

# „Siehst du so aus wie ich?“

Infos zum Umgang  
mit kindlichen Doktorspielen





„Ist das okay?“

### Impressum

Autorin: Dr. Nadine Jastfelder, PsG.nrw

Lektorat: Susanne Philipp, AJS NRW

Illustrationen: Daniel Althausen

Gestaltung: Anja Neuefeind

9., aktualisierte Auflage, Köln 2024

## Liebe Mütter und Väter!

Hin- oder doch besser weggucken? Thematisieren oder unter den Tisch fallen lassen? Wenn ich es anspreche, verstärke ich dann die sexuelle Aktivität meines Kindes? Wie soll ich darauf angemessen reagieren?

Doktorspiele rufen bei Müttern und Vätern oftmals Verunsicherungen hervor. Gemeint sind Körpererkundungsspiele, denen Kinder im Alter von etwa vier bis sechs Jahren nachgehen.

Doktorspiele gehören zur normalen sexuellen Entwicklung von Kindern im Vor- und Grundschulalter. Einige Kinder zeigen vermehrtes Interesse, andere weniger. Der Mensch ist von Geburt an ein sexuelles Wesen und die psychosexuelle Entwicklung von Kindern ist genauso wichtig wie ihre körperliche, kognitive, emotionale und soziale Entwicklung. Es geht um Lernprozesse und Einstellungen, um Wertvorstellungen und um zwischenmenschliche Beziehungen, die begleitet werden wollen. Der Weltgesundheitsorganisation zufolge ist sexuelle Gesundheit untrennbar mit Gesundheit insgesamt, Wohlbefinden und Lebensqualität verknüpft (vgl. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.): Standards für die Sexuaufklärung in Europa. Köln 2011, S.7).

**Wir möchten Ihnen einen Überblick über kindliche Sexualität und Tipps für einen angemessenen Umgang mit Doktorspielen geben.**

## Sexualfreundlich erziehen

Kindliche Sexualität unterscheidet sich von der Sexualität Erwachsener, denn sie ist ichbezogen, nicht zielorientiert, und sie ist ganzheitlich. Kinder sind an ihrem Körper interessiert und neugierig, ob andere Kinder auch so aussehen wie sie selbst. In Rollenspielen, wie Mutter-Vater-Kind-Spielen und Doktorspielen haben sie die Möglichkeit, Beziehungen zu gestalten, Ideen zu entwickeln, ihrer Wissbegier nachzugehen und ihr eigenes sowie andere Geschlechter zu erfahren.

Wenn Kinder merken, dass ihre Fragen zu ihrem körperlichen Geschlecht und zur Sexualität unerwünscht oder Erwachsenen unangenehm sind, suchen sie andere Wege, um ihre Neugierde zu befriedigen. Ihre Wissbegier empfinden Kinder dann schlimmstenfalls als etwas Schlechtes und Sexualität als etwas Schambehaftetes. Und es macht sie empfänglicher für Grenzverletzungen und sexualisierte Übergriffe, weil sie nicht gelernt haben, was erlaubt und verboten ist und wie sie über Sexualität sprechen können.

Mit einer sexualfreundlichen Erziehung können Kinder lernen, eigene Grenzen und die anderer Kinder kennenzulernen und zu respektieren. Dass dadurch die sexuelle Aktivität von Kindern verstärkt würde, ist ein Irrglaube.

**Tipp!**

Eine sexualfreundliche Erziehung zeigt sich darin, den sexuellen Ausdrucksformen des Kindes Raum zu geben und dabei die eigenen (körperlichen) Grenzen als Mutter und Vater wahrzunehmen und zu kommunizieren. Kinder sollten über ihren Körper und seine Funktionen altersangemessen informiert werden, eigene körperliche Intimität leben dürfen, um eigene Bedürfnisse wahrnehmen und artikulieren sowie ein gesundes Schamempfinden entwickeln zu können. Die Kinder setzen ihre Schamgrenze und entscheiden, von wem und wo sie berührt werden möchten. Das gilt nicht nur für Bekannte und Fremde, sondern auch innerhalb der eigenen Familie.



## Doktorspiele einrahmen

Zwischen dem dritten und vierten Lebensjahr begreifen Kinder, dass es mehr als ein Geschlecht gibt. Die meisten fangen an, sich selbst einem Geschlecht zuzuordnen und auch zugehörig zu fühlen. Im Zuge dessen ist das Erkunden des eigenen, aber auch der anderen Geschlechter für Kinder äußerst spannend. Dies geschieht durch viele Fragen zu Körper und Entstehung von Menschen und durch Doktorspiele. Kinder untersuchen in Rollenspielen gegenseitig ihren Körper und versuchen auf diesem Wege, Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen den Geschlechtern auszumachen. Doktorspiele finden meistens zwischen befreundeten Kindern statt und weniger unter Geschwistern.

### Tipp!

Der Altersabstand der miteinander spielenden Kinder sollte höchstens zwei Jahre betragen. Dabei ist der Entwicklungsstand der jeweiligen Kinder ausschlaggebend. Ältere Kinder und Erwachsene haben bei den Spielen nichts zu suchen.

Gerade jüngere Kinder verfügen häufig noch nicht über eine angemessene Impulskontrolle. Ihnen fällt es manchmal schwer, Grenzen anderer als solche zu erkennen und einzuhalten. Auch ist es für viele Mädchen\* und Jungen\* gar nicht so leicht, eigene Grenzen gegenüber anderen Kindern zu kommunizieren. Dazu benötigen sie klare

Regeln und Erwachsene, die ansprechbar sind und sie begleiten. Weiß ein Kind, was beim Spiel erlaubt ist und was nicht, und kann es erfahren, dass Eltern darüber offen sprechen, so schafft dies einen sicheren Rahmen, um der eigenen Neugierde nachzugehen. Damit erhöht sich die Chance, dass sich Kinder bei einem Regelverstoß Erwachsenen anvertrauen.

### Regeln

**Jedes Kind bestimmt selbst,  
mit wem es Doktor spielen möchte!**

**Niemand steckt einem  
anderen Kind etwas in  
irgendeine Körperöffnung!**

**Kein Kind tut einem  
anderen Kind weh!**

**Ältere Kinder und Erwachsene haben bei den Spielen nichts zu suchen!**

**Jedes Kind bestimmt selbst über seinen Körper und wo es angefasst werden möchte!**

**Das Spiel ist freiwillig. Jedes Kind darf jederzeit aus dem Spiel aussteigen!**

**Es findet keine Unterordnung statt: Alle sind gleichberechtigt!**

**Es gibt kein Redeverbot und kein Schweigegebot!**

## Bei Grenzverletzungen ruhig bleiben

Wenn Grenzen bei Körpererkundungsspielen nicht eingehalten werden, empfinden Mütter und Väter dies oftmals als belastend. Sie sind unsicher, ob und wie sie handeln sollen. Auch wenn es schwer fällt: Hier ist Besonnenheit gefragt. Große Betroffenheit oder Zurechtweisung helfen in der Situation nicht. Emotionale Überreaktionen erschrecken Kinder und werden der Situation nicht gerecht.

Kinder möchten erfahren, dass auch unguete Gefühle und Erfahrungen geäußert werden dürfen und diese bei Eltern gut aufgehoben sind.

Besprechen Sie mit den beteiligten Kindern noch einmal die Regeln für die Doktorspiele und heben Sie hervor, dass es am wichtigsten ist, dass sich alle Kinder bei dem Spiel wohlfühlen.

**Tipp!**

Bei wiederholten Regelverstößen und Übergriffen sind andere Interventionen vonnöten. Eine Fachberatungsstelle kann helfen, die Situation zu klären. Sie kann Handlungssicherheit vermitteln und weitere Unterstützungsangebote aufzeigen.

## Ansprechbar sein

Kinder brauchen keine perfekten Mütter und Väter, die alles wissen. Aber sie wünschen sich Eltern, die ihren Überlegungen offen begegnen und einen Raum schaffen, in dem alle Themen, die ihre Lebenswelten betreffen, einen Platz haben dürfen.

Nur wer Bescheid weiß, kann auch Bescheid sagen. Das ist ein Grundsatz in der Prävention sexualisierter Gewalt. Werden sexualitätsbezogene Fragen von Kindern altersangemessen beantwortet, unterstützt dies das Erkennen und Benennen eigener Bedürfnisse, Gefühle und Grenzen in Bezug auf Körperlichkeiten sowie Nähe und Distanz im Allgemeinen. Sind Kinder zu solchen Themen gut informiert, sind sie besser vor Übergriffen und Gewalt geschützt.



## Folgende Leitsätze stärken Ihr Kind:

**Dein Körper gehört dir!**  
**Deine Gefühle sind richtig und wichtig!**  
**Es gibt schöne und blöde Gefühle!**  
**Es gibt gute und schlechte Geheimnisse!**  
**Du darfst Nein sagen!**  
**Hilfe holen ist kein Petzen!**

**Manchmal fällt es schwer, eigene Worte zum Thema zu finden.  
Dann können Kinderbücher Anregungen geben:**

- Peifer, Noa Lovis/Blatt, Linu Lätitia/Kawamura, Yavo: *Untenrum. Und wie sagst Du?* Weinheim 2023.
- PETZE-Institut für Gewaltprävention gGmbH (Hrsg.): *Echte Schätze! Die Starke-Sachen-Kiste für Kinder.* Köln 2012.
- Schreiber-Wicke, Edith/Holland, Carola: *Zwei Papas für Tango.* 7. Aufl., Stuttgart 2017.
- Van der Doef, Sanderijn: *Vom Liebhaben und Kinderkriegen. Mein erstes Aufklärungsbuch.* 16. Aufl., Berlin 2016.
- Von der Gathen, Katharina/Kuhl, Anke: *Klär mich auf! 101 echte Kinderfragen rund um ein aufregendes Thema.* Leipzig 2014.
- Zartbitter e.V. (Hrsg.): *Sina und Tim.* Köln 2017.



**Arbeitsgemeinschaft  
Kinder- und Jugendschutz (AJS)  
Nordrhein-Westfalen e. V.**

Poststraße 15-23 | 50676 Köln

Tel 0221.921392-0

info@ajs.nrw | www.ajs.nrw

Gefördert vom

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,  
Gleichstellung, Flucht und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen

