

# Vom Müscheli zur Vulva

**HETTLINGEN** Die Sexualpädagogin Rachel Meier erklärte am Dienstagabend, wie Eltern die sexuelle Gesundheit ihrer Kinder unterstützen können, wann Aufklärung beginnt und welche Namen Geschlechtsteile haben sollten.

**CORNELIA MEIER**

Die Schultern und Hüften werden breiter, Haare spriessen an neuen Stellen, der Körper schwitzt vermehrt, und plötzlich ist sie da – die erste Erektion oder die erste Menstruation. Ist jetzt der richtige Zeitpunkt für ein Aufklärungsgespräch? Rachel Meier ist Sexualpädagogin und sagte an ihrem Vortrag am Dienstagabend, dass es das klassische Aufklärungsgespräch, wie es früher gehalten worden sei, nicht mehr gebe. Aufklärung finde laufend im Alltag statt. Stecke das Kind schon in der Pubertät, sei der Zeitpunkt jedoch verpasst. «Dann kann es bereits peinlich sein, mit den Eltern über Sexualität zu reden», erklärte sie den gut 40 Personen, die im Rahmen des Frühlingsvortrags des Elternforums Hettlingen im Singsaal der Primarschule Platz genommen hatten.

Das Thema lautete «Klar mich auf – Wie kann ich die sexuelle Gesundheit meiner Kinder unterstützen?» Diese Unterstützung beginne bereits mit der

Geburt, sagte die Referentin. «Der Erregungsreflex ist angeboren. Alles andere muss genauso gelernt werden wie das Laufen oder Velofahren.» Bereits im Alter von acht Wochen werde der Erregungsreflex spontan über die Beckenbodenmuskulatur ausgelöst. Mit vier Monaten begännen Kleinkinder damit, die Erregung über Muskelkontraktionen oder Reibungen zu entdecken. Die Unterstützung der Eltern beginne im Kleinen: Etwa, indem man offen und positiv auf Körpererkundungen reagiere und beim Wickeln Wertschätzung gegenüber den Geschlechtsteilen zeige. Babys würden dabei genau auf den Gesichtsausdruck der Eltern achten.

**Müscheli und Schnäbi**

Dazu gehöre auch, die Geschlechtsteile zu benennen, sagte Rachel Meier. Denn nur was man kenne und schätze, schütze man auch. Wenn ein Kind sage «Ich will nicht, dass du meinen Penis anfasst» sei die Wirkung viel stärker als bei einem «Fass mich da unten nicht an.» Im Idealfall würden die Geschlechtsteile anatomisch korrekt benannt – also Penis und Vulva statt Schnäbi und Müscheli. Wer sich jedoch mit einem Kosenamen sicherer fühle, könne solche verwenden. «Wichtig ist, dass jedes Körperteil einen Namen hat und sich damit alle wohlfühlen.» Aus einem Müscheli könne im Laufe der Zeit auch eine Muschel und irgendwann eine Vulva werden.



Der Vortrag von Rachel Meier begann mit Aufklärung. Dazu gehörte auch das Benennen der körperlichen Veränderungen während der Pubertät. Bilder: com

Wesentlich sei auch, den Kindern einen sicheren Raum und sinnliche Körpererfahrungen anzubieten. Bei Erkundungen des Körpers dürfe man ruhig erklären, dass dies privat sei und gerne allein im Zimmer fortgeführt werden dürfe, jedoch nicht bei Besuch am Küchentisch. Hier gehe es auch darum, das Kind zu schützen, erklärte Rachel Meier. Eine sinnliche Erfahrung könne beispielsweise das Barfussgehen über eine Wiese sein oder das Eincremen nach dem Duschen.

**Grenzen setzen**

Leben die Eltern das Setzen von persönlichen Grenzen vor, würden die Kinder dies automatisch lernen. Wenn man nicht wolle, dass das Kind auf die Toilette mitkomme, solle das so kommuniziert werden. Die Entscheidung dürfe auch tagesabhängig sein. So lerne das Kind, dass sich Meinungen ändern dürften. Und: Persönliche Grenzen seien nachvollziehbarer als moralische. «Man macht das nicht» ist für Kinder wenig

verständlich. Denn wer ist «man»? Mit dem Satz «Ich möchte das nicht» oder «Ich fühle mich damit nicht wohl» verstehe das Kind jedoch die Bedeutung persönlicher Grenzen.

**Doktorspiele und Pornos**

Zu den Körpererkundungen gehöre im Kleinkindalter auch die Entdeckung der Körper von Gspänli – besonders des anderen Geschlechts. Doktorspiele seien wichtig und gehörten zur Entwicklung dazu, es gebe jedoch einige Regeln zu beachten. Die involvierten Kinder sollten ungefähr gleich alt sein. Es sollte klargemacht werden, dass nichts eingeführt werden dürfe (oder wie wichtig ein vorsichtiger Umgang damit ist). Zudem müssten alle Kinder einverstanden damit sein, erklärte die Sexualpädagogin. Hier helfe es wieder, wenn das Kind Grenzen setzen und seine Geschlechtsteile klar benennen könne.

In der Pubertät werde Sexualität dann durch Pornos entdeckt. Das kostenlose Angebot, das von Jugendlichen

konsumiert werde, sei weit von Sex in der Realität entfernt – das müsse erklärt werden. Weder die Dauer noch die Geräusche oder das gemeinsame Erreichen des Orgasmus seien echt. Wenn sie in Oberstufenklassen sage, dass Sex eine Übungssache und nicht von Anfang an perfekt sei, nehme das jeweils viel Druck von den Jugendlichen. Beim Pornokonsum gebe es im Gegensatz zu Doktorspielen einen wichtigen Unterschied: Pornos müssten allein konsumiert werden, da die Weitergabe an Jugendliche unter 16 Jahren verboten sei. Als Weitergabe gelte es auch, wenn mit Freunden oder Freundinnen geschaut werde.

Es gebe ein einfaches Mittel, um die sexuelle Gesundheit niederschwellig zu unterstützen: Spiegel im Kinderzimmer. Anfangs reiche ein Handspiegel, für Jugendliche empfehle sie jedoch einen Ganzkörperspiegel, sagte Rachel Meier. Der persönlichen und privaten Erkundung des Körpers stehe so nichts mehr im Weg.



Altersgerechte Bücher bieten einen einfachen Einstieg ins Thema.

*Ihr Wohlbefinden ist uns wichtig*

Craniosacral Therapie | Massage Frauenheilkunde  
www.koerpertherapie-praxis.ch  
+41 77 454 67 06  
oder online Termine buchen

Craniosacral Therapie Massage | Fussreflexzone Prozessbegleitung  
www.koerperraum.ch  
+41 79 620 20 42

Barbara Bütikofer  
Katinka Moerbeek

Landstrasse 33, 8450 Andelfingen | Krankenkassen anerkannt

**Atlaslogie: Die sanfte Methode für mehr Wohlbefinden.**

Infos und Termine auf [www.atlasatelier.ch](http://www.atlasatelier.ch) und 079 955 41 67.  
Simone Witzig, dipl. Atlaslogistin, Brunnenrain 18, 8415 Berg am Irchel

Praxis für Atlaslogie. **atlas△atelier**

**Hatha-Yoga & Meditation**  
auf der **Musikinsel Rheinau**

Lilian Eigenheer-Cantieni  
Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU

**Info: Telefon 052 301 41 80**  
el-yoga@bluewin.ch/www.el-yoga.ch

**am puls**  
HOMÖOPATHISCHE PRAXIS

Praxis für klassische Homöopathie  
**Ruth Meyer**  
eidg. dipl. Homöopathin hfnh SHI

Tel. 052 203 52 52  
info@am-puls.ch  
www.am-puls.ch  
Wartstrasse 19  
8400 Winterthur  
Obermühlestrasse 5  
8450 Andelfingen