

Dr. med. Judith Bildau



# UPS, wir sprechen über **LIEBE & SEX**

Eine Vorlesegeschichte über den Körper  
und die Gefühle deines Kindes



Mit  
Gesprächsanregungen

Altersgerecht und  
unverkrampt  
aufklären



**humboldt**

Dr. med. Judith Bildau  
Verena Potthast (Illustration)

# UPS, wir sprechen über **LIEBE & SEX**

Eine Vorlesegeschichte über den Körper  
und die Gefühle deines Kindes



**humboldt**



# Hi, ich bin Lotti!

Ich bin 5 Jahre alt.

Ich komme bald  
in die Schule.

Ich hasse malen.

Ich mag  
meinen Körper.

Ich glaube,  
ich bin verliebt.

Das ist meine  
Katze Lulu.





# Inhaltsverzeichnis

<b>Hallo an die Erwachsenen!</b> .....	4
<b>Hallo an die Kinder!</b> .....	6
<b>Lotti und die Übernachtungsparty</b>	
<b>Hui, das kribbelt im Bauch!</b>	
<b>Das Geheimversteck</b> .....	10
Komm mit deinem Kind ins Gespräch! .....	18
<b>Autsch, mein Herz ist schwer!</b>	
<b>Der Kuss</b> .....	22
Komm mit deinem Kind ins Gespräch! .....	28
<b>Wow, so viel Veränderung!</b>	
<b>Der Streit</b> .....	32
Komm mit deinem Kind ins Gespräch! .....	38
<b>Hach, unsere Körper sind schön!</b>	
<b>Blut im Klo</b> .....	42
Komm mit deinem Kind ins Gespräch! .....	46
<b>Oh, du großes Wunder!</b>	
<b>Vom Kuschneln zum Baby</b> .....	52
Komm mit deinem Kind ins Gespräch! .....	56
<b>Hey, mein Körper gehört mir!</b>	
<b>Der Überfall</b> .....	60
Komm mit deinem Kind ins Gespräch! .....	64
<b>Wie schön, Liebe ist bunt!</b>	
<b>Die Versöhnung</b> .....	68
Komm mit deinem Kind ins Gespräch! .....	74
<b>Noch mal Hallo an die Kinder!</b> .....	76



# Hallo an die Erwachsenen!



## Für die Vorleser und Vorleserinnen

Ich gebe unumwunden zu, dass es mir eine ganz besonders große Freude war, dieses Buch zu schreiben. Erstens, weil auch ich eine begeisterte Vorlese-Mama bin. Auch wenn ich leider nicht mehr allzu oft zum Zug komme, weil meine Töchter mittlerweile so groß sind, dass sie allein lesen können und auch wollen. Und zweitens, weil ich über ein Thema schreiben durfte, das meine berufliche Passion ist – über die Aufklärung. Ich sehe jeden Tag Mädchen und Frauen in meiner gynäkologischen Praxis, für die ich mir gewünscht hätte, dass sie offen, liebevoll und zugewandt aufgeklärt worden wären. Viele sind es nicht. Und so fehlt ihnen nicht nur einiges Wissen rund um die Themen Liebe, Gefühle und auch Sexualität in all ihren Facetten, sondern vor allem der schamfreie Umgang damit. Das finde ich sehr bedauerlich, weil ich das Gefühl habe, es erschwert den Frauen häufig den Zugang zu einem ganz wunderbaren Bereich ihres Lebens.

Umso mehr freue ich mich darüber, dass du mit deinem Kind über das Thema Aufklärung sprichst. Das ist großartig und du machst damit alles richtig! Bestimmt hast du einige Zweifel, ja, vielleicht auch Ängste, dass du etwas falsch machen könntest. Hier möchte ich dich unbedingt beruhigen: Dadurch, dass du mit deinem Kind über Liebe, Gefühle und Sexualität sprichst und ihm das Gefühl gibst, dass es sich auch bei Fragen rund um diese Themen bedenkenlos an dich wenden kann, hast du schon das Allerwichtigste getan!

Du musst keinesfalls alles wissen, du darfst auch immer mal wieder unsicher sein, das ist ganz normal. Dein Kind braucht kein wasserdichtes Fachwissen, sondern das Gefühl, dass es sich immer vertrauensvoll und ohne Scham an dich wenden kann. Wenn du eine Frage deines Kindes

nicht beantworten kannst, könnt ihr gemeinsam nach einer Antwort suchen. Hier bieten sich Bücher an, aber auch fundierte Internetseiten. Das Wichtigste ist, immer im Gespräch miteinander zu bleiben.

## **Dieses Buch wird dir dabei helfen.**

Die Vorlesegeschichte nimmt dein Kind mit auf die Reise zu den beiden besten Freunden Lotti und Bruno, die wahrscheinlich auch ein klitzekleines bisschen verliebt ineinander sind. Die Geschichte wird euch immer wieder die Gelegenheit geben, über das Verliebtsein, aber auch über den Körper und erste sexuelle Gefühle zu sprechen. Dazu findest du runde Vorlese-Symbole, die dir anzeigen: Hier ist eine Stelle, die sich für ein Gespräch zum Thema mit dem Kind eignet. Sie verweisen auf eine Übersicht am Ende des Kapitels. Du kannst diese Gesprächsanregungen schon einmal vorab ohne das Kind lesen, um gut vorbereitet zu sein. Es ist möglich, sie zusammensetzen, zu kombinieren, etwas hinzufügen oder wegzulassen, ganz so, wie du es möchtest und es sich richtig für dich anfühlt.



Ein Punkt ist mir besonders wichtig: Meistens ist es ja so, dass Eltern ihren Kindern etwas erklären. Ganz besonders bei Themen rund um Gefühle und Zuneigung sollten Eltern aber auch unbedingt ihren Kindern zuhören, denn hier können sie besonders viel von ihnen lernen. Erwachsene sind sehr häufig stark geprägt von gesellschaftlichen Normen und Pflichten, sodass sie nicht selten den einfachen und, ja, ehrlichen Blick darauf verlieren. Ich wünsche mir also, dass ihr, du und dein Kind, interessante und auf beiden Seiten bereichernde Gespräche geführt habt, wenn ihr dieses Buch am Ende zuschlagt.

Und jetzt viel Spaß beim Vorlesen!

*Judith Bittel*



## Hallo an die Kinder!

Wie schön, dass du da bist! Ich kann es kaum erwarten, dir Lotti und Bruno vorzustellen, um die es in meiner Geschichte geht. Sie gehen zusammen in den Kindergarten und werden bald eingeschult. Beide sind ziemlich aufgeregt, schließlich kommt man nicht jeden Tag in die Schule.

Lotti ist aber noch wegen etwas anderem sehr aufgeregt.

## Sie plant eine Übernachtungsparty mit Bruno, auf die sie sich wahnsinnig freut.

Das Problem ist nur: Neuerdings fühlt sie sich ganz komisch in Brunos Nähe. Und auch, wenn sie nicht mit ihm zusammen ist, denkt sie ganz schön viel über ihn nach. Ob sie vielleicht verliebt ist?

Vielleicht hast du schon einmal davon gehört oder warst selbst schon einmal verliebt? Vielleicht bist du es auch gerade. Das Verliebtsein ist auf jeden Fall ein ganz wunderbares Gefühl. Manchmal kann es aber auch sehr aufregend sein.

Lotti jedenfalls findet das anfangs gar nicht gut und hat keine Ahnung, was sie jetzt machen soll. Und dann ist bei ihr zu Hause auch sonst noch eine Menge los: Ihre Schwester Anna benimmt sich komplett seltsam in letzter Zeit und ihre Mama bekommt noch einmal ein Baby.



Deshalb wird es in diesem Buch auch noch um viel mehr gehen als nur ums Verliebtsein. Zum Beispiel um das Kuscheln, das Sich-nah-sein-Wollen und um deinen wunderbaren Körper. Das sind nämlich ebenfalls super aufregende und spannende Dinge! Da ich eine Ärztin bin, die sich genau mit solchen Themen besonders gut auskennt, kann ich dir helfen, sie gemeinsam mit Lotti ein bisschen genauer kennenzulernen.

Vielleicht hast du immer mal wieder Fragen zwischendurch. Es ist ganz wichtig, dass du deinen Eltern oder der Person, die dir das Buch vorliest, diese Fragen stellst oder sagst, was dir in deinem Kopf herumgeht. Beim Lesen oder auch hinterher noch. Unser Kopf braucht nämlich manchmal ein bisschen, bis er weiß, was genau er überhaupt fragen will.

Ich habe mir beim Schreiben auf jeden Fall gewünscht, dass du neugierig wirst und ganz viel wissen möchtest.

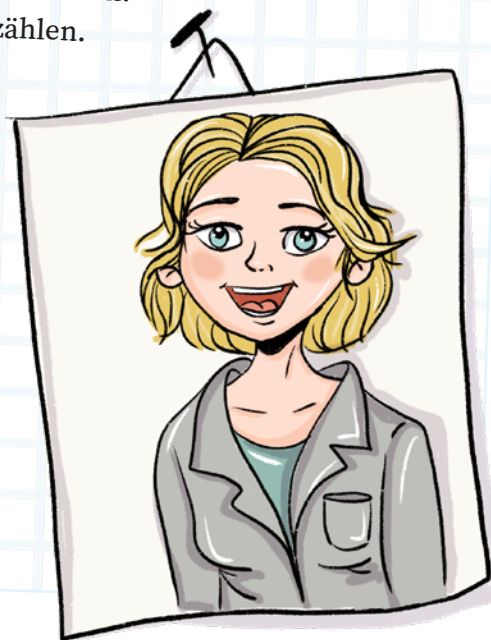
Nun möchte ich aber auf keinen Fall zu viel verraten. Lass uns lieber schnell schauen, wer eigentlich diese Lotti ist. Ich bin mir sicher, sie wird dir dann auch ganz bald Bruno vorstellen.

Und bestimmt von ihrer Familie erzählen.

Also von ihrer Mama, deren Bauch immer runder wird, weil das Baby ja darin wächst. Und natürlich auch von ihrer großen Schwester Anna, die irgendwie anders ist als früher. Du siehst, bei Lotti ist auf jeden Fall gerade alles ganz schön aufregend!

Viel Spaß beim Lesen und Zuhören  
wünscht dir deine

Judith









# Hui, das kribbelt im Bauch!

## Das Geheimversteck

Bruno und ich sitzen in unserem Geheimversteck. So ein schönes hatten wir noch nie! Ganz viele Kissen und Decken haben wir uns dafür zusammengesucht und nach oben in die Puppenecke unserer Kindergarten-Gruppe gebracht. Die Kissen haben wir gestapelt, damit wir ein schönes weiches Bett haben, und auch noch eine Decke darübergelegt. Ein Dach haben wir uns auch gebaut, damit uns niemand sehen kann. Wie ein kleines, gemütliches Haus sieht unser Geheimversteck aus. Am liebsten würde ich hier für immer bleiben! Bruno grinst zufrieden. „Ach, Lotti, das haben wir super gemacht!“ Das finde ich auch.

**Bruno ist mein allerbesten Freund.**



Wir kennen uns, seitdem wir Babys sind. Wir sind schon zusammen in die Krabbelgruppe gegangen. Und jetzt gehen wir zusammen in den Kindergarten. Mittlerweile sind wir fünf Jahre alt, genauer gesagt fünfeinhalb. Das halbe Jahr erwähne ich nicht allzu gerne, weil es bedeutet, dass wir bald eingeschult werden. Mit sechs nämlich. Und auf die Schule habe ich gar keine Lust! Vor allem, weil ich nicht



in die gleiche Klasse komme wie Bruno. Der freut sich trotzdem darauf, hat er gesagt. Er übt schon ganz viel Schreiben mit verschiedenen Buchstaben und so weiter. Sieht so aus, als könnte er es kaum erwarten. Meinetwegen müsste es nicht so schnell gehen mit der Schule.

Unser Geheimversteck ist ganz weich und gemütlich. Die Kissen haben alle verschiedene Farben. Manche sind gepunktet, manche gestreift. Ich packe ein Kissen und werfe es nach Bruno. Es trifft ihn direkt am Kopf und er schaut ganz überrascht.

Seine Haare stehen in alle Richtungen ab. Ich mag Brunos Haare. Sie sind dunkel und haben tolle Locken. Manchmal stelle ich mich extra ganz nah an ihn heran, damit ich an ihnen riechen kann.

Bruno nimmt sich sofort auch ein Kissen und gleich noch ein zweites. Er schleudert sie in meine Richtung und ich gehe in Deckung. Aber Bruno ist schneller! Er wirft ein Kissen nach dem anderen nach mir. Ich kann gar nicht aufhören zu lachen. Mir laufen schon die Tränen übers Gesicht. „Bruno, Bruno, hör’ auf!“, rufe ich.

Er denkt aber gar nicht daran, aufzuhören. „Du musst dich erst ergeben, Lotti!“, kichert er. Ich bettle lachend:

**„Ich ergebe mich, ich ergebe mich!  
Bruuuuuunnooooo!“**

Ich liege mittlerweile auf dem Boden, weil von unserem schönen Kissenbett gar nichts mehr übrig ist. Bruno ist ganz aus der Puste. Er legt sich neben mich und atmet ganz schnell. „Lotti, kommst du überhaupt zu meiner Übernachtungsparty übermorgen?“, fragt er plötzlich.

„Na klar, Bruno!“, rufe ich, „darauf freue ich mich doch schon die ganze Zeit! Mama und Papa sind auch einverstanden, ich habe sie schon gefragt.“

Wir haben die Übernachtungsparty schon ganz lange geplant.

## Eine Party nur für uns beide.

Wir wollen ewig lange wach bleiben und extra viele Süßigkeiten essen, bis unsere Bäuche ganz voll und rund sind.

„Ist bei euch da oben alles in Ordnung?“, hören wir Frau Brecher von unten rufen.

„Jaaaaaaa!“, antworten Bruno und ich gleichzeitig. Wir schauen uns an und prusten los. Frau Brecher ist unsere Erzieherin. Bruno und ich mögen sie furchtbar gerne. Sie behandelt uns ganz anders als die kleineren Kinder unserer Gruppe. Sie lässt uns viele Sachen übernehmen, Verantwortung zum Beispiel. Und Verantwortung ist etwas richtig Gutes, glaube ich.

Ich finde es sehr schade, dass Frau Brecher nächstes Jahr fertig mit ihrer Arbeit im Kindergarten ist. Meine Mama sagt, sie geht in Rente. Ich weiß nicht genau, was das ist, aber es scheint wohl so, dass Frau Brecher, Bruno und ich nicht mehr lange im Kindergarten sein werden.

Ich schaue rüber zu Bruno. Er lacht immer noch. Ich mag es, wenn Bruno lacht. Dann wird sein Mund ganz breit und seine Augen werden kleine Schlitze. Das sieht niedlich aus. Ich glaube, Bruno lacht am liebsten mit mir. Ansonsten ist er nämlich ziemlich still und schämt sich auch immer ganz schnell.

Am meisten schämt er sich für seine Narbe über der linken Augenbraue. Eigentlich fällt die niemandem auf, aber das glaubt er mir nie, wenn ich es ihm sage. Ich finde es total bescheuert, dass er sich deshalb Gedanken macht. Er sollte sich lieber eine richtig gute Geschichte ausdenken, woher er die Narbe hat. Es muss ja keiner wissen, dass es die Bordsteinkante beim Fahrradfahren war, als er noch Stützräder hatte.

## **„Der Schneidezahn eines Drachen“**

hört sich doch viel besser an. Oder „eine Schwertspitze“. Davon will er aber nichts wissen. „Ach, Lotti!“, sagt er dann immer und verdreht die Augen. „Du und deine verrückten Ideen!“

**„Wollen wir noch mal  
eine Kissenschlacht machen?“**

Ich drehe meinen Kopf zur Seite und schaue Bruno an.

Er schüttelt den Kopf. „Nein, Lotti, ich kann nicht mehr“, sagt er. „Komm“, flüstert er, „wir stechen in See.“

Darauf habe ich auch riesengroße Lust! Wir stellen uns also vor, dass wir über den Äquator segeln. Bruno sagt, das wäre etwas ganz Besonderes. Der Äquator teilt nämlich die Erde, in einen oberen und einen unteren Teil. „Und in welchem Teil sind wir jetzt?“, frage ich ihn.

„Ach, ich denke, unten. Direkt am Südpol. Du musst aber keine Angst haben, dass wir runterfallen, Lotti. Das kann nämlich gar nicht passieren.“

Wenn Bruno etwas erzählt, höre ich ihm gerne zu. Er spricht immer ganz ruhig und langsam. Ich erzähle Bruno auch gerne Dinge. Manchmal auch Geheimnisse. Gerade ist bei uns zu Hause nämlich ziemlich viel los. Mama bekommt ein neues Baby, Papa baut die Kinderzimmer um und meine große Schwester Anna spielt total verrückt. Sie hat nur noch

schlechte Laune, motzt den ganzen Tag herum und spielen mag sie überhaupt nicht mehr mit mir. Sie ist genervt, dass wir beide uns so lange ein Zimmer teilen müssen, bis Papa fertig ist mit der Reni- ... Reno- ... Runi- ... ach, doofes Wort, das kann ich mir nie merken. Bis der Umbau fertig ist.



Außerdem hat Anna seit Kurzem einen Freund. Er heißt Leo. Als ich das neulich Bruno erzählt habe, da hat er wissend genickt und gesagt: „Na, da ist Anna wohl verliebt.“ Vielleicht hat er ja recht. Das weiß ich aber nicht so ganz genau. Ich glaube, das liegt daran, dass ich gar nicht ganz genau weiß, was Verliebtsein eigentlich bedeutet.

**Ich mag es übrigens überhaupt nicht,  
wenn ich etwas nicht weiß!**

Und ich mag es überhaupt nicht, dass Mama, Papa und ich Leo noch nicht kennengelernt haben.

Bruno und ich liegen immer noch in unserem Geheimversteck. Er erzählt, dass Pinguine nur am Südpol leben und Eisbären nur am Nordpol. Er sagt, das wissen viele Erwachsene nicht einmal! Ich mag es, Bruno neben mir zu merken. Das fühlt sich schön für mich an.

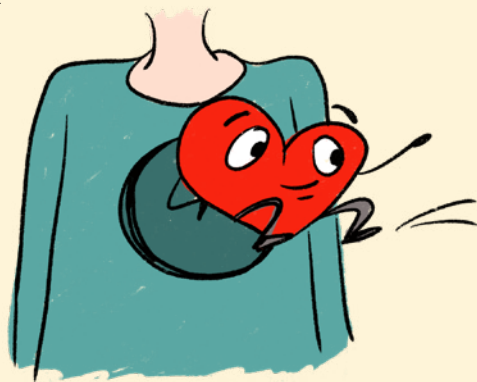
Gerade als ich überlege, wie gern ich Bruno habe, fängt mein Herz plötzlich an, ganz schnell zu klopfen. Ich halte vor Schreck die Luft an. Mir fällt auf, dass meine Wangen auf einmal ganz heiß werden. Sie glühen richtig. Bestimmt sind sie auch knallrot. Ich höre Bruno neben mir atmen, spüre mein Herz ganz doll schlagen. In meinem Bauch kribbelt es furchtbar komisch.

„Lotti, ist alles in Ordnung? Du sagst ja gar nichts!“ Bruno sieht mich an. Es kommt zwar nicht so oft vor, aber in diesem Augenblick weiß ich überhaupt nicht, was ich antworten soll. Ich nicke schnell. Denn ich will auf keinen Fall, dass Bruno merkt, was mit mir los ist. Also nuschle ich:

„Ich mag nicht mehr in See stechen!“, stehe schnell auf und klettere aus unserem Versteck. Ich glaube, Bruno möchte noch etwas sagen, aber dafür bin ich viel zu fix aus unserem Geheimversteck verschwunden. Er schaut mir verduzt hinterher, das merke ich, obwohl ich es nicht sehen kann.

Den restlichen Vormittag gehe ich Bruno aus dem Weg. Ich will auf keinen Fall, dass mir das noch einmal passiert, das mit den roten Wangen und dem klopfenden Herzen.

Immer, wenn Bruno zu mir sieht, drehe ich mich weg. Ich gehe in die Mal-Ecke, obwohl ich Malen gar nicht besonders mag. Es ist mir viel zu langweilig. Aber gerade ist alles besser, als neben Bruno im Geheimversteck zu liegen und einen ganz roten Kopf zu haben. Und ein klopfendes Herz, das fast aus meiner Brust springt. Mir fallen dauernd die Wachsmalstifte herunter. Ich ärgere mich. Extra laut zerknülle ich das Malpapier und werfe es in den Müll.



### **Was für ein doofer Tag!**

Als Mama mich endlich abholt, bin ich richtig erleichtert. Sie umarmt mich fest, so als würde sie merken, dass heute ein harter Tag war. Das geht aber gar nicht mehr so gut. Ihr Bauch wird immer dicker und runder, mit jedem Tag, an dem das neue Baby da drin wohnt. Es kommt mir so vor, als ob er sogar seit heute Morgen wieder ein Stück gewachsen ist. Mama lächelt mich an. Ich mag es, wenn Mama lächelt. Dann kräuselt sich ihre Nase so schön. Das sieht lustig aus und meistens muss ich dann auch lächeln. Heute aber nicht.



„Na, Lotti, heute gar nicht mit Bruno im Geheimversteck?“, fragt Mama mich.

Ich schüttele den Kopf. „Nee, heute nicht.“ Ich habe es eilig mit dem Nachhausegehen. Das merkt Mama natürlich gleich.

„Habt ihr euch gestritten?“, will sie von mir wissen, sobald wir die große Tür vom Kindergarten hinter uns zugemacht haben. Meine Mama merkt nämlich immer sofort, wenn etwas los ist. Es hat also gar keinen, also wirklich überhaupt gar keinen Sinn, ihr etwas vorzumachen.

Ich erzähle von der Sache im Geheimversteck. Mama lächelt. Ich verstehe überhaupt nicht, warum. Das ist doch blöd, was da passiert ist!

Mama schaut mich an und sagt:



**„Lotti, ich denke, du bist verliebt!“**

Bitte was? Ich weiß zwar nicht genau, was das ist, das Verliebtsein, aber kann es vielleicht wirklich sein, dass ich, Lotti, auch verliebt bin? So wie Anna? Schließlich ist Bruno ja auch mein Freund. Aber warum hat Anna denn nie gesagt, dass sich das so komisch anfühlt? Ich verstehe irgendwie gerade gar nichts mehr.

Mama sagt, sie freut sich, dass ich verliebt bin. Sie findet es auch ganz normal, dass mein Herz so schnell und laut geschlagen hat und meine Backen so warm geworden sind, als ich neben Bruno gelegen habe.

„Ja, Lotti, das kann passieren, wenn man verliebt ist“, erklärt sie mir. Sie scheint wirklich nicht überrascht darüber zu sein. „Das ist, weil du Bruno so gerne hast. Und ich nehme an, du möchtest, dass er dich auch mag, stimmt’s? Es ist ganz normal, dass du aufgeregt bist, wenn ihr zusammen seid!“

Das stimmt auf jeden Fall. Ich möchte nichts lieber, als dass Bruno mich gernhat. Und natürlich auch, dass er gern mit mir zusammen ist! Ich will unbedingt, dass er weiter mit mir Geheimverstecke baut! Und außerdem möchte ich immer mal wieder an seinen Haaren riechen. Hoffentlich ist

er nicht sauer, dass ich nach dem Mittagessen nicht zurück zu ihm gekommen bin. Jetzt ärgere ich mich richtig über mich selbst. Und schimpfe mich in meinem Kopf:

**„Mensch, Lotti, das war echt blöd von dir!“**

Ich kicke wütend die Kieselsteine auf dem Bürgersteig vor mir her. Morgen wird es wieder anders laufen, das nehme ich mir ganz fest vor!

**Dieses blöde Verliebtsein wird mich von gar nichts mehr abhalten!**

Ich wäre ja nicht Lotti, wenn ich morgen mit Bruno nicht wieder ein Versteck bauen würde! Und übermorgen, da machen wir eine tolle Übernachtungsparty! Mit ganz vielen Süßigkeiten!





## Komm mit deinem Kind ins Gespräch!

Lotti ist zum ersten Mal verliebt. Kennst du das von deinem Kind? Manchmal passiert das deutlich früher, als wir Eltern es auf dem Schirm haben. Dein Kind fühlt sich das erste Mal in einer neuen Weise angezogen von einem anderen Menschen, möchte einem gleichaltrigen Kind sehr nah sein, es vielleicht sogar berühren. Und ist davon manchmal überfordert – genau wie du.

Du fragst dich vielleicht, ob das nicht sehr früh ist. Was bedeutet Verliebtsein im Kindesalter eigentlich? Und ist nun der richtige Zeitpunkt gekommen, um tiefer in das Thema Aufklärung einzusteigen? Und wie bitte sollst du das anstellen? Zum Beispiel mit diesem Buch!



### Das ist Verliebtsein

Deinem Kind so etwas Komplexes und Verwirrendes wie das Verliebtsein zu erklären, ist gar nicht so einfach. Am besten ist es, wenn du dich jetzt auf das Beschreiben und Erklären der Gefühle konzentrierst, die das Verliebtsein ausmachen.

Natürlich unterscheidet sich das kindliche Verliebtsein (noch) von dem Erwachsener. Aber bereits im Kindergarten- und Vorschulalter können Kinder Gefühle von besonderer Zuneigung, durchaus verbunden mit körperlichen Symptomen, gegenüber Freunden und Freundinnen empfinden. Das ist völlig normal und hat noch nichts mit dem „komplexeren“ Verliebtsein und den ersten sexuellen Gefühlen von Jugendlichen in der Pubertät zu tun.

Das bedeutet allerdings mitnichten, dass du diese Gefühle nicht ernst nehmen solltest! Genau jetzt ist nämlich der richtige Zeitpunkt, um mit deinem Kind darüber zu sprechen und ihm zu vermitteln, dass Verliebtsein und Liebe niemals etwas ist, für das man sich schämen sollte, sondern dass das sehr ernst zu nehmende und vor allem sehr schöne Gefühle sind!

**Finde schlichte Worte.** Um das Verliebtsein am besten erklären zu können, reichen meist ganz einfache und vor allem unkomplizierte Erklärungen:

- *„Verliebtsein ist eines der schönsten Gefühle der Welt. Es bedeutet, dass wir einen anderen Menschen ganz besonders gernhaben. Sodass wir sehr oft an ihn denken müssen und uns wünschen, dass es ihm gut geht.“*
- *„Wenn die andere Person nicht da ist, ist es ganz normal, dass man sich fragt, was der andere macht und ob er an einen denkt.“*
- *„Wenn wir an die Person denken, in die wir verliebt sind, kann es sogar sein, dass unser Bauch anfängt zu kribbeln, oder unser Herz etwas schneller schlägt. Wir wünschen uns meistens auch, in ihrer Nähe zu sein, sie anschauen zu können und mit ihr zu sprechen.“*

## Über Verliebtsein sprechen



Lotti vertraut sich ihrer Mutter direkt an. Das ist ganz wunderbar und macht es einem Elternteil natürlich einfacher, das Thema aufzugreifen. Aber auch, wenn du noch nicht mitbekommen hast, dass dein Kind die ersten Gefühle des Verliebtseins bereits erlebt hat, kannst du mit ihm darüber ins Gespräch kommen. Stelle offene Fragen oder erzähle von kleinen Geschichten, die du selbst erlebt hast. Die Geschichte von Lotti und Bruno kann dir ebenfalls den Einstieg erleichtern. Wichtig ist, dass die Gefühle der Zuneigung im Mittelpunkt stehen. So kann dein Kind auch selbst gezielt Fragen stellen und du erfährst, was es genau wissen möchte, was es bewegt.

Respektiere die Gefühle deines Kindes. Auch wenn das erste Verliebtsein meistens eine eher vorübergehende Erscheinung ist und uns als Eltern die Gefühle unserer Kinder noch sehr unschuldig und naiv vorkommen mögen, so ist es wichtig, die kindlichen Gefühle ernst zu nehmen und das auch genauso zu spiegeln. So kannst du die Wichtigkeit der Gefühle in Worte fassen:

- *„Für die meisten Menschen ist das Verliebtsein eine ganz besondere Sache. Ich kann mir vorstellen, für dich auch, oder?“*
- *„Oh, dann bist du jetzt bestimmt immer etwas aufgeregt, wenn du in den Kindergarten gehst und ihr euch dort seht, kann ich mir vorstellen!“*

Zeige Mitgefühl: In unserer Geschichte fühlt sich Lotti auf einmal unwohl neben ihrem Freund Bruno, weil sie spürt, dass sie ihn ganz besonders gern mag, und sogar ihr Körper Reaktionen zeigt, die sie so noch nicht kannte. Diese (neuen) Gefühle verunsichern sie und sie weiß nicht mehr, wie sie sich verhalten soll.

Ein „Stell dich nicht so an, das ist doch Bruno!“ würde ihr jetzt sicher nicht helfen. Stattdessen ist es wichtig, Empathie und Mitgefühl zu zeigen, wenn Kinder von den ersten Verliebtheitsgefühlen überwältigt werden. Schließlich spielen jetzt neben dem schönen Gefühl der Zuneigung auch noch andere Gefühle hinein, mit denen man nicht immer so leicht umgehen kann: Aufregung, der dringende Wunsch, ebenso gemocht zu werden, und manchmal sogar Scham.

Sprich mit deinem Kind darüber:

- *„Wenn man verliebt ist, dann fängt man oft an zu schwitzen, wenn man den anderen sieht, oder wird sehr unsicher, wenn man mit ihm spricht. So wie bei Lotti. Der ganze Körper kann auf einmal ganz aufgeregt sein.“*
- *„Manchmal wird man sogar ganz rot im Gesicht und weiß gar nicht mehr, was man eigentlich sagen wollte. Das ist völlig normal. Das liegt daran, dass man natürlich alles richtig machen möchte.“*
- *„Wenn man so schwitzt und gar nicht weiß, was man sagen soll, dann kann einen das natürlich ziemlich unsicher machen. Manchmal ist es einem sogar etwas peinlich. Verliebtsein ist aber überhaupt nicht peinlich, sondern etwas ganz Tolles.“*

Gib deinem Kind außerdem Sicherheit. Hier kannst du gleich ansetzen und ihm versichern, dass so schöne und positive Gefühle wie Verliebtsein und Liebe niemals etwas sind, für das Menschen sich schämen sollten. Gleichzeitig kannst du ihm erklären, dass es immer mit dir darüber sprechen kann. Diese Sätze können diese Sicherheit widerspiegeln:

- *„Ich finde es richtig gut, dass du mir davon erzählst. Das erste Verliebtsein ist nämlich etwas ganz besonders Tolles.“*
- *„Ich erinnere mich noch sehr gut daran, als ich das erste Mal verliebt war. Das hat sich schön angefühlt, manchmal war es aber auch ganz schön aufregend für mich.“*
- *„Ich freue mich, dass du so schöne Gefühle hast! Jemanden so gern haben zu können, ist ein ganz wunderbares Geschenk.“*
- *„Wenn du mit mir über das Verliebtsein sprechen möchtest, kannst du das immer tun. Wenn man verliebt ist, dann kann einem nämlich ganz schön viel im Kopf herumgehen. Dann hilft es oft, wenn man mit jemandem darüber sprechen kann.“*



# LOVELYBOOKS

Wir lieben das Lesen



**Wie hat dir dieses Buch gefallen?  
Bewerte es auf LovelyBooks.**



- ★ Diskutiere über deine Lieblingsbücher
- ★ Bewerte deine gelesenen Bücher
- ★ Lass dich von den Leseempfehlungen der Community inspirieren
- ★ Gewinne täglich neue Bücher in aktuellen Leserunden und Buchverlosungen

**[www.lovelybooks.de](http://www.lovelybooks.de)**

Der Treffpunkt für alle Buchliebhaber\*innen



# Damit sich Kranksein nicht mehr so blöd anfühlt ...



- Vorlesegeschichte und Elternratgeber in einem Buch
- Von Schmerzen und Unwohlsein über einen Arztbesuch, Enttäuschung und Langweile bis hin zum Wieder-Gesundsein – das Buch bietet Hilfestellungen für Eltern und Identifikationsmöglichkeiten für Kinder
- Mit vielen Tipps, damit Eltern und Kind über Themen sprechen können, die Angst machen oder einfach nur nerven

Katharina Spangler

## Ups, ich bin krank

80 Seiten, illustriert von Verena Potthast

17,0 x 24,0 cm, Hardcover

ISBN 978-3-8426-1774-2

€ 18,00 [D] · € 18,50 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

**humboldt**

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2025 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH



# Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-1780-3 (PRINT)

ISBN 978-3-8426-1781-0 (PDF)

Originalausgabe

© 2025 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen im Falle von gravierenden seelischen Belastungen des Kindes keinen Ersatz für eine persönliche, gegebenenfalls medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Claudia Silbereisen, Heidelberg

Layout und Illustration: Verena Potthast, Viersen

Korrektur: Miriam Buchmann, Hannover

Satz: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

Druck und Bindung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe



## Vorlesegeschichte und Elternratgeber in einem Buch!

Lotti ist ganz durcheinander: Wieso hat ihre große Schwester plötzlich einen Freund und verhält sich so eigenartig? Was hat es mit dem Baby in Mamas Bauch auf sich? Vor allem aber: Warum kribbelt es plötzlich so komisch in Lottis Körper, wenn sie mit ihrem Kita-Kumpel Bruno in ihrer selbstgebauten Butze hockt? Stimmt es etwa, was ihre Mama sagt: Ist Lotti verliebt?

## Mit vielen Tipps und Impulsen, damit du mit deinem Kind ins Gespräch kommst

Die Gynäkologin und Influencerin Dr. med. Judith Bildau hilft dir dabei, mit deinem Kind ins Gespräch zu kommen, wenn es um den Körper, Gefühle, Liebe und Sexualität geht. Sie zeigt: Eigentlich kann es ganz leicht und unpeinlich sein, dein Kind aufzuklären, zu stärken und auch Themen wie ungewollte Berührungen oder Übergriffe zu besprechen.

**DR. MED. JUDITH BILDAU** ist Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe. Sie ist eine der gefragtesten Influencerinnen zum Thema Kindererziehung und Frauengesundheit. Ihre Artikel und Posts sind so beliebt, weil sie fundiert informiert und sich dabei auf Augenhöhe mit ihren Leserinnen bewegt. Judith Bildau ist Mutter von fünf Töchtern, mit denen sie viele aufregende, aber auch tolle Gespräche über Liebe und Sex geführt hat.



[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-8426-1780-3



9 783842 617803

18,00 EUR (D)