



## Pädagogische Elternbegleitung

Lesezeit 10 Minuten

### **Erziehung zur Mündigkeit Auch wenn es um Sexualität und Sinnlichkeit geht**

Erinnerst Du Dich an den Geruch eines Neugeborenen? Und an den Samt seiner Haut? Der zarte Körper eines kleinen Menschen ist ganz und gar verletzlich und auf Deinen Schutz und Deine Fürsorge angewiesen. Zu Deinen Aufgaben als getrennt erziehender Elternteil gehört vom ersten Tag an auch der achtsame Umgang mit der Körperlichkeit, der Sinnlichkeit und Sexualität Deines Kindes. Es lernt die Welt zuerst nur über seinen Körper kennen und speichert alle Erfahrungen lebenslang in seinem Körpergedächtnis ab. Deine zärtliche Elternliebe ist es, die es für sein ganzes Leben zu Körperlichkeit und gesunder Sinnlichkeit ermutigt oder auch entmutigt. Denn das Erlebnis seines eigenen Körpers begleitet Dein Kind vom ersten Tag an und entscheidet auch darüber, wie es eines Tages seine eigene Sexualität und Beziehungen im Erwachsenenleben leben kann.

Kein leichtes Thema für Dich als getrennt erziehender Vater oder Mutter. Denn wenn es um Körperlichkeit und Sinnlichkeit geht, begegnest Du immer auch Deinen eigenen Verletzungen und Deinem eigenen Schutzbedürfnis. Und vielleicht schrillen mit Blick auf das andere Elternhaus bei Dir längst alle Alarmglocken. Immerhin warst Du einmal in innigster Nähe verbunden mit dem anderen Elternteil, dem Du nun nach der Trennung Dein Kind überlässt mit aller Innigkeit und Nähe, die halt möglich ist.



Es fällt schwer, die mühsam errungene Distanz zum früheren Partner zu halten, wenn bei Elterngesprächen auch unvermittelt die Bilder Eurer vertrauten Nähe aus alten Tagen und Nächten wachgerufen werden können.

Der Vertrauensvorschuss, den ihr einander einmal gegeben habt, gehört längst zur Vergangenheit. Und jetzt? Ist es auch nach der Trennung noch ganz normal, mit seinem Kind zusammen zu duschen? Oder in einem Bett zu schlafen? Ist Dein Lebensstil mit der Selbstverständlichkeit, sich in den eigenen Wohnräumen auch nackt zu zeigen für einen von Euch Eltern nun problematisch geworden? Ab welchem Alter findest Du es unangemessen, wenn Erwachsene für die Sauberkeit der Genitalien eines Kindes sorgen? Und gilt das für Mütter nicht ebenso wie für Väter? Wo beginnt für jeden von Euch Eltern die No-Go-Area? Was ist Dir selber zwar völlig fremd, aber Du kannst es als Lebensstil im anderen Elternhaus noch tolerieren?

Für Dein Kind ist die Welt überschaubar. Es erlebt und erkundet seine Umgebung mit unbefangener Neugier, Fantasie, Lust & Laune und mit allen Sinnen. Auch seinen eigenen Körper. Seine kindliche Sexualität hat nichts mit Sex zu tun. Erst als Erwachsene:r wird es Sexualität dann auch als Ausdruck der Beziehung zu anderen Menschen gestalten und verantworten können. Sexualpädagogen trennen daher die kindliche Sexualität unmissverständlich von der Erwachsenensexualität.

Ihr Eltern seid die wichtigsten Vertrauensgeber, wenn Euer Kind seine Sexualität kennenlernt. Mag aber sein, dass das Vertrauen in den anderen Elternteil Dir selber längst fehlt. Dann ist es Zeit, sich bei Fragen der Sexualerziehung vor Ort oder digital durch eine Beratungsstelle unterstützen zu lassen.

Und wenn Dich unvermittelt wieder die Seltsamkeiten aus Deiner eigenen Kinderzeit oder aus Deinen Partnerschaften als Erwachsener einholen, ist die Zeit gekommen, therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Du wirst Dein Kind als Papa oder Mama besser unterstützen können.

Und wie sichert nun jeder von Euch Eltern künftig das Kindeswohl und sein eigenes Bedürfnis nach Kontrolle und Sicherheit, ohne dass es zu unberechtigten Irritationen und nachfolgenden Umgangsunterbrechungen kommt?

Immerhin genügt schon der geäußerte Verdacht auf sexuelle Gewalt und Grenzüberschreitung, um Jugendamt und Familiengericht in Alarmbereitschaft zu versetzen und sexuelle Handlungen an oder vor einem Kind gelten grundsätzlich als Straftat. Die kindliche Sexualität darf für Euch getrennt erziehende Eltern nicht zum Tabu werden:

Wie geht Ihr in Eurem Elternhaus und in Folgepartnerschaften mit der Sexualität Eures Kindes um? Was schätzt jeder von Euch Eltern als Gefährdung des Kindeswohles ein und was tut Ihr, wenn es dazu kommt? In welchem Fall verpflichtet sich jeder von Euch Eltern zum „Whistleblowing“ und meldet sexualisierte Gewalt kompromisslos an Polizei oder Jugendamt?



Manchmal ist die Zeit reif für überraschende Nachrichten an den anderen Elternteil. Vielleicht auch mal so: „*Wir müssen reden. Auch über Sexualität.*“ Natürlich geht es dabei nicht um Eure Erwachsenensexualität.

Aber es geht um den Umgang mit der Sexualität Eures Kindes, in der Ihr um die Unterschiedlichkeit beider Elternhäuser wisst und auslotet, wo Eure Grenzen sind. Gönnst Euch und Eurem Kind Orientierung, Sicherheit und Klarheit. Ihr werdet Euch sicherer fühlen und schützt Euch vor Missverständnissen und falschen Verdächtigungen, wenn Ihr ohne Umschweife voneinander wisst, was im Mama-Haus und was im Papa-Haus der innere Kompass ist.

Die Weichen im Leben Deines Kindes für einen achtsamen Umgang mit Sexualität, Körperlichkeit und Sinnlichkeit stellst Du schon hier & heute. Egal, wie alt Dein Kind heute ist, sammelt es ja vom ersten Tag seines Lebens an Erfahrungen mit Emotionen, Körpergefühlen, sexuellen Gefühlen und Lust. Kindliche Sexualität braucht keine Geheimnisse. Aber geschützte Räume, eindeutige Linien und klare Werte. Es braucht Erfahrungen von Nähe, Unbefangenheit, Selbstbestimmtheit und Freiheit. Und es braucht Räume für Schutz, Intimität und Rückzug.

### **Männersachen. Frauensachen. Und noch mehr. Deine Vision von einer Erziehung zur mündigen Sexualität.**

Nicht verhandelbare Richtschnur für Dich ist natürlich das Kindeswohl und die Gesetzeslage. So wie in anderen Lebensbereichen auch, kann Dein Kind noch nicht entscheiden, ob eine Handlung angemessen ist oder ob es Schaden nimmt, wenn es um Körperlichkeit und Sinnlichkeit geht. An Papa-Tagen ist also allein sein Papa der Garant für das Kindeswohl. An Mama-Tagen ist allein seine Mama die Verantwortliche.

Du kannst schon heute etwas dafür tun, damit Dein Kind als Jugendliche:r mit Stolz und Selbstbewusstsein auf den Weg der Kinderjahre zurückschaut. Und welche Erinnerungen an sein väterliches und sein mütterliches Elternhaus soll Dein erwachsen gewordenes Kind mit seinem späteren Partner einmal teilen, wenn es um seine selbstbestimmte Erwachsenen-Sexualität geht? Wie wäre es mit einer Zeitreise? Stell Dir vor, Dein Kind sitzt Dir schon heute als Erwachsene:r gegenüber und erzählt, wie es das Zusammensein mit Dir in den Kindertagen damals erlebt hat:

*Hallo Papa. Den Strampler von damals gibt es leider nicht mehr. Aber meinen Körper, den Du damals mit Babyöl massiert hast, den habe ich heute noch. Ich weiß noch, wie Du am Abend mein Holzauto über meinen Rücken fahren gelassen hast oder morgens Deine Finger das Trommeln eines Sommerregens auf meinen Beinen nachmachen. Wenn Du mich beim Spielplatz mal schnell wickeln musstest, war ich es, der vorher den besten Versteckplatz aussuchte. Aber wenn ich an einer der Autobahnparkplätzen auf die Toiletten ging, war es irgendwie zu nah für uns beide.*



*Mama stellte sich dann so vor die Türe, dass ich wusste, dass sie da ist. Ich konnte ihre Schuhe unter dem Türspalt sehen. Später habe ich das Auf- und Zuschließen einer Zimmertüre als erstes an der Toilettentüre gelernt. Es war mein erster eigener Schlüssel! Und wenn Du im Bad warst, habe ich angeklopft genauso wie Du bei mir.*

*„Hilf mir, es selbst zu tun.“ Den Leitspruch der Montessori-Pädagogen habe ich nicht erst am Schultor kennengelernt. Seitdem ich meine Zähne selber putzen konnte, habe ich auch meine Genitalien selber gewaschen. Im Kindergarten wusste ich längst, dass Jungen Hoden und Mädchen eine Scheide haben und natürlich auch, dass es Menschen gibt, die dazwischen sind. Mit der Badewannenfarbe habe ich mich von Kopf bis Fuß ganz alleine angemalt. Mama schminkte sich ja auch selber einfach da, wo sie es wollte. Wie habe ich es geliebt, wenn sie mich nach dem Schaumbad von Kopf bis Fuß gefönt hat! Heute verstehe ich, warum sie mir mit den Worten „Das ist privat!“ den Fön gab, wenn dann mein Po und mein Penis an der Reihe waren. Zu Spagetti mit Tomatensoße gehörte genussvolles Schleckern, Schlürfen und Schmatzen einfach dazu. Erst recht, wenn ich es auch mal ohne Besteck essen durfte. Und klar habe ich auch Oma immer erst gefragt, ob sie ein Küsschen von mir haben möchte. Machte sie ja auch bei mir so. Irgendwie fandst Du es manchmal toll, im ganzen Haus einfach auch mal nackt herumzulaufen. Einmal hast Du mich gefragt, ob das für mich eigentlich okay ist und wir haben dann besprochen, dass das an den Tagen, wenn ich auch da bin, nur im Badezimmer so sein soll. In der Nacht war Dein Schlafzimmer manchmal zugeschlossen. Ich wusste damals nicht, warum. Aber heute weiß ich, dass die Erwachsenensexualität nicht ins Kinderzimmer gehört. Und wenn ich blöde Träume hatte und Dich rief, kamst Du auch dann gleich zu mir und hast Dich einfach auf die Besuchermatratze in mein Zimmer gelegt. Und ich hatte auch meinen ganz privaten Raum. Irgendwann gab es dieses tolle Zelt mitten in unserer Wohnung mit einem winzigen Eingang, weil es unser exklusives Kinderreich war. Ich habe es geliebt, mich dort mit einer Taschenlampe zurückzuziehen! An den Papa-Tagen haben wir bei der Kissenschlacht getobt bis zum Umfallen. Ich konnte mich immer darauf verlassen, dass Du mein Stopp respektierst. Damals habe ich von Dir das deutliche Ja und auch das entschiedene Nein kennengelernt, wenn es um Körperlichkeit ging.*



*Auch, als ich unbedingt zum Frauenfest mit eingeladen werden wollte, nachdem Lotti ihre erste Periode bekommen hatte...Irgendwie hast Du es geschafft, mir den Weg zu zeigen.*

*In meinem Fotoalbum gibt es übrigens diese wunderbare Bild, wo ich beim Spielplatz auf einem Schwebebalken balanciere. Du gibst mir nicht Deine Hand. Und Du ergreifst auch nicht meinen Arm. Du hast mir einfach Deine Hand hingehalten und Dich als Geländer angeboten. Und ich konnte selber entschieden, ob ich Deinen Halt suche oder ob ich Dich loslasse.*

*Weißt Du noch? Am Morgen vor meiner Einschulungsfeier habe ich meine Fingernägel lackiert. Die Lehrerin war entsetzt. "Warum denn nicht?" hast Du in aller Ruhe gemeint. „Er hat einfach seinen Körper geschmückt.“ Ich konnte mich auf Dich verlassen, Papa! Dein großes Geschenk: Ich habe die Liebe zu mir und meinem wunderbaren Körper entdeckt. Und mit wem ich irgendwann meine Liebe teile, das wird sich finden. Mal sehen. Vielleicht erzähle ich es Dir.*

**Sorge gut für Dich. Du bist es wert.  
Und Dein Kind braucht einen gestärkten Papa und eine gestärkte Mama.**

Dein Team von  
*Mein Papa kommt / Meine Mama kommt*

