

# Bindung stärken, um vorzubeugen

## GESPRÄCHSTHEMEN ZUM SCHUTZ DEINES KINDES VOR SEXUELLEM MISSBRAUCH

Durch eine starke Bindung zu deinem Kind kannst du dazu beitragen, das Risiko sexuellen Missbrauchs zu verringern, indem du mit ihm von klein auf regelmäßige, offene Gespräche führst. Du weißt nicht, wo du anfangen sollst oder was du sagen sollst? Saprea hat eine Reihe von Gesprächshilfen zusammengestellt, die dir aufzeigen, welche Themen du mit deinem Kind in welchem Alter besprechen solltest.



„Einer der besten Wege, um Kinder zu schützen, ist die altersgerechte Aufklärung durch viele kleine Gespräche. Denn es vermittelt ihnen ein Gefühl der Sicherheit und des Vertrauens.“

**CHRIS YADON**  
SAPREA-Geschäftsführer

### ALTERSGERECHTE AUFKLÄRUNG FÜR:

#### Säugling/Kleinkind

Man kann nie zu früh damit beginnen, sein Kind über eine gesunde Sexualität aufzuklären.

- ◆ Lehre deinem Kind die richtigen Namen seiner Genitalien.
- ◆ Bestätige, dass sie Freude an nicht-sexuellen Berührungen haben.
- ◆ Fange an, es über das Konzept des Einverständnisses aufzuklären.
- ◆ Beschäme dein Kind nicht, wenn es seinen Intimbereich berührt.

#### Kleinkindalter

Kinder in diesem Alter sind in der Regel sehr neugierig über ihren Körper.

- ◆ Lehre deinem Kind die richtigen Namen seiner Genitalien.
- ◆ Bespreche mit deinem Kind, das manche Dinge privat sind.
- ◆ Verdeutliche, warum Grenzen wichtig sind.
- ◆ Kläre dein Kind darüber auf, was eine gesunde Berührung ist und was eine bösartige Berührung ist.

- ◆ Verdeutliche, warum Grenzen wichtig sind.
- ◆ Lass dein Kind Wissen, das niemand das Recht auf seinen Körper hat.
- ◆ Erkläre deinem Kind, dass nein auch nein bedeutet.
- ◆ Versichere deinem Kind, dass es mit allem zu dir kommen kann.

## Schulalter

**Dein Kind wird mehr und mehr Zeit mit anderen verbringen und neue Freundschaften schließen - dadurch hört oder sieht es vielleicht Dinge, die es neugierig macht.**

- ◆ Kläre dein Kind über die Fortpflanzung auf
- ◆ Erkläre, dass es unterschiedliche sexuelle Orientierungen gibt
- ◆ Betone, dass nein auch nein heißt
- ◆ Lehre dein Kind was Grenzen sind und was das Einverständnis bedeutet

- ◆ Sprich über Social Media
- ◆ Besprich die Entwicklung des Körpers, einschließlich was Pollution (feuchte Träume) und Selbstbefriedigung bedeutet
- ◆ Redet über eure Familienwerte und warum sie wichtig sind

## Kind/Jugendlicher

**Diese Informationen sind für Eltern, deren Kind bereits in der Pubertät ist oder bald sein wird. Es ist der perfekte Zeitpunkt, um sicherzugehen, dass dein Kind seine Entwicklung versteht und was mit ihm körperlich, geistig und seelisch passiert.**

- ◆ Fördere eine gesunde Körperwahrnehmung
- ◆ Besprich Drogen und Alkohol
- ◆ Kläre dein Kind über Themen wie Pubertät, Pollution (feuchte Träume) und Selbstbefriedigung auf

- ◆ Sprich über gesunde Beziehungen und wie diese aussehen sollten
- ◆ Verdeutliche wieso Grenzen, das Einverständnis und Respekt so wichtig sind
- ◆ Lehre durchsetzungsstarke Kommunikation

## Teenageralter

**Jüngere Teenies legen vielleicht schon mehr Wert auf ihre Autonomie. Sorge für eine offene Kommunikation und sprich mit deinem Kind weiterhin über eine gesunde Sexualität.**

- ◆ Fördere eine gesunde Körperwahrnehmung
- ◆ Besprich Drogen und Alkohol
- ◆ Kläre dein Kind über die Pubertät auf
- ◆ Sprich über Dating und wie eine gesunde Beziehung aussehen sollte

- ◆ Verdeutliche wieso Grenzen, das Einverständnis und Respekt so wichtig sind
- ◆ Erinnere dein Kind an Familienwerte und Regeln
- ◆ Sprich über Social Media
- ◆ Sprich über sexuelle Gesundheit

## Teenager/Junge Erwachsene

**Je älter dein Kind wird, desto weniger traut es sich vielleicht mit dir, über Beziehungen und seine Sexualität zu sprechen. Lass dich davon nicht entmutigen! Dein Kind läuft immer noch Gefahr, sexuell missbraucht zu werden, und braucht immer noch offene Kommunikation und Unterstützung von dir.**

- ◆ Fördere eine gesunde Körperwahrnehmung
- ◆ Besprich Drogen und Alkohol
- ◆ Verdeutliche wieso Grenzen, das Einverständnis und Respekt so wichtig sind

- ◆ Sprich über Dating und wie eine gesunde Beziehung aussehen sollte
- ◆ Sprich über Social Media
- ◆ Sprich über sexuelle Gesundheit

