercamp-Geschichte mit Pubertätsguide, Buth, Ute, CV Dillenburger, 1. Auflage 2023.

*Fachteil mit einem entsprechenden Register. So lernen die Kinder en passant beim Lesen, wieso es wichtig ist, mit sich selbst, anderen und auch unserer Umwelt respektvoll umzugehen.*

## 7. WEITERFÜHRENDE SCHULE – PUBERTÄT

Spätestens in der Pubertät wird aus der Theorie Praxis: Körperveränderungen sind für die Heranwachsenden nun kein theoretischer Unterrichtsstoff mehr; alles wird nach und nach live am eigenen Körper beobachtet und erfahren. Sogar das Gehirn wird in dieser Zeit zu einer Großbaustelle. In dem Buch „Warum sie so seltsam sind: Gehirnentwicklung von Teenagern“<sup>6</sup> wird eindrücklich aufgezeigt, was dort im Gehirn genau geschieht und welchen Einfluss dies auf Teenager hat. In einer Zeit, in der die Fruchtbarkeit erwacht, Schwangerschaften schon möglich sind und gleichzeitig die Hormone oft Samba tanzen, ist es besonders wichtig, dass Jugendliche gut aufgeklärt durchs Leben gehen. Ebenfalls bedeutsam ist der Wunsch von Teenagern, als solche wahrgenommen zu werden, die unterwegs auf dem Weg vom Kind zum Erwachsenen ihr Leben meistern können, die klarkommen.

*Eine TeenagerSchwangere, die jahrelang aus dem Mund ihrer Eltern nichts anderes als abfällige Bemerkungen über solche gehört hat, die in jungen Jahren zu dumm waren vorzusorgen, wird sich womöglich eher für einen Schwangerschaftsabbruch entscheiden, als sich ihren Eltern anzuvertrauen und ihnen von der Schwangerschaft und ihrem Dilemma zu erzählen. Wie viel mehr signalisiert eine andere Mutter von vier Kindern Gesprächsbereitschaft: „Wenn ihr mal empfindet, ihr hättet in einer Situation nicht gut überlegt und seid jetzt mit den Folgen konfrontiert, so ist es wichtig, dann nicht überstürzt zu handeln. Denn in der Eile schafft man vielleicht wieder neue Tatsachen, die sich, in Ruhe betrachtet, als nicht hilfreich herausstellen. Mir ist wichtig, dass Ihr wisst: Wir können immer miteinander reden und dann gemeinsam in Ruhe überlegen, was man nun tun kann.“*

In der Pubertät spielt Verantwortung eine große Rolle: Verantwortung für eine selbstbestimmte Sexualität, die eigene und die Grenzen anderer achtet. Verantwortung für die eigene sexuelle Lerngeschichte. Verantwortung aber auch für ein neues Leben, das beim Sex entstehen kann. Die Heranwachsenden sollten Grund-

---

<sup>6</sup> Barbara Strauch, Warum sie so seltsam sind: Gehirnentwicklung bei Teenagern. BvT Berliner Taschenbuch, Verlag 1. Aufl. 2004.



legendes über die Entwicklung von Kindern im Mutterleib lernen, über ihre Ausdifferenzierung schon in frühen Schwangerschaftswochen und dass dort ein einzigartiger, wunderbar gemachter neuer Mensch heranwächst. Es ist viel gewonnen, wenn die Teenager ein gutes Verständnis in diesen Fragen entwickeln und verantwortungsvoll mit ihrem Körper und ihrer Sexualität umgehen.

## 8. ERWACHSENE, IHRE LERNGESCHICHTE UND EINE ERMUTIGUNG

Und noch ein Gedankenimpuls zum Schluss: Viele Eltern berichten mir, dass sie in der Aufklärung auch deshalb unsicher sind, weil sie selbst auf kein gutes Fundament oder gute Erfahrungen zurückgreifen können. Sie haben die Sorge, Fragen nicht beantworten oder überhaupt darüber sprechen zu können, oder dass Rückfragen zu Themen kommen, mit denen sie selbst Herausforderungen haben bzw. sich nicht sicher aufgestellt fühlen. Als Frauenärztin begleite ich seit 2006 Sexualkundeprojekte an verschiedenen Schulformen. Der Aufklärungsunterricht soll eigentlich die Aufklärung durch die Eltern ergänzen. Viel häufiger gilt es aber Fehlinformationen aus anderen Aufklärungsquellen zu korrigieren. Warum also drehen Sie als Eltern oder Pädagogen den Spieß nicht einmal herum? Wie wäre es, nun proaktiv diese empfundene Aufklärungslücke anzugehen, sich aktiv mit den Fragen zu beschäftigen, auf die Sie schon als Kind oder Teenager gern eine konstruktive Antwort gehabt hätten? Aufklärungsbücher sind nicht nur für Kinder da – diese Lektion habe sogar ich als Autorin gelernt!

Über die vielen Jahre in Aufklärungsprojekten begegneten mir zahlreiche Kinder und Teenager mit ihren ganz speziellen Fragen. Viele dieser Erfahrungen sind eingeflossen in die Aufklärungsbücher: „Next Level – wie ich erwachsen werde, ohne zu verzweifeln – Basics für Mädchen bzw. für Jungs ab 12 Jahren“<sup>7</sup>. Diese Bücher werben um ein Verantwortungsbewusstsein und verzichten bewusst darauf, enge Verhaltensvorgaben zu setzen. Ursprünglich gedacht für Mädchen bzw. Jungs ab 12 Jahren, erweitert sich die Gruppe der Leserschaft deutlich. Eltern, pädagogische Fachkräfte und immer mehr Großeltern, die diese Bücher für sich selbst oder für ihre Enkelinnen oder Enkel mitnahmen, melden nun zurück, dass sie damit ihre eigenen offenen Fragen klären konnten – und eine Sprache kennenlernen, mit der sie Fragen ihrer Kinder, Enkelkinder oder Schüler altersgemäß beantworten können.

---

<sup>7</sup> Next Level – wie ich erwachsen werde, ohne zu verzweifeln – Basics für Mädchen/für Jungen ab 12 Jahren, Neukirchener Verlag, 1. Auflage 8/2023

# 9. PERSÖNLICHE AUFKLÄRUNG ODER BÜCHER?

Wenn es eine Ebene der Sprachfähigkeit zwischen Eltern und Kind gibt, ist eine persönliche Aufklärung als Lebensstil unbedingt wünschenswert und besonders bei kleinen Kindern als Grundlage wichtig. Fehlt diese, können Bücher in allen Altersgruppen zumindest teilweise manche Leerstelle füllen, aber nicht alle Kinder nehmen Bücher an. Und auch wenn es eine Sprachfähigkeit gibt, können Bücher die Vermittlung von Aufklärungsinhalten gut unterstützen. Außerdem spielen mit zunehmendem Alter der Kinder die Peer-Group und andere Aufklärungsquellen eine immer größere Rolle. Auch das Schamgefühl erwacht. Gute Aufklärungsbücher können daher die Aufklärung der Eltern sinnvoll ergänzen.

*Sie sind im Jugendalter im Idealfall eine Art Pubertätsreiseführer, ermutigen dazu, sich mit sich selbst und seinen Begabungen anzufreunden, und ermöglichen es dem Kind bzw. Jugendlichen, im eigenen Tempo all das nachzulesen, was gerade interessant ist, ohne diese Themen gleich anderen oder den Eltern gegenüber offen machen zu müssen. Doch ab wann ist das sinnvoll? Immerhin ist die individuelle Entwicklung von Kindern höchst unterschiedlich.*

Manche Eltern geben ihren Kindern detailliertere Aufklärungsbücher wie Next Level schon sehr früh mit 10 oder 11 Jahren, weil diese Kinder entsprechende Fragen haben und die Eltern es ihren Kindern zutrauen, damit schon umgehen zu können. Andere Eltern haben Schwierigkeiten, ihren Kindern so ein Buch im Alter von 15 oder 16 Jahren auszuhändigen, teils, weil sie ihre Kinder mit diesen Inhalten noch gar nicht in Kontakt wissen möchten, teils weil sie die Inhalte an ihrer eigenen Aufklärung von früher messen – und unterschätzen, wie viel weiter die Jugendlichen heute sind und wie hoch der Anteil von Medien und Pornografie inzwischen an der Aufklärung geworden ist. Die individuelle Entscheidung für Ihr Kind müssen Sie treffen.

Unabhängig davon, welche Gründe im Einzelfall den Antrieb für die eine oder andere Richtung darstellen, ist es hierbei ratsam, zwischen dem Wissensbedarf des Kindes und elterlichen Lerngeschichten, Erfahrungen oder auch Restriktionen aus deren eigener Lerngeschichte sorgfältig zu unterscheiden. Wenn klar ist, dass Eltern keine Hoheit in Fragen der Aufklärung haben, ist eine sachgemäße und wertschätzende Aufklärung zum Beispiel durch gute Literatur in aller Regel besser als eine ungefilterte Aufklärung durch andere Aufklärungsquellen wie Mitschüler, das Internet oder Pornografie.

Daher ermutige ich Sie als Eltern, Ihren Kindern altersgemäß gute Grundlagen auf ihren Lebensweg mitzugeben, sie in der Verantwortung für ihre Lerngeschichten zu befähigen und ihnen dann auch immer mehr zuzutrauen, ihren eigenen Weg zu gehen. **Fördern Sie ihre eigene Sprachfähigkeit! Suchen Sie sich gute, verlässliche Lektüre zum Thema „Sexualaufklärung“.** So sind Sie für den Erziehungsalltag in den verschiedenen Entwicklungsphasen besser aufgestellt und profitieren gleichzeitig bezüglich Ihrer eigenen offenen Fragen und Sexualität. Hilfreiche thematische Impulse zu sexuellen Themen und u.a. auch speziell zur Sexualaufklärung finden Sie in der Mediathek<sup>8</sup> des Weißen Kreuzes in Zeitschriften und Denkangeboten.

Wenn Sexualaufklärung von der unliebsamen Aufgabe zur besonderen Chance wird, können Eltern und Kinder viel gewinnen!

Qualifizierte Beratung in ganz Deutschland finden Sie in der **Berater-suche des Weißen Kreuzes unter [www.weisses-kreuz-hilft.de](http://www.weisses-kreuz-hilft.de).** Geben Sie einfach Ihre Postleitzahl ein und Sie finden die nächstgelegenen Beratungsstellen des Weißen Kreuzes.



#### ZUR AUTORIN:

**Dr. med. Ute Buth** ist Fachärztin für Frauenheilkunde, Fachreferentin und Fachberaterin für das Weiße Kreuz Deutschland e.V., Sexualberaterin (DGfS – Deutsche Gesellschaft für Sexualforschung) und Präventionsbeauftragte für sexualisierte Gewalt nach „hinschauen – helfen – handeln“ der Evangelischen Kirche und Diakonie. Die Buchautorin zahlreicher Aufklärungsbücher unterrichtet Sexualkundeprojekte an verschiedenen Schulformen (Grund- und weiterführende Schule, Förderschulen für geistige Entwicklung und Sprache) im Großraum Bochum/Ruhrgebiet, bietet Lehrkräfte-trainings zum Thema Sexualaufklärung an und hat mit „Sexualaufklärung – Aufgabe und Chance©“ ein eigenes Aufklärungskonzept für Eltern und pädagogische Fachkräfte entwickelt ([www.aufgabe-und-chance.de](http://www.aufgabe-und-chance.de)). Dr. Ute Buth ist verheiratet und Mutter von 2 erwachsenen Kindern.



<sup>8</sup> <https://www.weisses-kreuz.de/mediathek/>

# TIPPS ZU KONKRETEN ALLTAGSSITUATIONEN MIT KINDERN UND TEENAGERN

Im Folgenden werden einige praktische, alltagsorientierte Situationen vorgestellt und Anstöße gegeben, wie Eltern auf das Kind und seine Fragen nach Orientierung eingehen können. Natürlich sollte man dabei stets das Alter des Kindes und auch die persönlichen Sprachstile in der Familie berücksichtigen.

## **Mama, Verwandte oder Freunde erwarten ein Baby ...**

*Reaktion:* Man kann dem Kind erzählen, dass es selbst im Bauch der Mama groß geworden ist, und die Gelegenheit nutzen, Begebenheiten aus dieser besonderen Zeit beispielhaft zu thematisieren. Dabei kann man deutlich machen, dass dieses Kind im Verborgenen im Mutterleib schon sehr viele Dinge kann, die wir hier draußen auch können. Zum Beispiel: „Ich habe damals schon mit dir gesprochen und dir etwas vorgesungen ...“ Mit etwas älteren Kindern (Grundschulalter) kann man auch das Heft „Mensch von Anfang an“<sup>9</sup> der deutschen Bischofskonferenz gemeinsam ansehen und lesen. Es enthält anschauliche Fotografien von Babys in den jeweiligen Schwangerschaftsmonaten und zeigt so schön auf, wie sich das Kind im Mutterleib genau entwickelt.

Ist Mama wieder schwanger, kann das Kind in den letzten Monaten der Schwangerschaft fühlen, wie sich das Baby im Bauch bewegt, es tritt oder Schluckauf hat. Es kann ab dem 5. Monat eine Spieluhr an den Bauch halten, da das Ungeborene nun hören und auch Musik erinnern kann.

## **Man ist mit dem 10-jährigen Kind in der Stadt. Dort gibt es viele Plakate, die wohlgeformte oder leicht bekleidete Models zeigen. Vielleicht wird auch eine Model-Show im Fernsehen beworben ...**

*Reaktion:* Man kann mit dem Kind darüber ins Gespräch kommen, dass Werbebilder nicht unbedingt das Aussehen echter Menschen wiedergeben, sondern meist zuvor bearbeitet werden. Auch VIPs sehen im wirklichen Leben oft ganz anders aus als auf Hochglanzbildern. Ganz ohne Sport oder Ernährungsprogramm lässt eine Foto-Retusche einen vermeintlichen Makel verschwinden oder Körperformen

---

<sup>9</sup> Mensch von Anfang an, <https://www.dbk-shop.de/de/publikationen/sonstige-publikationen/verschiedenes/mensch-anfang.html> – Dieses Heft ist kostenlos bestellbar oder als Download verfügbar.

vorteilhafter erscheinen. Und echte Menschen fragen sich, wieso sie trotz größter Anstrengungen nie so aussehen werden – eben, weil dies künstlich bearbeitete Bilder sind, die sich nicht als Vorbild eignen.

*Apropos Werbebilder – schon bei kleineren Kindern kann man den Effekt von Werbung erklären: dass Menschen beeinflusst werden sollen, ein bestimmtes Produkt zu kaufen und speziell Kinder als Zielgruppe eine lebenslange Kundenbindung und viel Gewinn fürs Unternehmen versprechen.*

Bei sexualisierten Bildern kann man dem Kind erläutern, dass es das Ziel der Werbeindustrie ist, in der großen Masse der vielen Produkte die Aufmerksamkeit möglicher Kunden zu gewinnen und schöne Gefühle mit ihrem Produkt zu verbinden, damit es sich besser verkaufen lässt. Gewährt das Model tiefe Einblicke, kann man im Gespräch auf den Schutz des eigenen Bildes kommen. Dass besonders Bilder im Internet nicht kontrollierbar sind, von anderen heruntergeladen werden können – und dass man keine Fotos von sich versenden sollte, auf denen man leicht bekleidet oder nackt ist. Dass zudem Smartphones gehackt und Bilder entwendet werden können, ist leider keine Theorie, sondern trauriger Erfahrungshorizont von persönlich Betroffenen.

### **Man entdeckt im Verlauf des Computers Webseiten, die über Sexualität aufklären ...**

*Reaktion:* Das hängt sowohl vom Alter des Kindes als auch von der Art der Seiten sowie möglicher bestehender Vereinbarungen ab. Zusätzlich sollte man hier abwägen: Wenn sich ein Teenager auf guten Seiten informiert, auch ohne die Eltern, ist das ein Zeichen einer guten und gesunden Neugierde. Man kann dem Kind gewisse „Geheimnisse“ und eine „gesunde Scham“ zugestehen. Gleichzeitig ist es wichtig, dem Kind gegenüber klarzumachen, dass man im Internet rasch auf irgendwelchen Seiten landen kann, auf die man gar nicht gehen wollte. Kinder sollten unbedingt wissen, wie sie dann damit umgehen können, wenn sie das feststellen, und wo sie Hilfe finden können.

*Eltern, die aufgrund solcher Fälle von ihren Kindern um Hilfe gebeten werden, tun gut daran, das Kind zu loben und kein Donnerwetter vom Zaun zu brechen, wenn das Kind sich nicht an Absprachen gehalten hat. Das kann man später in Ruhe besprechen. Zuerst ist hier das Lob angesagt, dass das Kind sich hilfesuchend an die Eltern wendet! Bei einem Donnerwetter als Reaktion würde das Kind wahrscheinlich nicht noch einmal Rat und Hilfe bei den Eltern suchen.*

Außerdem sollten die Eltern grundsätzlich Gesprächsbereitschaft signalisieren. Ist das Kind trotz klarer Absprachen heimlich im Internet unterwegs, kann ein generelles Gespräch über Computernutzung dran sein, ggf. auch ohne die Aufklärungsseiten selbst zu thematisieren, wenn es an sich um gute Inhalte ging. Es ist hier wichtig, konstruktiv zu bleiben, das Kind nicht zu beschämen oder in die Defensive zu bringen und gemeinsam nach Lösungen Ausschau zu halten.

### **Die 13-jährige Tochter chattet im Netz ...**

*Reaktion:* Es ist gut, mit ihr darüber zu sprechen, dass Menschen im Internet unterschiedliche Identitäten annehmen können und ob sie sicher weiß, mit wem sie da chattet. Kinder sollten wissen, dass Nutzer auch falsche Identitäten annehmen oder sich als jünger ausgeben können, als sie tatsächlich sind. Das 14-jährige Mädchen, mit dem sie vermeintlich chattet, könnte sich in Wirklichkeit womöglich als 53-jähriger Mann herausstellen. Eltern könnten ggf. Beispiele geben, an welchen Stellen sie erlebt haben, dass jemand mit einer falschen Identität versucht hat, mit ihnen Kontakt aufzunehmen.

*Es sollten klare Chatregeln ausgemacht werden: Keine Treffen mit Bekanntschaften aus den Chats, kein Austausch von Bildern, keine persönlichen Daten wie Adressen oder Handynummern. Die persönliche Identität sollte nie preisgegeben werden, es sei denn, man kennt die Person wirklich aus dem echten Leben, vertraut ihr und hat schon mit dem Wissen der Eltern diese Bekanntschaft aufgebaut.*

### **Das 9-jährige Kind möchte nicht mehr, dass die Eltern das Badezimmer betreten, wenn es duscht ...**

Das Schamgefühl setzt bei Kindern in sehr unterschiedlichem Alter ein. Es ist Zeichen dafür, dass das Kind gut auf sich achtet und Grenzen wahrnimmt und setzt.

*Reaktion:* Eltern sollten sich freuen, dass ihr Kind gut auf sich achtet, diese Grenzziehung respektieren und keinesfalls lächerlich machen. Nicht selten ist die Situation aber eher so, dass die Grenzziehung nicht durch das Kind erfolgt oder so zaghaft war, dass die Eltern diese gar nicht wahrgenommen haben. Eltern sollten bei Kindern im Grundschulalter daher grundsätzlich daran denken, dass diese Grenze von Kind zu Kind in sehr unterschiedlichem Alter wahrgenommen wird.

Als Eltern können sie selbst schon für sich entscheiden, dass sie diesbezüglich vorsichtiger werden und auf die Privatsphäre ihres Kindes achten. Da sie nicht wissen, wann dies bei ihrem Kind sein wird, können sie es proaktiv ermutigen: „Du

wirst ja jetzt größer, da ist es normal, dass man mehr auf seine Privatsphäre achtet. Wenn du irgendwann das Gefühl hast, dass du im Bad gern allein sein und abschließen möchtest, dann sag uns das bitte.“ Wenn sie dabei betonen, dass das von Kind zu Kind sehr unterschiedlich früh oder spät wahrgenommen wird, hat das Kind eher die Freiheit, seinen eigenen Zeitrahmen zu setzen.

### **Die Tochter kriegt die erste Regel ...**

*Reaktion:* Darauf sollte sie unbedingt vorbereitet sein. Sowohl inhaltlich als auch, dass Hygieneprodukte auf Wunsch auch unauffällig erreichbar sind. Mal pendelt sich die Regel erst ein und kommt nur alle paar Monate, bei manchen Mädchen kommt sie direkt regelmäßig. Das Mädchen kann ab jetzt schwanger werden, wenn es Sex hat. Die Eltern sollten die Monatsblutung jedoch nicht in erster Linie als Anlass zur Sorge oder als etwas Belastendes wahrnehmen oder benennen. Wussten Sie, dass die erste Regel in manchen Kulturen besonders gefeiert wird? Denn sie ist ein Zeichen dafür, dass das Mädchen sich auf dem Weg zur Frau entwickelt und dass ihr Körper sich darauf vorbereitet, später Kinder<sup>10</sup> bekommen können.

---

## **TEENAGER UND IHR GEHIRN**

(von Wilfried Veese)

Man hat es nicht einfach im Leben – sagt man. Ganz besonders gilt das für Teenager und ihr Gehirn. Eltern fassen es manchmal nicht, was ihnen ihr pubertierender Nachwuchs zumutet: Beleidigungen, Verantwortungslosigkeit, Stimmungswechsel von einer Sekunde zur anderen. Warum ist das so bei Teenys? Warum wirken sie so durchgeknallt? Warum sind sie emotional unberechenbar? Warum ticken sie aus? Das hat viel mehr mit der Entwicklung des Gehirns junger Menschen zu tun, als dies Eltern glauben möchten. Um es gleich zu sagen: Das meiste dieses auffälligen, unkontrollierten und nicht nachvollziehbaren Verhaltens wird vom Teenager weder bewusst gestaltet noch mit Absicht geplant. Es ereignet sich einfach so. Oft wundern sich die Teenager anschließend selbst darüber – so sie diese überraschende Situation überhaupt noch erinnern. Will man einem Teenager gerecht werden, will man die Barmherzigkeit nicht verlieren, sollte man wissen: Teenager von 11–12 Jahren laufen mit einer riesigen Baustelle im Kopf herum, deren chaotische Auswirkungen auch in den Jahren danach spürbar sind – im Bereich der Persönlichkeit manchmal bis Mitte zwanzig.

---

<sup>10</sup> Das Einsetzen der Monatsblutung ist keine Garantie auf eine spätere Schwangerschaft oder die Geburt eines Kindes. Ca. 10–15% der Paare sind von unerfülltem Kinderwunsch betroffen. Wenn Teenager zumindest mal davon gehört haben, fallen sie als Erwachsene nicht aus allen Wolken, falls es sie einmal betreffen sollte.

**Das Gehirn – ein Wunderwerk Gottes.** Als Mensch kommen wir mit geschätzten 300 Milliarden Nervenzellen und unzähligen Verschaltungen auf die Welt. Das Gehirn steuert lebenswichtige Körperfunktionen. Babys lernen ihre Umwelt kennen: die Stimmungen, Farben, Gerüche, Empfindungen an der Haut. Dann bilden sie plötzlich Einwortsätze und erzählen damit eine ganze Geschichte, die Mama oder Papa manchmal verstehen. Dann kombinieren die Kleinen: Sie erkennen Zusammenhänge und werden philosophisch oder werfen mit Formulierungen um sich, die die Eltern zum Schmunzeln bringen.

Dramatisch ist, dass die Hirnmasse sich rasend schnell zurückbildet. Damit möglichst viele Nervenzellen bleiben und ein Mensch mit guten Erfahrungen ausgestattet wird, ist es wichtig, dass ein Kind in einer angenehmen, positiven und anregenden Atmosphäre aufwachsen kann. Dies beflügelt die Vernetzung von Nervenzellen. Dachte man früher, dass dieser Entwicklungsprozess im Alter von sechs oder sieben Jahren abgeschlossen sei, entdeckte man in der zweiten Hälfte der 90er Jahre – insbesondere durch die Untersuchungen von Jay Giedd –, dass das Teenagergehirn in verschiedenen Bereichen nochmals einem enormen Wachstumsschub und damit verbundenen Umgestaltungen unterliegt, die sich meist in den für Teenager typischen Verhaltensweisen zeigen. Von den betroffenen Hirnregionen werden vor allem genannt: die Scheitellappen (Logik, räumliche Vorstellung), die Schläfenlappen (Sprachzentrum) und die Stirnlappen. Letztere stellen „gewissermaßen den ‚Aufpasser‘ oder ‚Vorstandschef‘ des Gehirns“ dar (Strauch, 30). Dieser Bereich ist u.a. zuständig für die Fähigkeit, vor auszuplanen und Impulsen zu widerstehen. Und genau bei diesen Verhaltensweisen haben die Teenager enorme Probleme.

Nach der Wachstumsphase beginnt erneut ein Schrumpfungsprozess bis zu der Masse, die ein durchschnittliches erwachsenes Gehirn ausweist (ca. 100 Milliarden Nervenzellen). Allerdings machte Giedd bei seinen Scanaufnahmen die Entdeckung, dass die Stirnlappen, „also gerade der Bereich, der einem Teenager hilft, das Richtige zu tun“ (Strauch, 30), zu den letzten Hirnregionen zählt, die einen stabilen erwachsenen Zustand erreichen: „Sie erreichen das Ende ihrer Entwicklung und Verfeinerung womöglich erst lange nach dem zwanzigsten Lebensjahr“, so Strauch (30).

*Dieser präfrontale Kortex, wie er in der Fachsprache heißt, ist auch Träger der Persönlichkeit und kontrolliert die Selbststeuerung. In dieser Phase kann es beim Teenager ohne geplante Absicht zum Lügen, Stehlen, Fluchen, zu Jähzorn, zum Gefühl von Leere und großer Planlosigkeit kommen, ohne dass man sich später daran erinnert.*



Ob die überschüssige Zahl der Nervenverbindungen und Netzwerke erhalten bleibt und vor allem, wie es sich vernetzt, hängt von guten und schlechten Erfahrungen ab, die sich auf die „Architektur“ des Gehirns auswirken können. Das Gehirn eines Teenagers ist wie nie sonst im Leben bereit, seine Verbindungen auszuformen und neue Fähigkeiten zu entwickeln und seinem Besitzer somit echte Reifungsschritte im Bereich seiner Persönlichkeit zu ermöglichen. Wohl dem Teenager, der gute, hilfreiche und vor allem viele beziehungsorientierte Erfahrungen machen kann. Negative Erfahrungen, die mit Zwang und Druck daherkommen oder Angst verbreiten, haben kaum eine Chance, den Teenager positiv zu prägen.

Selbstverständlich ist dies kein Plädoyer für pädagogische Grenzenlosigkeit und Beliebigkeit. Gerade in diesem sensiblen Zeitraum des Übergangs von der Kindheit ins Erwachsenenalter ist der junge Mensch darauf angewiesen, zwei fundamentale Erfahrungen durch seine wichtigsten Bezugspersonen zu machen:

### **1. Grenzenlose Liebe und Wertschätzung.**

Dies bedeutet nicht, dass Eltern die falschen Verhaltensweisen des Teenagers bejahen sollen. Vielmehr geht es um die Entscheidung zur Liebe: Du bist mir nicht egal. Ich stehe weiter zu dir, egal, was du mir zumutest. Sei gewiss, ich bleibe weiterhin zuständig für dich. Wertschätzung, Respekt und Achtung spielen hier eine große Rolle. Und Verständnis zu zeigen heißt, dass ich verstehe, dass sich der Teenager jetzt über meine Worte, über die Situation usw. ärgert und sich so fühlt, wie er sich fühlt. Ich bejahe dadurch nicht die Fehler, die der Teenager macht. Anerkennung und ein echtes Lob sind für den Teenager Lebenselixier! Hier kann ein PositivTagebuch den Eltern die Augen öffnen (vgl. Veese, 76 und 163).

### **2. Klare Grenzen und durchschaubare Regeln.**

Gerade, weil es Teenagern partiell selbst nicht mehr gelingt, die Kontrolle über das eigene Verhalten zu behalten, brauchen sie verlässliche Menschen in ihrem Umfeld, die ihnen diese Aufgabe eine Zeit lang abnehmen, ihnen helfen, Regeln und Grenzen zu finden, und trotz manchem Regelbruch geduldig dranbleiben. Manchmal hilft hier ein Trick: Man stelle sich einfach vor, es sei nicht der Teenager selbst, der es allen Beteiligten so schwermacht, sondern die Umbauprozesse seines Gehirns. Wichtig ist aber, dass alle Regeln und Grenzen nicht von den Eltern einfach verfügt werden, sondern gemeinsam ausgehandelt, ausdiskutiert und Kompromisse erarbeitet werden. Dazu gehören auch Konsequenzen, die der Teenager selbst vorschlagen kann und zu denen er steht, wenn der Fall eines Regelbruchs eintritt. Durch die Eltern verfügte „Erlasse“ und „Dekrete“ helfen nicht weiter (vgl. Veese, Kapitel 10).

Selbstverständlich gibt es auch Bereiche, in denen die Eltern alleinige „Bestimmer“ bleiben, z.B. ob im Haus geraucht wird, wer mit wem in welchem Zimmer schläft

usw., eben alles, was das Grundrecht des „Hausherrn“ oder der „Hausfrau“ betrifft. Hilfreich ist es auch, sich über die Bestimmungen des Jugendschutzes zu informieren. Manchmal dürfen Teenager mehr, als (christliche) Eltern denken. Aber es gibt auch Rechte der Eltern, die eben erst mit dem 18. Lebensjahr enden, z.B. das Aufenthaltsbestimmungsrecht.

Viele Jahre Praxis in Elterntrainings, in der Ausbildung von Elterntainerinnen und -trainern zeigen, dass die erzieherische Arbeit mit Teenagern aus oben genannten Gründen anstrengend sein kann. Mancher Vater sagte: „Jetzt muss ich schon in der Firma bei beliebigen Sitzungen diskutieren, Verhandlungen führen, auf mein Recht pochen usw. Soll ich das jetzt auch noch daheim tun? Warum kann mein Kind nicht einfach tun, was ich sage!?“ Ja, schön wäre es. Aber die Mündigkeit der jungen Leute nimmt zu und das braucht fruchtbare Ergänzungen des Erziehungsstils und der Erziehungsmethoden (vgl. Veeser).

Doch es gibt auch eine gute Perspektive: Wer sich qualifiziert mit seinem Teenager auseinandersetzt, nach vorne arbeitet, die Verletzungen durch ihn aushält, an der Beziehung arbeitet und immer wieder auf eine gute Beziehung mit Liebe und Grenzen aus ist, gewinnt einen Weggefährten. Solche Weggefährten sind unbezahlbar. Es gibt einem in der zweiten Lebenshälfte ein unüberbietbares und von Gott gewolltes Sinngefühl: All die Entbehrungen in der mühsamen Zeit der Kindererziehung haben sich gelohnt. Wir sind eine Familie. Wir genießen die gegenseitige Freiheit und die Freude an dem Gefühl: Wir halten alle zusammen und freuen uns, wenn wir uns sehen und Kontakt miteinander haben.



## LITERATUR:



Strauch, Barbara:  
**Warum sie so seltsam sind.**  
**Gehirnentwicklung bei Teenagern.**  
Berliner Taschenbuch Verlag 2004  
(Strauch)

Veeser, Wilfried:  
**Das positive Erziehungsprogramm  
für Eltern mit Kindern von 12 bis 17 Jahren.**  
3. Aufl. 2010 (Veeser) [www.veeser.net](http://www.veeser.net)



### ZUM AUTOR:

Wilfried Veese, Pfarrer i.R. in Kirchheim unter Teck und früherer 1. Vorsitzender beim Weißen Kreuz Deutschland e.V., ist fachlicher Leiter der Bildungsinitiative für Seelsorge und Lebensberatung ([www.bildungsinitiative.net](http://www.bildungsinitiative.net)), seit 43 Jahren verheiratet, hat 4 erwachsene Kinder und 5 Enkelkinder. (Stand: 2024)



# WEBLINKS UND ANDERE TIPPS ZUM THEMA SEXUALAUFLÄRUNG

## WEISSES KREUZ THEMENWEBSEITEN

Auf <http://eltern.gutauflaeren.de> finden Eltern Hinweise zum Thema Sexualaufklärung für die verschiedenen Altersstufen und Informationen, wie Kinder gegen sexualisierte Gewalt starkgemacht werden können.



[www.gutauflaert.de](http://www.gutauflaert.de) richtet sich an Teenager etwa ab der 6./7. Klasse aufwärts. Die Webseite wird aber auch noch gern von jungen Erwachsenen genutzt, die in Sachen Sexualität das eine oder andere nachlesen möchten. Hier geht es um Themen wie der weibliche Zyklus, das Erste Mal, der erste Besuch bei der Frauenärztin, (ungewollte?) Schwangerschaft, sexueller Missbrauch, Teens & Internet, Empfängnisregelung, Selbstbefriedigung, Pornografie, Schwangerschaftsabbruch und Menschenhandel.



Die Seite [www.sexueller-gewalt-vorbeugen.de](http://www.sexueller-gewalt-vorbeugen.de) bietet grundlegende Informationen für die Prävention, Intervention und Aufarbeitung bei sexualisierter Gewalt und nennt Ansprechstellen, die bei diesem wichtigen Thema Unterstützung geben.



Die Seite [www.ungeborenes-leben.de](http://www.ungeborenes-leben.de) informiert über die verschiedenen Phasen der Schwangerschaft und die Herausforderungen der Geburt. Sie gibt Einblicke in Methoden der vorgeburtlichen Diagnostik und des Schwangerschaftsabbruchs und nennt Ansprechstellen für ungewollt Schwangere.



[www.internet-sexsucht.de](http://www.internet-sexsucht.de) informiert über die Problematik von Sexualität und Abhängigkeit, gibt Hilfen zum Verstehen und Verändern des eigenen Pornografiekonsums und nennt Ansprechstellen, die dabei unterstützen.



**www.liebewartet.de** informiert über das Leitbild von Ehe und Familie und ermutigt zu einem verantwortungsbewussten und reflektierten Umgang mit der eigenen Sexualität.



**www.raus-aus-der-pornofalle.de** heißt der Online-Workshop, den das Weiße Kreuz in Kooperation mit ERF – der Sinnsender anbietet. Teilnehmende können anonym ihrem problematisch erlebten Pornografiekonsum auf die Spur kommen und im Chat mit qualifizierten Kursbegleitern Schritte zur Veränderung entwickeln.



## ANDERE ANGEBOTE ZUM THEMA SEXUALAUFLÄRUNG

„**Sexualaufklärung – Aufgabe und Chance®**“ ist ein unabhängiges Aufklärungskonzept, das Eltern ermutigt, ihre Kinder altersgemäß und selbst aufzuklären, und pädagogische Fachkräfte in Fragen der Sexualaufklärung stärkt. Dieses Konzept (Impulsvortrag und Tagesseminar) wurde von der Frauenärztin und Sexualberaterin (nach DGfS) Dr. med. Ute Buth entwickelt. Seit 2015 schult sie Referenten/Multiplikatoren für dieses Konzept, die dann als Lizenznehmer diese Vorträge ebenfalls in ihrem Wirkungsbereich referieren können; zum Beispiel in einer Schule, einer Kindertagesstätte, einer Kirchengemeinde oder Volkshochschule. „Sexualaufklärung – Aufgabe und Chance®“ Vorträge werden seit Jahren in säkularen und kirchlichen Einrichtungen referiert. Mehr Informationen finden Sie auf [www.aufgabe-und-chance.de](http://www.aufgabe-und-chance.de).



**Fit for Love** – Lehrmaterial zur Prävention von Pornosucht und sexueller Gewalt, hgg. von der Fachstelle „Return – Mensch sein in digitalen Zeiten“ in Hannover ([www.return-mediensucht.de](http://www.return-mediensucht.de)). Dabei handelt es sich um ein Unterrichtskonzept für die weiterführende Schule. Informiert wird über Pornografiekonsum und seine Auswirkungen, aber auch, was echte, tragfähige Beziehungen ausmacht. Das Material kann in der Fachstelle bestellt werden.



**www.return-to-reality.de** - Internetseite der Fachstelle für Mediensucht in Hannover für Kids und Teens rund um digitale Herausforderungen wie Chatten und Streamen, Zocken oder Pornos.



**www.liebe-ohne-zwang.de** ist eine Seite des Netzwerks gegen Menschenhandel e.V. Sie informiert über sexuelle Ausbeutung und Zwangsprostitution und bietet ein Präventionsprogramm für Schulen, um Kinder und Jugendliche über Loverboys und Menschenhandel aufzuklären.





# BUCHTIPPS

## FÜR KITA-, VOR- UND GRUNDSCHULKINDER:

Dr. Ute Buth/Hans-Jörg Nisch (Illustr.):

**Erklärt mir mal, wo komm ich her? –**

**Fragen und Antworten rund um den Start ins Leben**

Lisa erwartet ein Geschwisterchen und hat jede Menge Fragen. Behutsam, kindgerecht und verständlich erklären Mama und Papa ihr, was es rund um das ungeborene Baby alles zu wissen gibt. Einfühlsam nimmt die Geschichte Kinder mit auf den Weg über das Wunder des Lebens.



Das Buch ist auch in englischer Sprache erhältlich.



CVVerlag, ISBN:  
9783863536107  
(deutsch)



ISBN/EAN:  
9783863530457  
(englisch)

## KINDER 9–12 JAHRE – GRUNDSCHULE/ANFANG WEITERFÜHRENDE SCHULE:

Dr. Ute Buth: **#Respektvoll leben –**

**eine Sommercamp-Geschichte mit Pubertätsguide**

Du liest gern und magst Abenteuer? Du willst mehr wissen und gut vorbereitet in die Pubertät durchstarten? Dann ist dieses Buch für dich genau richtig! In dieser abenteuerlichen Geschichte aus dem Sommercamp christlicher Jugendgruppen geht es buchstäblich um Gott und die Welt. Lass dich einladen, einen abwechslungsreichen Mix aus Camp-Alltag, Gemeinschaft, Glaubensfragen und rätselhaften Ereignissen mitzerleben. Fast schon nebenbei geben dir der Pubertätsguide im Buch, Bilder und Infoboxen mit Glühbirnen-Symbol und auch die Zusammenfassung im Anhang jede Menge hilfreiche Einblicke rund um die anstehende Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen. Über allem steht das Motto **#Respektvoll leben!** Finde heraus, was das mit unserer Umwelt, anderen Mitmenschen, Gott – und dir selbst zu tun hat! U.a. folgende Stichpunkte werden im Pubertätsguide behandelt: Akne, Bartwuchs, Geburt, Geschlechtsorgane, Menstruation, Pickel, Pornografie.



Für Kids und Teens zwischen 10 und 13 Jahren.

CVVerlag, ISBN/EAN:  
9783863538613

## TEENS AB 12 JAHRE – WEITERFÜHRENDE SCHULE:

**Next-level-Bücher:** In der Pubertät stehen neue Herausforderungen und viele Veränderungen an. Da den Durchblick zu behalten ist – selbst mit Internet – gar nicht so leicht. Was stimmt? Was nicht? Und wie geht eigentlich ... Diese beiden Bücher helfen Jugendlichen dabei, entspannt durch die Pubertät zu kommen, ohne zu verzweifeln. Die Autoren scheuen sich dabei nicht, auch heiße Eisen anzusprechen und erklären sowohl, was mit dem eigenen Körper passiert, als auch die emotionalen und sozialen Veränderungen, die dieses neue Level mit sich bringt. Neben dem enthaltenen Wissen können die Bücher auch zum Brückenbauer werden, um bei Tabuthemen weiterzuhelfen oder ins Gespräch mit Eltern, Vertrauenspersonen oder dem Freund und der Freundin zu kommen.



Buth, Linnea, Dr. Ute Buth, Konrad, Volker (Illustr.)  
**Next Level – wie ich erwachsen werde, ohne zu verzweifeln**  
– Basics für Mädchen

Klartext für Mädchen rund um relevante Themen wie: Verliebtsein und Liebeskummer, Besuch bei der Frauenärztin, Zyklus, Hormone, Rasur, Geschlechtsorgane, Sex, Verhütung, Mental Health, Schönheitsideale, Cybermobbing, Essstörungen u.v.m.



ISBN/EAN:  
9783761569245



Buth, Peter, Dr. Ute Buth, Konrad, Volker (Illustr.)  
**Next Level - wie ich erwachsen werde, ohne zu verzweifeln**  
– Basics für Jungs

Klartext für Jungs rund um relevante Themen wie: Verliebtsein und Liebeskummer, Rasur, Schweiß, Stimmbruch, Hormone, Geschlechtsorgane, Besuch beim Urologen, Sex, Verhütung, Mental Health, Schönheitsideale, Cybermobbing, Essstörungen u.v.m.



ISBN/EAN:  
9783761569221

## „Sexualaufklärung – Aufgabe und Chance© – Unterrichtsmaterial für den Sexualkundeunterricht an Grundschulen (bis Sek I 6./7.Klasse)

Dr. med. Ute Buth hat das von ihr in vielen Jahren zusammengestellte und bewährte Unterrichtsmaterial verschriftlich. Es kann von Schulen, Lehrkräften, Hebammen und anderen Referenten erworben werden.



Weitere Informationen finden Sie auf:  
[www.aufgabe-und-chance.de/  
grundschule.html](http://www.aufgabe-und-chance.de/grundschule.html).



## LIEBE BRAUCHT VERBÜNDETE!

Viele Menschen sehnen sich nach Hilfe und Begleitung in Sachen Sexualität und Beziehung. Zum Beispiel, wenn es mit der Liebe ernst wird und man gemeinsam beginnt, Zukunft zu planen. Oder wenn die Ehe in die Jahre gekommen ist und Auffrischung braucht. Erst recht, wenn pornografische Bilder die Sehnsucht gefangen nehmen oder Erfahrungen von Gewalt die Liebesfähigkeit ersticken.

### **Das Weiße Kreuz ist für Sie da:**

- in ca. 200 Beratungsstellen in ganz Deutschland
- mit fundierten Informationen zu vielen Themen rund um Sexualität und Beziehung
- in Vorträgen, Seminaren und Workshops durch qualifizierte Referenten

Werden Sie Förderer des Weißen Kreuzes!

**Unter anderem stellen Sie sicher, dass Informationsbroschüren wie diese auch in Zukunft kostenlos bereitgestellt werden können.**

Spenden Sie an:

Weißes Kreuz e. V.  
IBAN: DE22 5206 0410 0000 0019 37  
BIC: GENODEF1EK1  
Evangelische Bank eG

**Direkt  
online  
spenden:**



**Über Paypal spenden:** (Es fallen Gebühren des Zahlungsdienstleisters an, die das Weiße Kreuz zu tragen hat)



Selbstverständlich können Spenden an das Weiße Kreuz steuerlich geltend gemacht werden. Vielen Dank!

## FOLGENDE VERÖFFENTLICHUNGEN DES WEISSEN KREUZES SIND ZURZEIT IN DER PRINTVERSION ERHÄLTlich:

Denkangebot 1

**Martin Leupold:**

**Der Liebe ein Zuhause geben** – Zum Zusammenhang von Sexualität und Ehe

Denkangebot 2

**Nikolaus Franke/ Pascal Heberlein:**

**Pornografie** – Das Pflichtprogramm für Jugendliche?!

Denkangebot 3

**Kai Mauritz: Sexueller Missbrauch** –

Zum Umgang mit dem Thema in der christlichen Gemeinde

Denkangebot 5

**Kai Mauritz: Traumatisierung verstehen** –

Impulse für den Umgang mit schweren seelischen Verletzungen

Denkangebot 6

**Astrid Eichler: Singles**

Denkangebot 8

**Martin Leupold: Gemeinschaft braucht Respekt** –

Sexuell motivierte Übergriffe in der Gemeinde

Denkangebot 9

**Kai Mauritz: Scheidung** – Hintergründe, Verarbeitung, Perspektiven

Arbeitsheft 1 – **Pornografie**

überarbeitete Neuauflage Dezember 2020

Arbeitsheft 2 – **Ehe oder Lebensgemeinschaft**

Februar 2015

Arbeitsheft 3 – **Was uns zusammenhält** – Bindung verstehen

Dezember 2018

**Weisses Kreuz** – Zeitschrift für Sexualität und Beziehung

erscheint vierteljährlich im Abonnement

Alle Publikationen finden Sie im Internet unter

**[www.weisses-kreuz.de/mediathek](http://www.weisses-kreuz.de/mediathek)**.

**Alle Veröffentlichungen sind zu beziehen über:**

Weißes Kreuz e. V. · Weißes-Kreuz-Straße 3 · 34292 Ahnatal

E-Mail: [info@weisses-kreuz.de](mailto:info@weisses-kreuz.de)