



**Kindliche Sexual-  
entwicklung begleiten**  
Berner Gesundheit

# Ausblick

- **Kindliche Sexualentwicklung:** Entwicklungsschritte und elterliche Unterstützung
- **Gesprächsführung:** Beantwortung von Kinderfragen und Umgang mit sexuellen Begriffen
- **Sexualität in den Medien:** Kindgerechte Aufklärung
- **Hilfsmittel zur Aufklärung:** Vorstellung einer App und altersgerechter Bilderbücher
- **Fragen** aus dem Chat



# Fragen

- Fragen gerne in den Chat schreiben
- Sie werden von Schulsozialarbeiterin Rahel Lischer eingebracht.
- bei spezifischen Fragen vertrauliche Elternberatung der Sexualpädagogik, Berner Gesundheit, 031 370 70 80, [sexualpaedagogik@bernergesundheit.ch](mailto:sexualpaedagogik@bernergesundheit.ch), [luise.treu@beges.ch](mailto:luise.treu@beges.ch)



[www.bernergesundheit.ch](http://www.bernergesundheit.ch)

Die Stiftung Berner Gesundheit engagiert sich für eine wirkungsvolle **Gesundheitsförderung** im Kanton Bern. Wir planen und realisieren Informations-, Schulungs-, Beratungs- und Therapieangebote.

Unsere Kernaufgaben sind

**Suchtberatung, Prävention und Sexualpädagogik.**



# Angebot Sexualpädagogik

- Gruppengespräche für Jugendliche 6. – 9. Klasse
- Beratungen für Eltern und Jugendliche
- Elternkurse, Teamschulungen
- Coaching von Bezugs- und Fachpersonen
- Prozessbegleitung bei Konzeptentwicklung (Sexualität und Prävention von sex. Gewalt)
- Mediothek in Bern, Thun, Burgdorf und Biel



# Kindliche (Sexual-) Entwicklung



# Sexuelle Wesen ab Geburt



Bild: Pixabay CCO

# Kindliche Sexualität ≠ Erwachsenensexualität

- Spielerische selbstbezogene Erkundung des eigenen Körpers
- mit allen Sinnen
- Suchen von Wohlbefinden, angenehmen Gefühlen
- ohne zielgerichtetes Begehren
- ohne Verständnis von Sexualität und gesellschaftlichen Normen
- Nähe, Geborgenheit, Ausprobieren im Zentrum



# Zärtlichkeit, Zuneigung, Wohlfühlen, Beziehung



# Körperliche, sinnliche Erfahrungen fördern



# Körperliche, sinnliche Erfahrungen

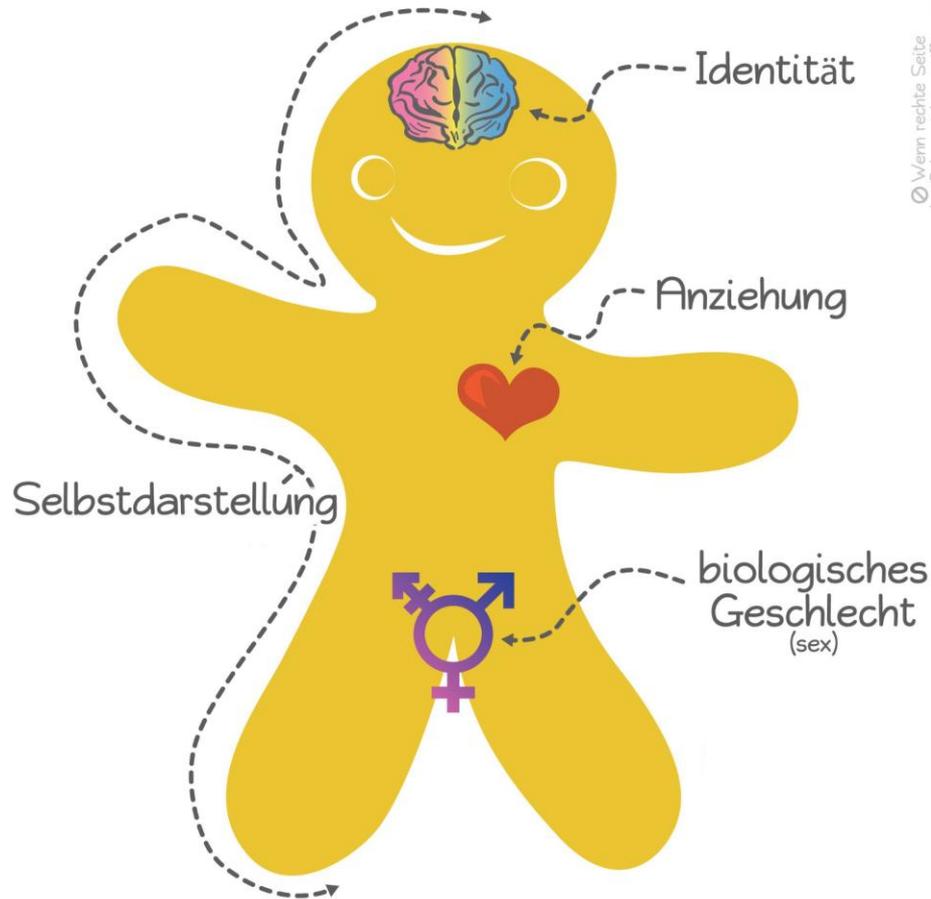
- Sind Teil der natürlichen Entwicklung
- Unterstützen das «Ich-Gefühl» / die Identitätsentwicklung
- Fördern ein positives Körpergefühl



# Geschlechtsidentität, Geschlechterrollen



# Dimensionen der sexuellen und geschlechtlichen Vielfalt



# Zugehörigkeit Geschlecht

## Geschlechtsidentität

Geschlechtsidentität mit 2 bis 3 Jahren «Ich bin ein Mädchen», «Ich bin ein Junge»

Das innere Wissen (Geschlechtsidentität) wird immer klarer. «Ich bin ein Junge und werde ein Mann»

z.B. eigene Vorstellungen: Was möchte ich anziehen? Was nicht?

z.B. lieber unter Mädchen/Jungen spielen

Schon ab 3 Jahren können einige trans Kinder formulieren, dass sie im anderen Geschlecht leben wollen, anders genannt werden wollen. «Ich bin kein Junge, ich bin ein Mädchen. Ich bin Anna»



# Schamgefühl



# Schamgefühl, Schutz und Grenzen

- Scham ist wichtig für das **eigene Schutzverhalten**. Nahezu alle Kinder spüren diese Grenzen im Alter von 7 Jahren.
- Manche Kinder entwickeln das Schamgefühl verzögert. Sie brauchen Unterstützung beim Erlernen:
  - Von den sozialen Regeln, wie den Körper zu bedecken.
  - dem Unterschied zwischen privat und öffentlich.
  - Rücksicht zu nehmen auf das Schamempfinden und die Grenzen anderer.



# Eigenen Körper entdecken



Bild: Guex R. N., Knupfer M.: Kindliche Lust ist vielfältig und irgendwie anders. (2021)

# Selbststimulation

Es gehört mit zu den ersten Entdeckungen, wo es sich beim Streicheln besonders kribbelig, kitzlig und schön anfühlt. Genitale Selbststimulation ist eine eindrückliche Erfahrung.

Kinder tun dies, um sich zu beruhigen vor dem Einschlafen oder einfach weil es sich schön anfühlt. Es tut nicht nur dem Körper, sondern auch dem emotionalen Wohlbefinden gut.

Es wird Phasen geben, in denen das Kind mal mehr, mal weniger oder gar nicht zu genitaler Selbststimulation neigt.



# Beispiele Selbststimulation

Lou nimmt die Hand in die Hose und streichelt gedankenverloren die Vulva / den Penis.

Unterschiedliche

- Wenn Lou müde nach Hause kommt
- Vor dem Einschlafen
- Auf dem Spielplatz auf der Bank
- Im Kindergarten im Stuhlkreis



# Umgang mit Selbststimulation

**Grenzen setzen**, wenn die genitale Selbststimulation in der **Öffentlichkeit** geschieht und auf den privaten Raum verweisen.

Dabei wird das Positive benannt, der passende Ort geklärt und nicht die Selbststimulation an sich kritisiert.

## **Botschaft:**

Sich am Penis/an der Vulva streicheln kann wohlige, schöne Gefühle geben. Du kannst dies gerne in deinem Zimmer machen. Hier auf dem Spielplatz möchte ich nicht, dass du dich am Penis/an der Vulva streichelst.



# Körpererkundung, «Doktorspiele»

Wenn ihr mit Ihren Freunden spielt, tobt ihr nur. Ihr spielt auch Autofahren und Kind, ihr spielt Kaufmann und Arzt.



Wenn ihr Arzt oder Familie spielt, dann kann es sein, dass ihr euch auszieht. Schließlich seid ihr neugierig, wie die anderen Kinder nackt aussehen. Aber genauso, wie es für Brett- und Kartenspiele Regeln gibt, gibt es Regeln für Spiele, bei denen ihr euch gegenseitig untersucht. Die Regeln gehen so:



Ab zwei Jahren ist der Entdeckungsdrang Kindern enorm groß, das gilt auch für den Körper – und den der anderen. Rollenspiele gehören zur Entwicklung individuell wie die Kinder selbst ist auch es, mit der sie diese Spiele spielen, mit Feuereifer dabei, andere spielen gar nicht – wobei die allermeisten

von ihnen es so tun, dass Erwachsene es nicht mitbekommen. Und auch das ist okay. Sobald Sie dieses Interesse bemerken, können Sie Regeln dafür mit Ihrem Kind besprechen. Sie können diese auch von Zeit zu Zeit wiederholen. Aber bitte nicht überstrapazieren, sonst ist es genervt.

1. Alle spielen freiwillig mit.
2. Jeder spielt nur, was er spielen will.
3. Bei den Spielen dürfen nur andere Kinder mitmachen – keine Jugendlichen und keine Erwachsenen.
4. Ihr steckt euch kein Spielzeug, andere Gegenstände oder Körperteile in Nase, Ohr, Popo, Vagina oder andere Löcher im Körper.
5. Ihr spielt nur Dinge, die Spaß machen und die sich gut anfühlen.
6. Wenn ein Kind „Stopp“ sagt, hört ihr sofort auf.
7. Ihr fasst auf, dass euch niemand Fremdes sieht.
8. Ihr dürft immer Hilfe holen.

Wenn Kinder Arzt spielen, sehen Sie ruhig zwischendurch nach, ob alles okay ist. Aber bitte klopfen Sie vorher an. So lange alle Kinder sich beim Spiel wohlfühlen, können Sie es einfach laufen lassen und müssen nicht eingreifen.

Wenn Sie die Situation unpassend oder zu realistisch finden und beenden möchten, dann machen Sie die Sache nicht größer, als sie ist. Ein „Alle Unterhosen wieder an“ ist völlig ausreichend. Oder Sie lenken die Aufmerksamkeit der Kinder ab, indem Sie ein anderes Spiel anbieten.

Bild: Von wegen Bienchen und Blümchen

# Körpererkundung, «Doktorspiele»

1. Alle spielen freiwillig mit.
2. Jeder spielt nur, was er spielen will.
3. Bei den Spielen dürfen nur andere Kinder mitmachen - keine Jugendlichen und keine Erwachsenen.
4. Ihr steckt euch kein Spielzeug, andere Gegenstände oder Körperteile in Nase, Ohr, Popo, Vagina oder andere Löcher im Körper.
5. Ihr spielt nur Dinge, die Spaß machen und die sich gut anfühlen.
6. Wenn ein Kind „Stopp!“ sagt, hört ihr sofort auf.
7. Ihr passt auf, dass euch niemand Fremdes sieht.
8. Ihr dürft immer Hilfe holen.

Bild: Von wegen Bienchen und Blümchen

# Regeln für Körpererkundungen/ Doktorspiele

- Gleichaltrige Kinder, ausgeglichene Kräfteverhältnisse.
- Teilnahme ist immer freiwillig.
- Jedes Nein ist zu respektieren.
- Jedes Kind darf jederzeit aussteigen.
- Kein Kind darf einem anderen Kind Schmerzen zufügen.
- Keine Gegenstände in Ohren, Nase, Mund, Scheide und After einführen.
- Evtl. geeigneter Ort/Zeit, offener Türspalt



# Wirkung von Sprache testen

- Begriffe und ihre Wirkung werden ausprobiert (Z.B. Gagi, Furz, Figge, Schnäbi, ...)
- Verstehen wollen
- Spass am Benutzen, Austesten Reaktionen
- Aufmerksamkeit bekommen
- Gross oder cool sein wollen
- Dazugehören wollen



# Begriffe für alle Körperteile

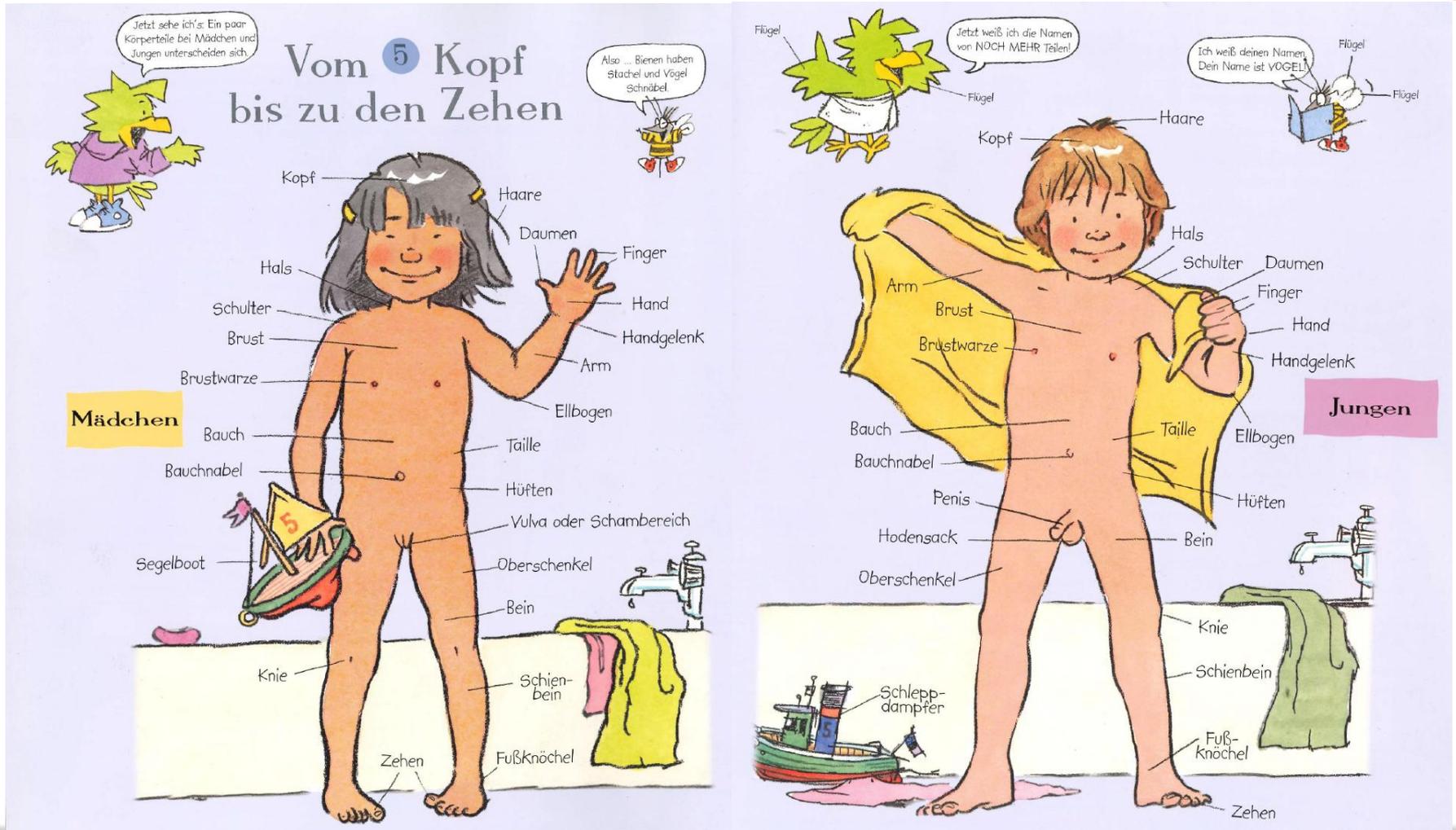


Bild: Robie Harris (2006): So was Tolles



# Begriffe für Sexualorgane

- Benennen, wie alle anderen Körperteile auch (z.B. Vulva, Vagina, Klitoris und Penis, Hoden, Eichel)
- Wichtig für eigenes Körperbild, Körperverständnis
- Wichtig, um zu Schmerzen oder Erfahrungen zu benennen (sexuelle Gesundheit, Prävention)
- Neutrale, verständliche Begriffe verwenden
- Mit Kindern Sprache entwickeln, Interesse für Begriffe, die sie kennen zeigen
- Wirkung/Färbung von Wörtern ansprechen
- Mehrsprachige Kinder auch Begriffe in den gesprochenen Sprachen lernen



# Kinderfragen beantworten

Kinder wollen oft weniger wissen, als wir denken. Sie fragen nach, wenn sie mehr wissen wollen.

- Einfach und kurz
- Inhaltlich korrekt
- Neutrale, korrekte Begriffe
- evtl. Angebot mit Buch bei vertieftem Interesse
- Wenn Kind öffentlich fragt, eventuell Antwort für später ankünden und geben.



# Was ist Sex?

- «Zwei Menschen liegen nackt beieinander. Vielleicht streicheln sie sich am Penis oder an der Vulva. Manchmal liegen sie aufeinander. So kann der Penis in die Vagina gleiten. Beide können Vagina und Penis hin und her bewegen.»
- Obwohl beide wach sind, wird manchmal «miteinander schlafen» gesagt. Andere Wörter sind «Geschlechtsverkehr» oder «Sex».
- «Viele Menschen mögen Sex, weil sie so einem lieben Menschen ganz nah sein können, weil es schöne kribblige Gefühle gibt oder weil sie ein Baby machen möchten.»



# Was ist Sex auch noch?

Sex ist aber noch mehr als Babys machen. Miteinander zu schlafen macht nämlich Spaß. Deshalb haben viele erwachsene Menschen Sex, obwohl sie keine Kinder bekommen möchten.



Wenn Ihr Kind bis zum Ende der Kindergartenzeit nicht gefragt hat, wie Babys entstehen, dann sollten Sie es an das Thema heranführen. Auch das Thema Verhütung können Sie im weiteren Verlauf der Grundschulzeit ansprechen, wenn es Ihnen für Ihr Kind angemessen erscheint.



Und Sex ist noch viel mehr; als nur den Penis in die Vagina zu stecken. Wenn zwei Menschen Lust aufeinander haben, dann küssen und streicheln sie sich und erkunden sich gegenseitig. Auch das ist Sex.

29

Bild: Carsten Müller, Sarah Siegl, Emily Claire Völker (2021): Von wegen Bienchen & Blümchen!

# Sexualisierter Inhalte: Formen und Orte

- Musikvideos
- In Games
- Als Pop-Up-Fenster z.B. beim Filmstreamen
- Im Chat (Sticker, Fotos, Texte, angeschrieben werden)
- Gespräche/Gesten mit bekommen von älteren Kindern
- Videos / Pornos
- Werbung für Pornografie, sexuelle Dienstleistungen



# Kontakt mit Pornografie

- Im Alter von 9 Jahren haben 10 % Pornografie gesehen, im Alter von 11 Jahren waren es 27 %.
- Das durchschnittliche Alter, in dem Kinder zum ersten Mal Pornografie sehen ist 13.
- Meistens ist der erste Kontakt unbeabsichtigt und überraschend.
- Sprechen Sie mit ihrem Kind auf altersgerechte Weise über Pornografie, bevor es Pornografie sieht.

Quelle: <https://www.childrenscommissioner.gov.uk/resource/a-lot-of-it-is-actually-just-abuse-young-people-and-pornography/>, (2023)



# Pornografie Bsp. 1

Ein Mädchen B (9) kommt in eine Klasse. Einige ihrer Klassenkamerad:innen haben seit Kurzem ein eigenes Smartphone und sprechen über "Pornos".

Das Mädchen B ist verwirrt, tut aber so, als würde sie es verstehen. Sie hat Angst, dass sie Ärger bekommt, wenn sie ihre Mutter oder ihren Lehrer fragt.

Quelle: <https://www.childrenscommissioner.gov.uk/resource/a-lot-of-it-is-actually-just-abuse-young-people-and-pornography/>, (2023)



# Pornografie Bsp. 2

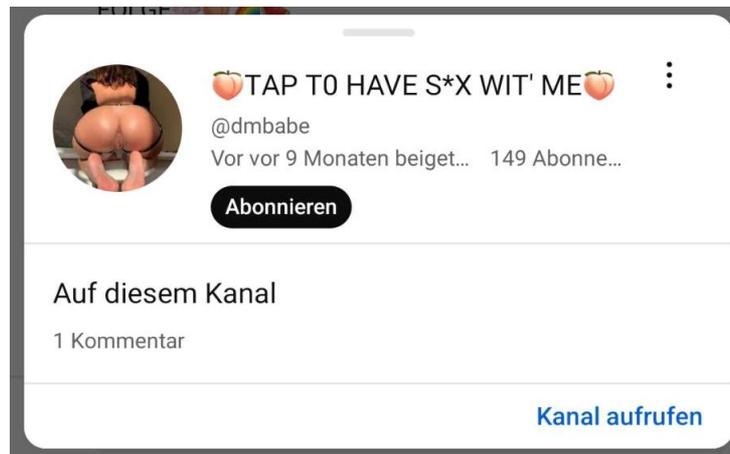
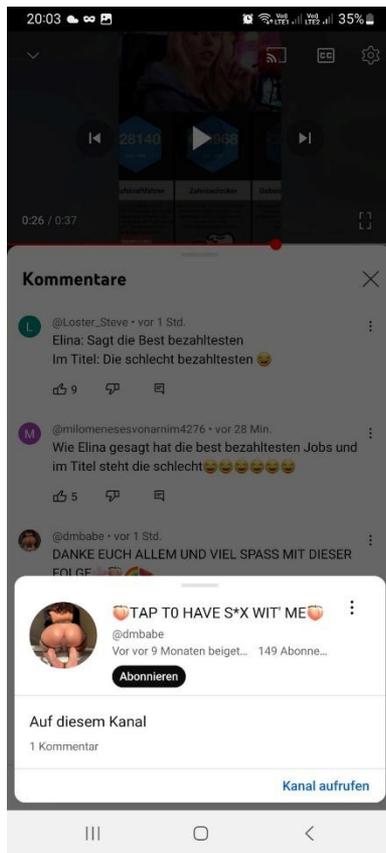
Ein Junge A (8) ist in der 2. Klasse. Zwei seiner Freunde haben zu Weihnachten ein iPhone geschenkt bekommen. Sie machen Witze über "Pornos". Sie haben es in einer Pop-up-Anzeige gesehen, während sie ein Online-Spiel spielten, und zeigen es Junge A.

Junge A ist neugierig, aber er findet die Videos beunruhigend. Er beschließt, seiner Mutter oder seinem Vater nichts zu sagen, weil er seine Freunde nicht in Schwierigkeiten bringen will.

Quelle: <https://www.childrenscommissioner.gov.uk/resource/a-lot-of-it-is-actually-just-abuse-young-people-and-pornography/>, (2023)



# Beispiel YouTube



# Pornografie altersgerecht ansprechen

- «Vielleicht siehst du im Internet plötzlich Fotos, Bilder oder Filme, die mit Sex zu tun haben.»
- «Filme, die Menschen beim Sex zeigen, heissen Pornos. Sie sind für erwachsene Menschen gemacht.»
- «Pornos können wild und laut sein. Das kann zum Beispiel Angst, Ekel oder Neugier auslösen.»
- «Wenn du so etwas siehst oder sonst etwas im Internet, du kannst immer mit mir darüber sprechen.»



# Weitere Informationen

- [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)
- <https://www.klicksafe.de/>
- <https://www.medien-kindersicher.de/>



# Sexualpädagogische Medien



# App mit Handbuch für Eltern

## App für Kinder



Mit unserer App entdecken Kinder auf lustige, spielerische und altersgerechte Weise wichtige Themen rund um Körper, Emotionen und Respekt.

Kostenlose App für Kinder mit  
Handbuch für Eltern  
4-6 Jahre  
7-9 Jahre  
10-12 Jahre  
In 12 verschiedenen Sprachen  
<https://sexedu.eduskills.plus/>  
Sprachen: de, el, en, et, hu, lv,  
lt, pl, ro, ru, sl, uk



Jetzt die App  
kostenfrei  
herunterladen und  
ausprobieren!



# Das bin ich (APP)



Bilder und App: <https://sexedu.eduskills.plus/>

# Das bin ich (Einstellungen)

16:22 VoLTE1 5G VoLTE2 93%

## Profil

**Wähle die Themen aus!**

- Gibt es Mädchen- und Jungenfarben?
- Wer sagt, wie ich spielen darf?
- Wer sucht das Geschlecht für das Baby aus?
- Was ist der Unterschied zwischen Jungs und Mädchen?
- Wie kommen Babys in den Bauch?
- Wie kommen die Babys aus dem Bauch?
- Karussell der Gefühle
- Ist es ok, wenn ich manchmal nicht geküsst werden möchte?
- Nein heißt nein!

**ZURÜCK**   **FERTIG**

Bilder und App: <https://sexedu.eduskills.plus/>

# Das bin ich (APP)



Bilder und App: <https://sexedu.eduskills.plus/>



# Expedition nach Genitalien



„Wir haben es beim  
ein bisschen einfacher“

**Wir kon  
namlich auch  
weil wir eine**

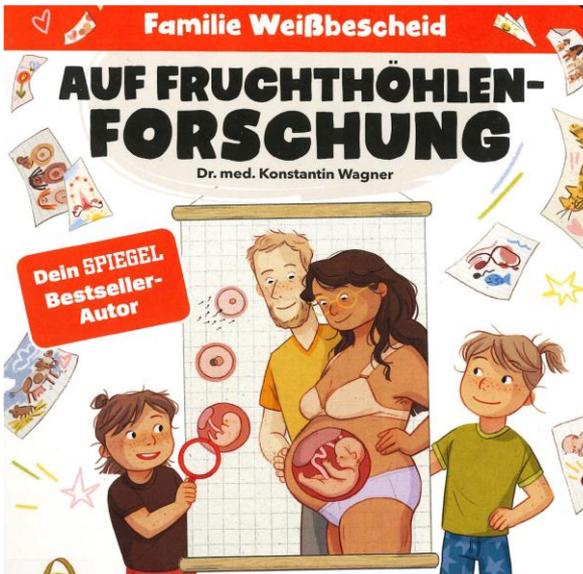
Wenn du fertig bist, schüttelst du die letzten  
Tropfen vorsichtig ab“, klärt Papa Lasse auf.  
„Zu Hause setzen wir uns allerdings besser auf  
die Toilette, sonst gibt das eine Sauerei.“

Dann treten sie  
gemeinsam den  
Heimweg an.



Bilder: <https://www.richtigwissen.de/familie-weissbescheid>

# Fruchthöhlen-Forschung

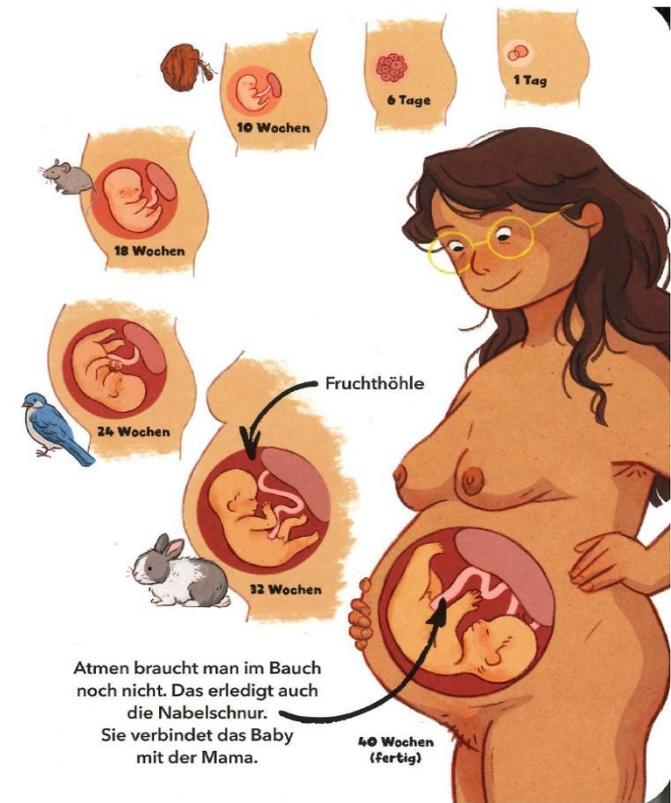


## „Woher, das kann Mamas Körper?“

Man staunt. „Und wie bin ich im Bauch gewachsen? Woher bestimmt Hunger und Durst. Wie habe ich Essen bekommen und was macht man im Bauch, wenn man mal aufpassen muss?“ Papa lacht: „Gute Fragen! Babys wohnen im Bauch der Mutter. Um genauer zu sein, in einer warmen Höhle, der Gebärmutter. Und da drin ist eine Blase. Die ist mit Wasser gefüllt. Ich als Mann habe keine Gebärmutter und du auch nicht, kleiner Lasse.“

„Aber auch in Mamas Fruchtblase geschwommen“, sagt Papa fort. „Essen und Trinken bekommen die Babys über die Nabelschnur.“

„Damit wir wissen, dass es dem Baby immer gut geht, gibt es Hebammen, Ärztinnen und Ärzte, die auch auf euch aufpassen und die Schwangerschaft begleiten können.“



Bilder: <https://www.richtigwissen.de/familie-weissbescheid>



# Ein Baby! Wie eine Familie entsteht

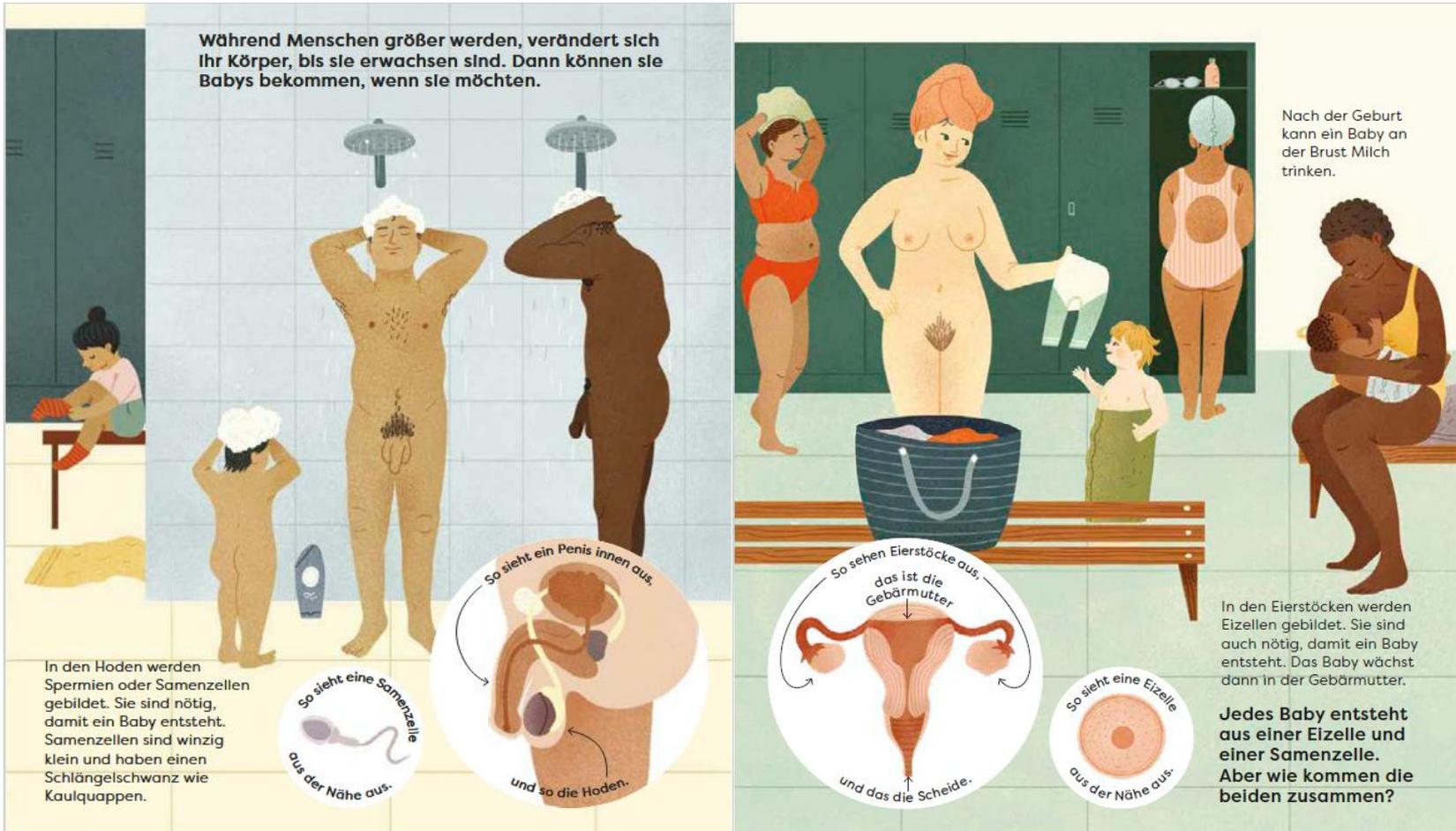


Bild: Rachel Greener, Clare Owen (2021): Ein Baby! Wie eine Familie entsteht

# Ein Baby! Wie eine Familie entsteht



Bild: Rachel Greener, Clare Owen (2021): Ein Baby! Wie eine Familie entsteht

# Ein Baby! Wie eine Familie entsteht

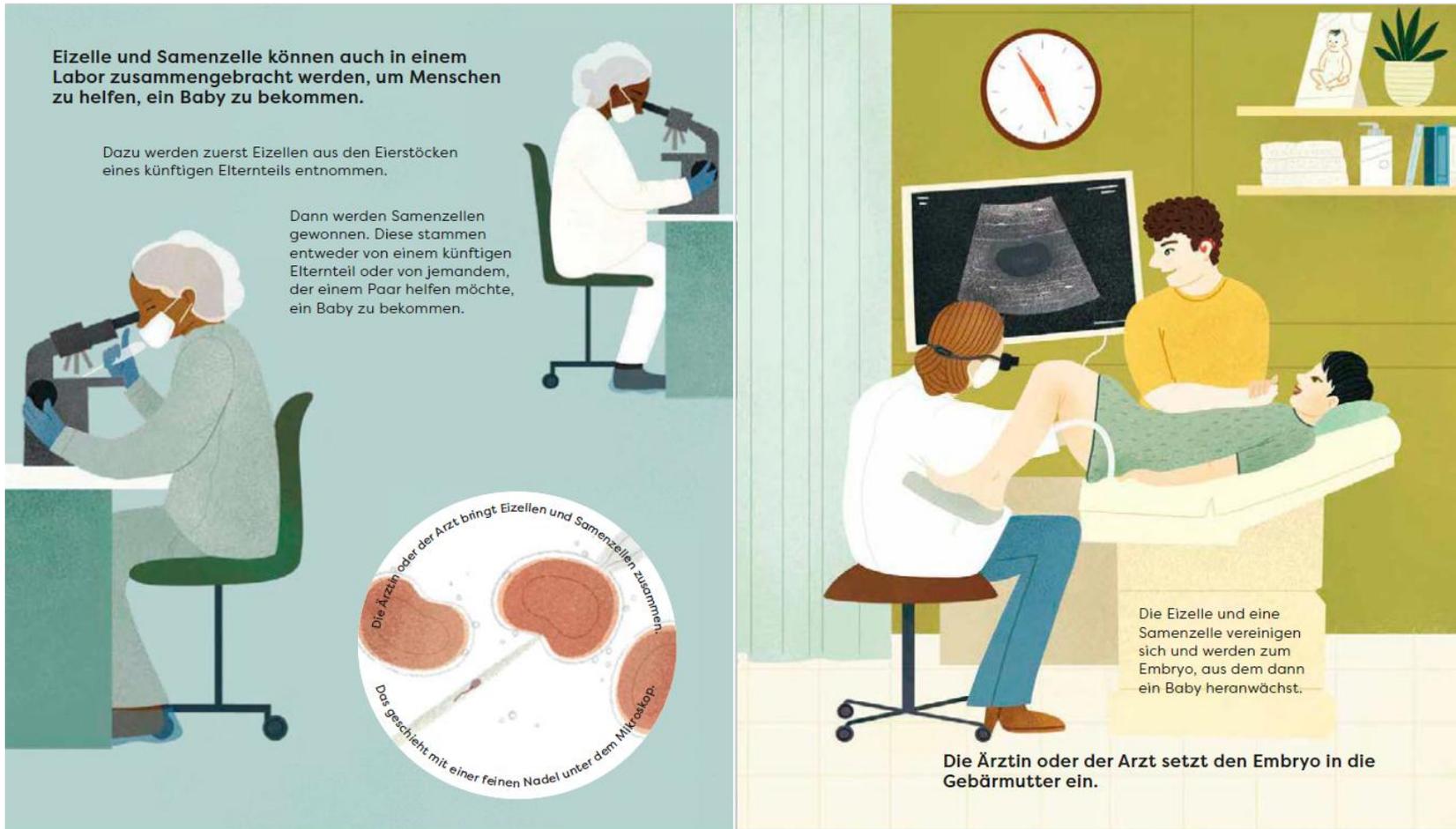


Bild: Rachel Greener, Clare Owen (2021): Ein Baby! Wie eine Familie entsteht

# Von wegen Bienchen und Blümchen

situationen, Gefühle und Menschen lösen in unserem Körper viele unterschiedliche Reaktionen aus. Wenn Papa dir den Nacken kraut, bekommst du manchmal Gänsehaut. Wenn du Mama ganz doll ermisst, dann kullert dir vielleicht eine Träne über die Wange.

Im besonderen Bereich unseres Körpers sind Penis und Vulva. Hiermit reagieren wir besonders empfindlich auf Reize von außen. Es kann sein, dass es dort schön kribbelt, wenn du dich damit an etwas erbst. Manchmal reicht es, nur an etwas Schönes zu denken.



In so einem Moment kann der Penis steif werden. Das bedeutet, dass er sich für einen Moment anspannt und größer und härter ist als sonst. Das ist ein bisschen so, wie wenn du deine Arme anspannst, um zu zeigen, wie groß und stark du schon bist.



Bild: Carsten Müller, Sarah Siegl, Emily Claire Völker (2021): Von wegen Bienchen & Blümchen!

# Von wegen Bienchen und Blümchen

Wenn Kinder angezogen sind, sieht man erst mal keinen Unterschied zwischen ihnen. Der einzige Unterschied ist das, was wir Geschlecht nennen. Das kann man bei Kindern nur sehen, wenn sie nackt sind.



Bild: Carsten Müller, Sarah Siegl, Emily Claire Völker (2021): Von wegen Bienchen & Blümchen!

# Von wegen Bienchen und Blümchen



Bild: Carsten Müller, Sarah Siegl, Emily Claire Völker (2021): Von wegen Bienchen & Blümchen!

# Klär mich auf

Katharina von der Gathen • Anke Kuhl

## Klär mich auf



101 echte Kinderfragen  
rund um ein aufregendes Thema

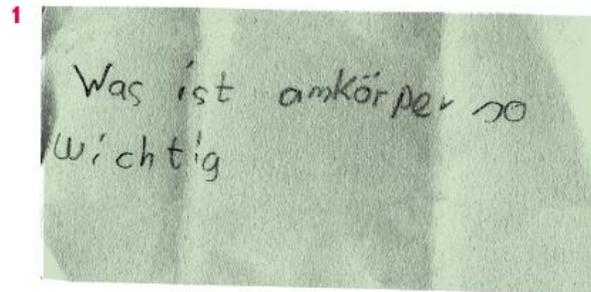
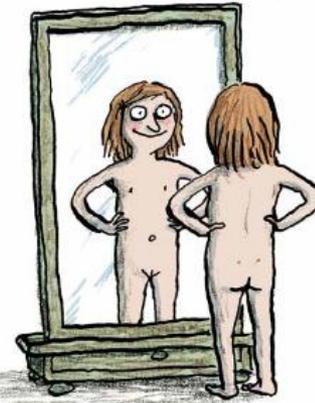
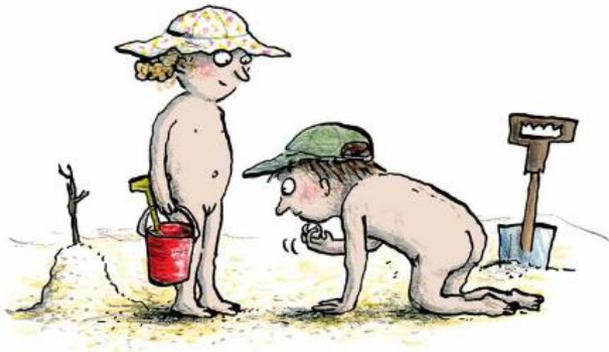


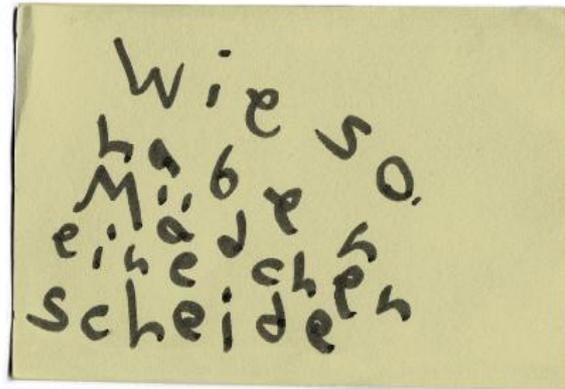
Bild: Katharina von der Gathen, Anke Kuhl (2021): Klär mich auf



# Klär mich auf



3



### 3 Wieso haben Mädchen eine Scheide?

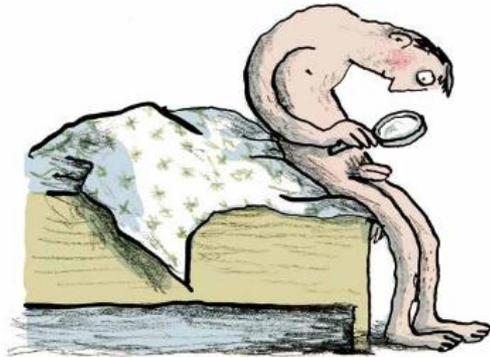
Die Natur hat es schlaue eingerichtet: Mädchen haben eine Scheide und Jungen einen Penis. Diese beiden Organe brauchen die Menschen, um sich fortzupflanzen. Viele sagen „Scheide“ zu dem, was man bei Frauen und Mädchen zwischen den Beinen sehen kann. Ein anderes Wort dafür ist Vulva. Da gibt es:

- äußere und innere Scheidenlippen
- oben, gut versteckt unter einer kleinen Kapuze, den Kitzler (auch: Klitoris oder Perle genannt)
- darunter ein kleines Loch, aus dem das Pipi kommt (das ist der Ausgang der Harnröhre)
- und den Scheideneingang.

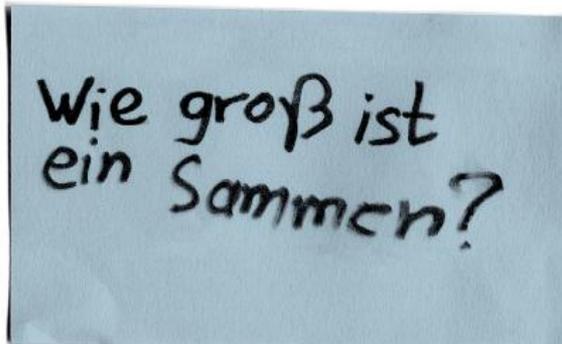
Wenn man es ganz genau nimmt, ist die „Scheide“ nur das fingerlange Stück Tunnel, das vom Scheideneingang in das Innere des Körpers führt. Beim Sex mit einem Mann kann die Frau den steifen Penis ihres Partners in ihre Scheide gleiten lassen. Und wenn ein Mädchen seine Tage hat, kommt aus der Scheide das Blut heraus. Außerdem kommt bei einer Geburt das Baby durch die Scheide auf die Welt.

Bild: Katharina von der Gathen, Anke Kuhl (2021): Klär mich auf

# Klär mich auf



10



## 10 Wie groß ist ein Samen?

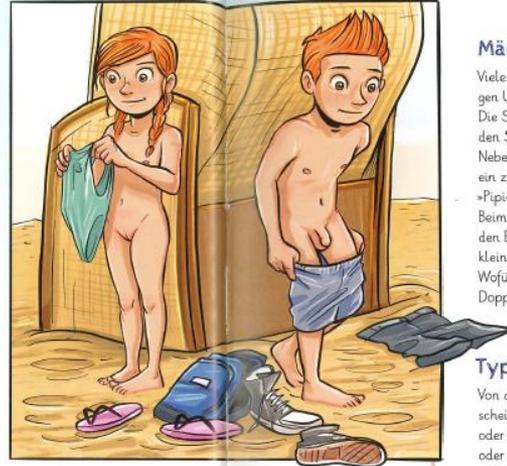
Samenzellen sind so klein, dass man sie mit dem bloßen Auge nicht sehen kann. Wenn ein größerer Junge oder ein Mann am höchsten Punkt seiner sexuellen Lust einen Samenerguss hat, spritzt oder blubbert eine weißliche Flüssigkeit aus seinem Penis, (ungefähr ein Teelöffel voll). Darin schwimmen die Samen (oder Spermien), und zwar 400 Millionen davon. Unter dem Mikroskop kann man gut erkennen, wie viele das sind: Wie unendlich viele kleine Kaulquappen sieht das aus! Ein Spermium ist also sehr, sehr, sehr klein. Die Eizelle einer Frau ist im Vergleich viel größer: etwa so groß wie ein kleiner i-Punkt.

Bild: Katharina von der Gathen, Anke Kuhl (2021): Klär mich auf

# Einfach aufgeklärt

## Bruder oder Schwester?

Sam ist total baff. »Ich bekomme einen Bruder?« – »Oder eine Schwester«, sagt Mama. »Hoffentlich«, seufze ich. »Ein Bruder reicht mir vollkommen.« – »Geht mir mit einer Schwester genauso«, zieht Sam mich auf. »Jungs sind einfach mal cooler als Mädchen.« – »Ach so, Sam, du findest mich uncool?«, fragt Mama lächelnd. »Nein, nein«, antwortet Sam schnell. »Du bist ja kein Mädchen, Mama, sondern eine Frau.« – »Aber Mama war mal ein Mädchen«, lasse ich meinen Bruder wissen. »Bestimmt kein so neunmalkluges wie du«, gibt Sam zurück. Ich schnappe nach Luft. Da geht Paps dazwischen: »Mama und ich freuen uns, egal, ob es ein Mädchen oder ein Junge wird. Und wer weiß, Lucy ... auch wenn es ein Junge wird, vielleicht verstehst du dich besser mit ihm als Sam?« Mama stimmt zu: »Ich habe mit meinem Bruder früher viel mehr Zeit verbracht als mit meiner Schwester. Wir hatten die gleichen Interessen – euer Onkel Michael hat sich wie ich für die Natur interessiert.« Sam und ich werden nachdenklich. Auf einmal ist es uns gar nicht mehr so wichtig, ob das Baby ein Junge oder ein Mädchen wird.



## Mädchen und Jungen – von außen

Vieles ist bei Mädchen und Jungen gleich, doch es gibt einen wichtigen Unterschied: Mädchen haben eine Scheide, Jungen einen Penis. Die Scheide ist ein enger Schlauch, dessen Eingang von Hautfalten – den Schamlippen – geschützt wird. Die kann man von außen sehen. Neben dem Eingang zur Scheide bedecken die Schamlippen noch ein zweites Loch: das Ende der Harnröhre, durch die der Urin – auch »Pipi« genannt – läuft. Beim Jungen verläuft die Harnröhre durch den Penis, der zwischen den Beinen hängt. Unter dem Penis befindet sich ein Sack mit zwei kleinen Kugeln darin. Das ist der Hodensack. Wofür Scheide und Hodensack gut sind, erfährst du auf der nächsten Doppelseite.

## Typisch Mädchen, typisch Junge?!

Von außen kann man Mädchen und Jungen meistens leicht unterscheiden. Es gibt aber auch Menschen, die nicht eindeutig Junge oder Mädchen sind. Bei den Interessen gilt erst recht: »Typisch Junge« oder »typisch Mädchen« ist einfach Quatsch. Manche Mädchen spielen gern Fußball, manche Jungen interessieren sich für Pferde. Das ist völlig okay!



Du musst nichts tun oder lassen, nur weil jemand meint, das sei »typisch Junge« oder »typisch Mädchen«. Mach einfach, was dir Freude bereitet!



Bild: Matthias Bornstädt, Timo Grubing (2022): Einfach aufgeklärt! So ist das mit dem Kinderkriegen

# Einfach aufgeklärt

## Lauter spannende Fragen

Als wir abends vor dem Ferienhaus zusammensitzen, bemerkt Mama, wie Sam und ich sie neugierig anblicken. »He, ihr zwei schaut mich ja an wie eine Außerirdische«, schmunzelt sie.

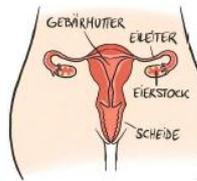
»Wenn ihr Fragen habt, einfach raus damit!«

Das lasse ich mir nicht zweimal sagen. »Wo in deinem Bauch ist das Baby jetzt?«, schießt es aus mir heraus. »In der Gebärmutter«, antwortet Mama. Ich kratze mich am Kopf. »Gebärmutter...? Ich dachte du bist seine Mutter?« – »Die Gebärmutter ist das Organ, in dem das Baby heranwächst«, verrät Mama. »Auf Schlau heißt die Gebärmutter »Uterus«. Sam und ich bekommen leuchtende Augen.

Wenn Mama »auf Schlau« sagt, wird es immer wissenschaftlich. Und wir lernen viele spannende Dinge! »Die Gebärmutter ist hohl und so groß wie eine Birne«, erklärt Mama. »Und sie ist auch wie eine Birne geformt. Bald wird sie aber viel größer, damit das wachsende Baby hineinpasst.«

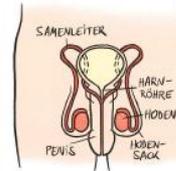
Sam streicht sich über seinen Bauch. »Habe ich auch so eine Gebärbirne, äh, Gebärmutter?« Mama und Paps schmunzeln.

»Ich glaube, es ist höchste Zeit, dass wir euch verraten, wie Mädchen und Jungs von innen aussehen.« Paps holt seinen Zeichenblock aus dem Haus. Dann zeichnet er, während Mama erklärt.



## Mädchen und Jungen – von innen

Die meisten Organe wie Herz, Gehirn oder Magen haben Mädchen und Jungen. Manche Organe aber haben nur Mädchen, andere nur Jungen. Das sind die inneren Geschlechtsorgane. Sie dienen der Fortpflanzung – also dafür, dass neue Menschen entstehen. Beim Mädchen gehört dazu die Scheide. Das ist ein enger Schlauch, der in die Gebärmutter führt. Dort wächst später das Baby heran. Außerdem haben Mädchen zwei Eierstöcke mit vielen Eizellen. Bei älteren Mädchen und erwachsenen Frauen reift jeden Monat eine Eizelle im Eierstock heran und wandert dann durch ein dünnes Röhrchen – den Eileiter – in die Gebärmutter.



Ein Baby entsteht aber nur, wenn die Eizelle auf eine Samenzelle trifft. Die stammt vom Mann.

Sobald ein Junge groß wird, reifen in seinen Hoden Samenzellen heran. Sie gelangen durch die Samenleiter und weiter durch die Harnröhre im Penis nach draußen.

## Alles schon da!

Mädchen haben schon von Geburt an alle ihre Eizellen. Wenn das Mädchen ein Kind ist, sind die Eizellen aber noch nicht reif. Sie warten im Eierstock auf ihren Einsatz.

Wann geht's endlich los?



Wenn unser Körper erwachsen wird! Dreh dich noch mal um und schlaf 'ne Runde!



UND JETZT DU!

Die Hoden zählt man zu den inneren Geschlechtsorganen, obwohl sie außen am Körper hängen. Das liegt daran, dass die Hoden im Bauch entstehen und erst später nach draußen wandern. Kannst du dir vorstellen, warum sie das tun?

- A) Weil es für die Entwicklung der Samenzellen im Bauch zu warm ist.
- B) Weil für die Hoden kein Platz im Bauch ist.
- C) Weil der Penis auch draußen hängt und alleine Angst hat.



Bild: Matthias Bornstädt, Timo Grubing (2022):Einfach aufgeklärt! So ist das mit dem Kinderkriegen

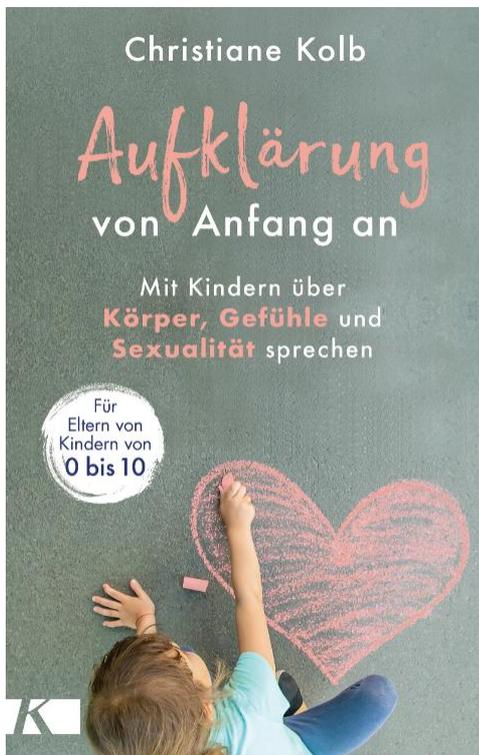
# Einfach aufgeklärt



Bild: Matthias Bornstädt, Timo Grubing (2022):Einfach aufgeklärt! So ist das mit dem Kinderkriegen



# Für Eltern, Erziehungsverantwortliche



In der Bibliothek  
Jegenstorf  
ausleihbar!

# Aufklärung von Anfang an



Die Sexualwissenschaftlerin und Mutter bietet in diesem Ratgeber Orientierung.

Er schildert Meilensteine der Entwicklung, erklärt typisches Verhalten und zeigt an Beispielen, wie man gelassen, achtsam und altersgerecht auf die kindliche Neugier reagiert.

So entwickeln Kinder einen natürlichen Bezug zum eigenen Körper, werden vor negativen Erfahrungen geschützt und finden in ihren Eltern vertrauensvolle Ansprechpartner\*innen.

Bild und Leseprobe: <https://www.penguin.de/buecher/christiane-kolb-aufklaerung-von-anfang-an/buch/9783466311897>

# Was kribbelt da so schön?



Die Sexualpädagogin und -therapeutin Magdalena Heinzl zeigt, wie zeitgemäße Sexualerziehung aussieht und gibt Eltern 80 Antworten auf neugierige Kinderfragen, wenn sie selbst um eine Antwort verlegen sind

Außerdem ermutigt sie Eltern, ihre eigenen Tabus zu reflektieren und zeigt, wie sie vertrauensvolle Ansprechpartner:innen für ihre Kinder bleiben, auch wenn es peinlich wird. Dabei kommen auch Themen wie Consent, Umgang mit Medien und eine gesunde Körperwahrnehmung nicht zu kurz.

Bild und Leseprobe: [https://www.beltz.de/sachbuch\\_ratgeber/produkte/details/49646-was-kribbelt-da-so-schoen.html](https://www.beltz.de/sachbuch_ratgeber/produkte/details/49646-was-kribbelt-da-so-schoen.html)

# Links

- [www.sexualerziehung-eltern.ch](http://www.sexualerziehung-eltern.ch) (Sexuelle Entwicklung und Begleitung für Eltern und Bezugspersonen)



# Kontakt

Luise Treu, Fachmitarbeiterin sexuelle Gesundheit

[luise.treu@beges.ch](mailto:luise.treu@beges.ch)

031 370 70 93

Bereich Sexualpädagogik

[sexualpaedagogik@beges.ch](mailto:sexualpaedagogik@beges.ch)

031 370 70 80



# Fragen?

