

Natürlich neugierig

Ein Elternratgeber zu sexuellem Verhalten bei Kindern (mit ADHS* oder ASS*)



*ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung) ist eine neurologische Störung, die durch anhaltende Muster von Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität gekennzeichnet ist.

*ASS (Autismus-Spektrum-Störung) ist eine komplexe neurologische Entwicklungsstörung, die sich in Schwierigkeiten in der sozialen Interaktion, Kommunikation und in der Ausführung von sich wiederholenden Verhaltensweisen äußert.

Wie ist das eigentlich mit der sexuellen Entwicklung bei Kindern?

Die sexuelle Entwicklung von Kindern ist ein wichtiges Thema, das bei Eltern oft Fragen aufwirft und zu Unsicherheiten führt. Wie entwickeln sich Kinder in dieser Hinsicht und was ist normales Verhalten?

Es ist entscheidend, zu verstehen, dass sexuelles Verhalten in der kindlichen Entwicklung vollkommen normal ist. Die kindliche sexuelle Entwicklung ist geprägt von Neugierde und der Unbefangenheit, sich „schöne Gefühle“ zu verschaffen sowie körperliche Nähe zu erfahren, und **unterscheidet sich deutlich** von der Sexualität Erwachsener!

Wird nun alles sexualisiert?

Vielleicht haben Sie manchmal das Gefühl, dass alles zunehmend sexualisiert wird. Doch in Wahrheit war Sexualität schon immer Teil menschlicher Entwicklung. Heute sprechen wir offener darüber und ermöglichen Kindern dadurch, auch in diesem Teil ihrer Entwicklung Unterstützung zu erfahren.

Warum zeigt sich sexuelle Selbststimulation bei meinem Kind häufiger oder exzessiver als bei anderen Kindern? Welche Ursachen können dahinterstecken?

Sensorische Verarbeitung

Kinder mit ADHS oder ASS haben häufig Schwierigkeiten mit der Verarbeitung sensorischer Reize, die sich in Über- oder Unterempfindlichkeit äußern können.

Einige Kinder sind empfindlicher gegenüber Umweltreizen und nehmen sensorische Eindrücke intensiver wahr. In einer lauten Umgebung, die für viele Menschen als minimal störend empfunden wird, fühlen sich diese Kinder oft schnell überfordert und suchen nach Strategien zur Selbstberuhigung. In solchen Momenten kann sexuelle Selbststimulation kurzfristige Erleichterung und ein Gefühl der Kontrolle bieten.

Im Gegensatz dazu gibt es Kinder, die sensorische Reize weniger gut wahrnehmen und aktiv nach Reizen suchen, um ihren Körper besser zu spüren und wahrzunehmen. Auch dies kann zu vermehrter sexueller Selbststimulation führen.

Emotionale Regulation

Kinder mit ADHS oder ASS kämpfen häufig mit der Regulation ihrer Emotionen. Sexuelle Selbststimulation kann als Bewältigungsmechanismus dienen, um sich in stressigen Situationen oder bei emotionalen Herausforderungen zurückzuziehen. Kinder nutzen diese Methode, um sich selbst zu beruhigen oder um innere Anspannung abzubauen.

Dabei kann es sich um Situationen handeln, die mit Stress, Angst, Überreizung oder der Scheu vor sozialer Interaktion einhergehen, oder um lebensverändernde Ereignisse wie Verlust, Umzug, Trennung der Eltern oder die Geburt eines Geschwisterkindes.

Impulskontrolle

Impulskontrolle ist die Fähigkeit, momentane Bedürfnisse hintanzuhalten. Kinder, die damit Probleme haben, sind oft ungeduldig (sie können nicht warten, bis sie an der Reihe sind, z. B. beim Spielen, in Gesprächen oder wenn die Eltern telefonieren), handeln unüberlegt und kommen oft in einen ungebremsten Redefluss.

Wann ist Handlungsbedarf gegeben?

- Wenn Ihr Kind sich an öffentlichen Orten, wie dem Kindergarten oder der Schule, vor anderen Kindern sexuell stimuliert.
- Wenn sich Ihr Kind, trotz Aufforderung zur Beendigung, bei der sexuellen Selbststimulation nicht unterbrechen lässt.
- Wenn Ihr Kind das Spielverhalten unterbricht, um sich sexuell zu stimulieren, oder durch die Stimulation nicht mehr ins Spielen zurückfindet.
- Wenn sich Ihr Kind mehrmals am Tag sexuell stimuliert und keine eigenen Spielideen entwickelt.
- Wenn Ihr Kind bei der Stimulation zu grob mit sich selbst umgeht oder sich dabei sogar verletzt.

Folgende Fragen sind wichtig zu klären:

- Wann stimuliert sich Ihr Kind überwiegend? (Z. B. in Stresssituationen, als Einschlafhilfe, wenn die Umgebung sehr ruhig oder sehr laut ist? Bei Tätigkeiten, die Ihr Kind nicht machen möchte oder die Ihrem Kind viel Anstrengung oder Zeit abverlangen?)
- Wie sieht das Spielverhalten Ihres Kindes aus?
- Gibt es andere Dinge, mit denen sich Ihr Kind gerne und ausgiebig beschäftigt?

Muss ich mir Sorgen machen?

Viele Eltern haben Angst, dass das Verhalten Ihres Kindes ein Zeichen für eine traumatische Erfahrung, wie etwa sexuellen Missbrauch, sein könnte.

Sexuelle Selbststimulation stellt in den meisten Fällen kein nachahmen-des Verhalten dar. Kinder erkunden neugierig ihren Körper und stoßen dabei ganz von selbst auf Berührungen, die angenehme Gefühle auslösen.

Das Verhalten der sexuellen Selbststimulation entsteht somit meist aufgrund von Explorationsfreude über den eigenen Körper.

Wenn Sie dennoch beunruhigt sein sollten und Sie diese Frage weiterhin beschäftigt, dann gehen Sie bitte Ihrem Gefühl nach und wenden Sie sich an fachkundige Personen.

Wie kann Ergotherapie Ihr Kind unterstützen?

- Ergotherapeut*innen unterstützen Kinder dabei, alltägliche Aktivitäten zu bewältigen. Sie helfen den Kindern, Strategien zu entwickeln, um diese Aufgaben effizienter ausführen zu können.
- Ergotherapeut*innen arbeiten mit Kindern direkt an den Aktivitäten, die im Alltag Schwierigkeiten bereiten, dabei wenden sie unterschiedlichste Interventionen an.
- Viele Kinder mit ADHS oder ASS haben Schwierigkeiten, sensorische Informationen zu verarbeiten. Ergotherapeut*innen nutzen Methoden aus der sensorischen Integration, um den Kindern zu helfen, besser mit sensorischen Reizen umzugehen. Dies kann durch spezielle Aktivitäten geschehen, die darauf abzielen, die Sensibilität gegenüber bestimmten Reizen zu erhöhen oder zu verringern.
- Ergotherapeut*innen arbeiten mit Kindern auch an Verhaltensstrategien, um impulsives Verhalten zu reduzieren und die Selbstregulation zu fördern. Sie helfen den Kindern, geeignete Bewältigungsmechanismen zu entwickeln. Dabei lernen sie, mit Frustration und Stress besser umzugehen und ihre Impulse und Bedürfnisse aufzuschieben oder zu unterdrücken.

FAQ zu sexueller Selbststimulation

„Wann greife ich ein?“

Sexuelle Erkundung und Selbststimulation sind bei Kindern völlig normal, insbesondere bei jenen mit ADHS oder ASS, die oft nach mehr Reizen suchen oder diese Praktiken zur Emotionsregulation nutzen. Wenn das Verhalten jedoch in unangemessenen Situationen (z. B. in der Öffentlichkeit oder im Unterricht) auftritt oder exzessiv wird oder wenn das Kind sich selbst oder andere verletzt, ist ein einfühlsames Eingreifen wichtig, zum Beispiel mit den Worten: „Stopp, das ist jetzt nicht der richtige Zeitpunkt und Ort dafür.“

„Wie erkläre ich meinem Kind, dass es aufhören soll?“

Es ist wichtig, in einem ruhigen und verständnisvollen Ton zu sprechen. Sie könnten sagen: „Es ist okay, dass du deinen Körper erkundest, aber es gibt Zeiten und Orte, die dafür besser geeignet sind. Lass uns darüber sprechen, wo es passend ist und wo nicht.“ Versuchen Sie, das Gespräch offen zu gestalten und Ihrem Kind zu zeigen, dass es keine Scham oder Schuld empfinden muss.

„Soll ich das Verhalten mit den Elementarpädagog*innen besprechen?“

Ja, es kann hilfreich sein, dies mit den Elementarpädagog*innen zu besprechen, besonders wenn das Verhalten im Kindergarten oder auch zu Hause häufig auftritt. So kann nach einer Lösung für einen gemeinsamen Umgang mit der Situation gesucht werden. Das Ansprechen dieses Themas führt außerdem zu einer Enttabuisierung und einer Entspannung der Situation.

„Macht mein Kind das, um zu provozieren?“

Kinder in der frühen Entwicklungsphase haben oft kein Verständnis für die sozialen Konventionen rund um Sexualität. Sie erkunden ihren Körper aus Neugierde und nicht unbedingt, um zu provozieren. Es ist wichtig, dies zu erkennen und auf dieses Verhalten entspannt zu reagieren.

„Was denken die anderen Kinder im Kindergarten über mein Kind?“

Kinder können unterschiedlich auf solche Verhaltensweisen reagieren. Einige sind vielleicht neugierig, während andere möglicherweise verwirrt oder sogar belustigt sind. Es ist wichtig, dass Ihr Kind von einem unterstützenden Umfeld umgeben ist und lernt, dass solche Erkundungen normal sind, solange sie in einem angemessenen Rahmen stattfinden.

„Wie lange/mit welchem Alter ist das okay? Wird sich mein Kind auch noch mit 14 Jahren an der Couch reiben?“

Sexuelle Selbststimulation ist ein normales Verhalten, das in der Regel in verschiedenen Entwicklungsphasen auftritt. Meist entwickeln Kinder mit der Zeit ein Gefühl dafür, welche Verhaltensweisen sozial angemessen sind und welche nicht. Wenn Sie Ihrem Kind schon früh vermitteln, an welche Orte und zu welchen Zeiten es sich für die eigenen Körpererkundungsspiele zurückziehen kann, so ist es eher unwahrscheinlich, dass sich Ihr Kind mit über 10 Jahren noch öffentlich sexuell stimuliert. Wenn das Verhalten jedoch auch in der Pubertät noch unangemessen oder exzessiv ist, kann es sinnvoll sein, sich fachkundige Hilfe zu holen.

„Was mache ich, wenn mein Kind sich richtig wund reibt?“

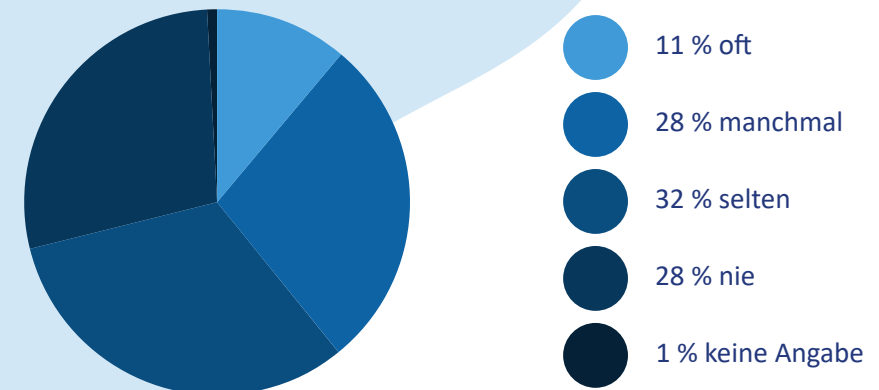
Sagen Sie Ihrem Kind klar, ohne zu schimpfen oder zu drohen: „Stopp, du musst jetzt aufhören, dein Körper braucht Ruhe, damit er sich auch wieder gut erholen kann.“ Wenn die Wunden anhalten oder sich verschlimmern, sollten Sie Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt konsultieren.

Ein Überblick über die Phasen der sexuellen Entwicklung

Die folgende Übersicht präsentiert typische Verhaltensweisen, die in verschiedenen Altersstufen häufig beobachtet werden. Es ist jedoch wichtig, zu betonen, dass jedes Kind eine individuelle Entwicklung durchläuft und in seinem eigenen Tempo wächst.

Eine finnische Studie aus dem Jahr 2020 befragte 507 pädagogische Fachkräfte aus elementaren Bildungseinrichtungen, die Kinder im Alter von 1 bis 6 Jahren betreuen.

Die Fachkräfte beantworteten die Aussage „In unserer Gruppe masturbieren einige Kinder ganz offen“ wie folgt:



(Die Werte wurden zugunsten der besseren Lesbarkeit gerundet)

Quelle: (Cacciatore et al., 2020)

Säuglingsalter (0 bis 2 Jahre)

Frühe Erfahrungen sind entscheidend für die sexuelle Entwicklung. Kinder erleben, erfahren und entwickeln sich über ihre Sinne. Nähe, Geborgenheit, Kuscheln und Zuverlässigkeit spielen vor allem zu Beginn eine große Rolle. Mit diesen Erfahrungen lernen Kinder, sich im eigenen Körper wohlfühlen und ein positives Körpergefühl zu entwickeln.

Die sexuelle Entwicklung ist eng mit der gesamten körperlichen, sozialen und emotionalen Entwicklung verknüpft und kann nicht isoliert betrachtet werden.

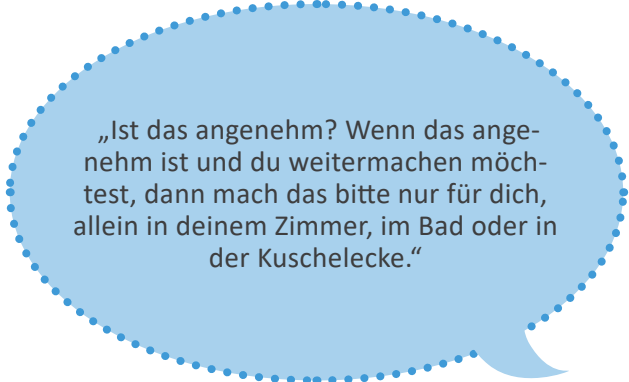
Frühe Kindheit (3 bis 5 Jahre)

Verhaltensweisen, die in dieser Altersgruppe häufig beobachtet werden können:

- Entblößen der eigenen Genitalien
- Schau- und Zeigelust
- Berühren und Erforschen der eigenen Genitalien
- Benennen der Genitalien
- „Doktorspiele“ und „Körpererkundungsspiele“
- Kinder imitieren „Datingverhalten“ wie z. B. Küssen und Umarmen.
- Kinder imitieren Erwachsene, z. B. „Vater-Mutter-Kind-Spiele“.
- Selbststimulation und Masturbation, fallweise durch Reiben, Aufreiten und Wetzen
- Ungefähr ab dem 5. Lebensjahr beginnen die Kinder Schamgefühle zu zeigen.

Tipps für die Begleitung in der Entwicklungsphase von 3 bis 5 Jahren:

- Bringen Sie Ihrem Kind die korrekte Bezeichnung für das weibliche und das männliche Genital bei: Vulva, Penis (Kinder brauchen auch hierfür Worte).
- Beantworten Sie die Fragen Ihres Kindes altersadäquat. Kinder möchten Antworten auf ihre Fragen erhalten.
- Wenn Ihr Kind beginnt, sich sexuell selbst zu stimulieren, begleiten Sie es mit Worten wie z. B.:



„Ist das angenehm? Wenn das angenehm ist und du weitermachen möchtest, dann mach das bitte nur für dich, allein in deinem Zimmer, im Bad oder in der Kuschecke.“

- Einige Kinder genießen Umarmungen, während andere diese vielleicht nicht mögen oder sie nur von bestimmten Personen annehmen. Es ist wichtig, die Bedürfnisse Ihres Kindes zu respektieren. So lernt es, dass seine Wünsche wahrgenommen werden und dass es das Recht hat, „Stopp!“ oder „Nein, das möchte ich nicht“ zu sagen.
- Kinder haben ein Recht auf Privatsphäre. Respektieren Sie das. Wenn Kinder erleben, dass ihre Intimsphäre respektiert wird und sie ernst genommen werden, können sie Selbstwirksamkeit erfahren und ihre eigenen Grenzen besser setzen.

Handlungsempfehlungen für Ihr Kind könnten sein:

„Was du tust, ist völlig normal. Das macht angenehme Gefühle. Das ist schön und tut gut. Manchmal ist es aber nicht passend, zum Beispiel, wenn du deine Hausaufgabe machen musst oder mit dem Spielen oder einer anderen Aufgabe beschäftigt bist. Da ist es wichtig, dass du dich dann auf diese Aufgaben zu konzentrieren lernst.“

„Du darfst dich aber gerne zurückziehen, wenn du eine Pause benötigst. Wenn du dich dann selbst streicheln und berühren möchtest, dann zieh dich in dein Zimmer, in die Kuschelecke oder ins Bad zurück. Mach das für dich allein.“

„Sei lieb zu dir. Es soll angenehm sein und darf nicht wehtun.“

Späte Kindheit (6 bis 10 Jahre)

In dieser Altersklasse kann häufig beobachtet werden:

- Basiswissen über die Grundlagen der Fortpflanzung, Schwangerschaft und Geburt
- Masturbation (diese findet nun aber meist an einem Rückzugsort statt, da Kinder in diesem Alter meist gesellschaftliche Normen und Regeln schon verstanden haben)
- Zunahme an Schamgefühlen (z. B. Kinder wollen allein duschen etc.)
- Kinder experimentieren mit sexuellen Begriffen, um Grenzen zu testen.
- Sexuelle Handlungen werden auf Gleichaltrige und sich selbst beschränkt.

Tipps für die Begleitung in der Entwicklungsphase von 6 bis 10 Jahren im Umgang mit sexualisierter Sprache und Provokation:

René, weißt du, was das bedeutet, was du da sagst?

Kim, weißt du, was das bedeutet, was du da sagst?

Ich möchte nicht, dass du „.....“ für „Vulva“ verwendest, das ist ein Schimpfwort.

Der passendere Begriff wäre „Vulva“.

Ich möchte nicht, dass du „.....“ für „Penis“ verwendest, das ist ein Schimpfwort.

Der passendere Begriff wäre „Penis“.

Quellen

- ADHS - Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung. (n. d.). Kinder- & Jugendärzte im Netz. Retrieved 09.05.2025 from <https://www.kinderaerzte-im-netz.de/krankheiten/adhs-aufmerksamkeits-defizit-hyperaktivitaets-stoerung/krankheitsbild-symptome/>
- Blank, R., Büsching-Elwenn, C., Dieffenbach, I., Fricke, O., Gaiser, U., Müller, B., Pillhofer, M., Reinehr, T., Schloßmacher, L., Steuber, C., Tegtmeier-Metzdorf, H., Vahldieck, R., Vosschulte, P., & Ziegenhain, U. (2016). Psychosomatische Grundversorgung in der Pädiatrie. Thieme.
- Cacciatore, R. S. M., Ingman-Friberg, S. M. L., Lainiala, L. P., & Apter, D. L. (2020). Verbal and Behavioral Expressions of Child Sexuality Among 1–6-Year-Olds as Observed by Daycare Professionals in Finland. *Archives of Sexual Behavior*, 49(7), 2725-2734. <https://doi.org/10.1007/s10508-020-01694-y>
- Herrath, F. (n. d.). Sexualität und Autismus oder: Was behindert Sexualität?
- MilosBataveljic. (August 07, 2018). Little Girl Jumping And Laughing stock photo [One ordinary day with the little girl at home; Stock photo ID:1015038872]. iStock.com. <https://www.istock-photo.com/photo/little-girl-jumping-and-laughing-gm1015038872-273201803>
- Salah, A., Amr, M., El-Sayed, M., ElWasify, M., Eltoukhy, K., Salama, S., & Tobar, S. (2024). Sensory processing patterns among children with autism spectrum disorder (ASD) and attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) using short sensory profile and evoked potentials: a case-control study. *Middle East Current Psychiatry*, 31(1). <https://doi.org/10.1186/s43045-024-00441-6>
- Was tun, wenn die kindliche Selbststimulation stört? (n. d.). Dr. med. Ingeborg Voß-Heine. Retrieved 09.05.2025 from <https://www.dr-voss-heine.de/was-tun-wenn-die-kindliche-selbststimulation-stoert>

Impressum

Medieninhaberin:

Sophie Ulbrich-Ford, MSc
Oberwaltersdorfer Straße 70
2512 Tribuswinkel

Hersteller: online Druck GmbH

Herstellungsort: 2351 Wr. Neudorf

Autorinnen:

Sabine Goitzter, Annika Heimhilcher

Dieser Folder wurde von Studentinnen des Bachelorstudiengangs Ergotherapie an der Fachhochschule Wiener Neustadt erstellt.

© Mai 2025

