

Kindliche
Sexualentwicklung
verstehen und
begleiten



⇒ Krippenalter 0–3 Jahre ⇒

Sexuelle Entwicklung umfasst neben dem körperlichen Begreifen auch soziale und personale Bedürfnisse.
Drei Bereiche, die eng miteinander verbunden sind.



Berührungen der Haut

- ♥ Erste Erfahrungen beim Kuscheln mit Eltern
- ♥ Vermitteln Liebe, Geborgenheit und Sicherheit
- ♥ Wichtig für ein gesundes Körpergefühl und Vertrauen



Körperliche Welterkundung

- ♥ Mund, Hände und Sinne entdecken die Umgebung
- ♥ Ganz normal im Säuglings- und Kleinkindalter
- ♥ Wichtig: sichere Umgebung und altersgerechte Begleitung



Psychosexuelle Entwicklung

- ♥ Kleinkinder erkunden ihren Körper als etwas Positives
- ♥ Entsteht aus Lust, Neugier und Selbstentdeckung – nicht mit Sexualität von Erwachsenen zu vergleichen
- ♥ Kinder entwickeln ein gesundes Verhältnis zu sich selbst



Sexuelles Körperbewusstsein

- ♥ Genitalien entdecken, berühren und reiben ist normal
- ♥ Wickeln bewusst begleiten und altersgerecht erklären
- ♥ Offen, respektvoll und ohne Scham reagieren



Vertrauen. Schutz. Begleitung.

Kinder brauchen liebevolle Begleitung, klare Grenzen und sichere Beziehungen, um sich gesund und selbstbestimmt zu entwickeln.



☰ Krippenalter 0–3 Jahre ☷

Sexuelle Entwicklung umfasst neben dem körperlichen Begriffen auch soziale und personale Bedürfnisse.
Drei Bereiche, die eng miteinander verbunden sind.



Körper

- ♥ Kinder entdecken ihren Körper und lernen ihn kennen.
- ♥ Nackt sein ist normal – Grenzen werden anerzogen.
- ♥ Selbstberührungen sind normal und haben positive Wirkung für das Körpergefühl.



Emotionen

- ♥ Kinder nehmen Gefühle intensiv wahr.
- ♥ Sie können Emotionen noch nicht einordnen oder steuern.
- ♥ Emotionale Grenzen zu setzen und Vorbilder zu sein, unterstützt die emotionale Entwicklung.



Grenzen achten

- ♥ Kinder zeigen ab ca. 3 Jahren mehr Interesse an Sexualität.
- ♥ Sie beobachten, fragen und wollen die Welt verstehen.
- ♥ Altersgerechte Aufklärung, sichere Bezugspersonen und klare Grenzen geben Sicherheit.



Kinder müssen aufgeklärt und nicht verängstigt werden.



⇒ Psychosexuelle Entwicklungsphasen ⇒

im 2. und 3. Lebensjahr ♥

1 Ich entdecken

Kleinkinder werden sich ihrer selbst bewusst und unterscheiden sich von anderen.



2 Körperkontakt und Nähe

Sie haben ein großes Bedürfnis nach Nähe, schmusen und kuscheln gerne mit vertrauten Personen.



3 Junge oder Mädchen

Kinder lernen, dass es Jungen und Mädchen gibt und dass damit unterschiedliche Rollen und Erwartungen verbunden sein können.



4 Körperinteresse

Sie interessieren sich dafür, wie ihr Körper und der anderer aufgebaut ist.



5 Selbstberührung

Kinder berühren ihre Genitalien und entdecken ihren Körper.



6 Ich kann was!

Kinder entdecken ihre Möglichkeiten und testen Grenzen aus – manchmal kommt es zu Machtkämpfen (Trotz).



7 Fragen stellen

Kinder stellen Fragen zu Unterschieden und lernen erste Begriffe für Geschlechtsorgane.



8 Privatsphäre entwickeln

Kinder entwickeln ein Gefühl für ihren persönlichen Bereich und die Privatsphäre anderer (Schamgefühl).



9 Regeln und Grenzen

Kinder lernen, was erlaubt ist und was nicht – und dass bestimmte (Körper-)Grenzen eingehalten werden müssen.



Liebevolle Begleitung, klare Regeln und respektvolle Grenzen unterstützen eine gesunde Entwicklung.

Kindergartenalter 3–6 Jahre

Sexuelle Entwicklung umfasst neben dem körperlichen Begreifen auch soziale und personale Bedürfnisse.
Drei Bereiche, die eng miteinander verbunden sind.



Körper



- ♥ Kinder entdecken ihren Körper und lernen ihn kennen.
- ♥ Nackt sein ist normal – Grenzen werden anerzogen.
- ♥ Selbstberührungen sind normal und haben positive Wirkung für das Körpergefühl.



Nur was ich schätze,
mag ich schützen und pflegen.



Emotionen



- ♥ Kinder nehmen Gefühle intensiv wahr.
- ♥ Sie können Emotionen noch nicht einordnen oder steuern.
- ♥ Emotionale Grenzen zu setzen und Vorbilder zu sein, unterstützt die emotionale Kompetenzentwicklung.



Grenzen achten



- ♥ Kinder zeigen ab ca. 3 Jahren mehr Interesse an Sexualität.
- ♥ Sie beobachten, fragen und wollen die Welt verstehen.
- ♥ Altersgerechte Aufklärung, sichere Bezugspersonen und klare Grenzen geben Sicherheit.



Kinder müssen aufgeklärt und nicht verängstigt werden.



Kindergartenalter 3–6 Jahre



Doktorspiele und Regeln

- ♥ Kinder erkunden den Körper – bei sich und anderen.
- ♥ „Doktorspiele“ sind spannend, können aber auch das Berühren von anderen betreffen.



Wichtig zu wissen

- ♥ Kinder haben keine erwachsenen Gedanken oder Hintergründe.
- ♥ Sexualität ist ein natürlicher Teil der Entwicklung – genetisch verankert.
- ♥ Eine gute Begleitung, Aufklärung und ein respektvoller Umgang sind entscheidend.
- ♥ Regeln des Zusammenlebens müssen Kindern erst erklärt und vorgelebt werden.

Kinder brauchen Orientierung, klare Regeln und liebevolle Begleitung, um sich sicher und selbstbestimmt entwickeln zu können.



Die Aufgabe der Eltern in der Sexualerziehung



Körperteile richtig benennen (Geburt, Genitalien, Labien, Hoden ...)



Freie Bewegung ermöglichen und Körpererfahrungen zulassen



Fragen beantworten und nicht übergehen



Soziale Regeln vermitteln und moralische Werte vorleben



Altersgerechte Bücher über den Körper im Kinderbuchregal anbieten



Selbstbestimmung stärken – Wickeln, Waschen, Pflegen mit Respekt und möglichst ohne Zwang



Kinder brauchen Sicherheit, Vertrauen und Wissen, um ihren Körper zu verstehen und Grenzen zu achten – bei sich und anderen.





Aufklärung

- ♥ Mit ca. 5–6 Jahren wollen Kinder verstehen, wie Babys entstehen und auf die Welt kommen. Viele Infos bekommen sie von Freunden, im Kindergarten oder aus Büchern.
- ♥ Fragen sollten offen, ehrlich und altersgerecht beantwortet werden – am besten mit Unterstützung eines Buches.
- ♥ Körperliche Neugier und Berührungen sind normal und Teil der Entwicklung.
- ♥ Eltern sollen die kindliche Sichtweise einnehmen und dem Kind mit Respekt begegnen.



Wichtig zu wissen:

- ♥ Sexualität ist ein natürlicher Teil der Entwicklung – nicht etwas, das früh sexualisiert.
- ♥ Eltern sind Vorbilder und Begleiter, keine Kontrolleure.



Worauf es ankommt



Ihr Kind ist einzigartig

Jedes Kind entwickelt sich anders und in seinem eigenen Tempo.



Fragen willkommen

Ihr Kind kommt mit Neugier und Fragen auf Sie zu.



Fachliche Sprache nutzen

Verwenden Sie die richtigen Wörter für Körperteile.



Neutral und offen bleiben

Sexualität ist etwas Normales. Sprechen Sie wertfrei und offen.



Altersgerecht aufklären

Passen Sie Ihre Worte dem Entwicklungsstand an.



Vorbilder sein

Ihr Umgang mit dem eigenen Körper prägt Ihr Kind.



Grenzen respektieren

Privatsphäre achten und „Nein“ ernst nehmen.



Sich informieren

Gute Bücher und Empfehlungen können unterstützen.



Sicherheit geben

Ein liebevoller, respektvoller Umgang gibt Ihrem Kind Halt.



Liebevolle Begleitung, klare Regeln und respektvolle Grenzen unterstützen eine gesunde und selbstbewusste Entwicklung.



⇒ Entwicklung im Überblick ⇒



0-3

- ♥ Körpererkundung als natürlicher Entwicklungsschritt
- ♥ Unterscheidung zwischen kindlicher Neugier und problematischem Verhalten
- ♥ Angemessene Reaktionen auf Selbstberührung



3-6

- ♥ „Doktorspiele“ und ihre entwicklungspsychologische Bedeutung
- ♥ Regeln für altersangemessene Körpererkundung
- ♥ Erste Fragen zu Körperunterschieden und Fortpflanzung



6-10

- ♥ Zunehmende Schamhaftigkeit und Intimsphäre
- ♥ Aufklärung altersgerecht gestalten
- ♥ Peer-Einflüsse und Medienkonsum
- ♥ Körperliche Veränderungen vor der Pubertät



10-14

- ♥ Hormonelle Veränderungen und ihre Auswirkungen
- ♥ Erste Verliebtheit und romantische Gefühle
- ♥ Identitätsfindung und Geschlechtsrollenentwicklung
- ♥ Medienkompetenz und Pornografie-Prävention



14+

- ♥ Suche nach Identität
- ♥ Festigung der Identität
- ♥ Meist Klarheit über sexuelle Orientierung
- ♥ Geschlechtsverkehr
- ♥ Erste feste Beziehung



Jede Entwicklung ist einzigartig – Verständnis und Begleitung machen den Unterschied. ⇒

Wichtige Punkte zur kindlichen Sexualentwicklung



Körperliche Veränderungen

- ♥ Kinder entdecken ihren Körper und dessen Funktionen.
- ♥ Sie berühren sich selbst, bereits im Säugling- und Kleinkindalter.
- ♥ Berührungen lösen positive Gefühle und Erregung aus.
- ♥ Diese sind gedanklich nicht mit denen der Erwachsenenwelt vergleichbar.



Emotionale Entwicklung

- ♥ Gefühle werden erkannt und ausgedrückt.
- ♥ Hormone verändern sich stetig.
- ♥ Gefühle gleicher Art werden intensiver wahrgenommen.



Soziale Interaktionen

- ♥ Freundschaften und Beziehungen entstehen spielerisch.
- ♥ Bindungen werden gezielt gesucht und gestärkt.



Kinder brauchen Verständnis, Vertrauen und liebevolle Begleitung.



Tipps für Eltern zur kindlichen Sexualentwicklung



Offene Kommunikation

- ♥ Sichere Gespräche über Sexualität ermöglichen
- ♥ Altersgerechte Sprache und klare Begriffe
- ♥ Auf Fragen eingehen – ohne Überforderung
- ♥ Eigene Grenzen und Unsicherheiten kommunizieren



Respektvolle Haltung

- ♥ Wertschätzung der Kindheit und der Fragen des Kindes
- ♥ Offen für alle Fragen und Gedanken
- ♥ Kein Druck, nichts lächerlich machen
- ♥ Vertrauen und Sicherheit vorleben



Altersgerechte Informationen

- ♥ Informationen passend zum Entwicklungsstand
- ♥ Körperwissen stärken: eigener Körper, Bedürfnisse, Gefühle
- ♥ Medienkompetenz fördern
- ♥ Toleranz und Vielfalt im Alltag vorleben



Emotionale Unterstützung

- ♥ Gefühle ernst nehmen und begleiten
- ♥ Einfühlungsvermögen stärken
- ♥ Liebe, Zugehörigkeit und Selbstwert vermitteln
- ♥ Alle Menschen sind gleich und haben Rechte



Liebe, Vertrauen und Verständnis sind die beste Begleitung.



Präventionsarbeit

- ♥ Körperautonomie und Selbstbestimmung stärken
- ♥ „Nein-Sagen“ lernen und respektieren
- ♥ Unterschied zwischen guten und schlechten Geheimnissen
- ♥ Vertrauenspersonen benennen und erreichbar machen



Warnsignale erkennen

- ♥ Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern
- ♥ Wann professionelle Hilfe nötig ist
- ♥ Gesprächsführung bei Verdachtsmomenten



Medien und Internet

- ♥ Altersgerechte Mediennutzung
- ♥ Schutzmaßnahmen vor ungeeigneten Inhalten
- ♥ Begleitung der digitalen Entwicklung



- ♥ Wir sind dafür verantwortlich, unsere Kinder zu **schützen** und zu **stärken** – in allen Bereichen ihrer Entwicklung.

- ♥ Die kindliche Sexualentwicklung ist ein sehr **sensibles Thema**, das viel Feingefühl erfordert.

- ♥ Falsche oder fehlende Aufklärung, Bilder von sexueller Gewalt oder pornografischen Inhalten können **Kinder verstören** und /oder ihnen einen falschen Eindruck von Sexualität vermitteln.



Gemeinsam für eine starke, geschützte und selbstbestimmte Kindheit.



Wichtige Adressen



Kinderschutzbund Kreisverband Nürnberg

Rothenburger Straße 11
90443 Nürnberg
+49 (0) 911 – 929190 – 00
kontakt@kinderschutzbund-
nuernberg.de



Wildwasser Nürnberg e.V.

Rückertstraße 1
90419 Nürnberg
+49 (0) 911 – 331 330
info@wildwasser-
nuernberg.de



Pro Familia Nürnberg

Tafelfeldstr. 13
90443 Nürnberg
+49 (0) 911 – 555 525
nuernberg@profamilia.de



Jungen Büro Nürnberg

Breitscheidstraße 70
90461 Nürnberg
+49 (0) 911 – 528 147 51
info@jungenbuero-
nuernberg.de



Bei Fragen oder Unsicherheiten –
holen Sie sich Unterstützung.
Sie sind nicht allein!

Zusammenfassend



Eine gesunde, sichere, gestärkte und geschützte sexuelle Entwicklung ist genauso wichtig wie z.B. gesunde Ernährung oder medizinische Versorgung.



Sie ist ein wesentlicher Bestandteil des Kindeswohls.



Tabuisierung kann Ängste, Unsicherheit und Unwissenheit verstärken – und das Selbstwertgefühl negativ beeinflussen oder sogar gefährden.



Offenheit, Wissen und ein wertschätzender Umgang schützen Kinder und stärken sie für ihr Leben.





Sexualität hat nicht nur mit Sex, im Sinne von Geschlechtsverkehr zu tun!



Nicht aufgeklärt zu sein, macht mich unsicher und kann mich in Gefahr bringen.



Sexualität = Identität

(wer bin ich, was fühle ich, wen mag ich...)



Sexualität ist nicht nur körperlich oder ausschließlich zur Fortpflanzung gedacht, es sind auch ganz viele schöne Gefühle.





Vielen Dank für Ihre Teilnahme



E-Mail:

mail@gusovivus-teamadvice.de



Instagram:

[sg_beratung_und_coaching](https://www.instagram.com/sg_beratung_und_coaching)



Homepage:

www.gusovivus-teamadvice.de



Gemeinsam für starke Kinder.

