

Persönliche PDF-Datei für Döring N.

Mit den besten Grüßen von Thieme

www.thieme.com

Hilfe, mein Kind hat f*cken
gesagt. Wie du offen und
ehrlich aufklärst - bevor es
andere tun.

Zeitschrift für Sexualforschung

2026

115

10.1055/a-2865-0760

Dieser elektronische Sonderdruck ist nur für die Nutzung zu nicht-kommerziellen, persönlichen Zwecken bestimmt (z. B. im Rahmen des fachlichen Austauschs mit einzelnen Kolleginnen und Kollegen oder zur Verwendung auf der privaten Homepage der Autorin/des Autors). Diese PDF-Datei ist nicht für die Einstellung in Repositorien vorgesehen, dies gilt auch für soziale und wissenschaftliche Netzwerke und Plattformen.

Copyright & Ownership

© 2026. Thieme. All rights reserved.

Die Zeitschrift *Zeitschrift für Sexualforschung* ist Eigentum von Thieme.

Georg Thieme Verlag KG,
Oswald-Hesse-Straße 50,
70469 Stuttgart, Germany
ISSN 0932-8114

Hilfe, mein Kind hat f*cken gesagt. Wie du offen und ehrlich aufklärst – bevor es andere tun



Dianne Dela Cruz. *Hilfe, mein Kind hat f*cken gesagt. Wie du offen und ehrlich aufklärst – bevor es andere tun*. Paderborn: Bonifatius Verlag 2025. 208 Seiten, EUR 20

Die Sexualpädagogin *Dianne Dela Cruz* will mit ihrem Elternratgeber „Hilfe, mein Kind hat f*cken gesagt“ dazu ermutigen, Scham und Schweigen rund um Sexualität zu überwinden und als Elternteil unaufgeregt und altersgerecht auf Kinderfragen wie „Warum wird mein Penis steif?“ oder „Ihh, warum küssen die sich?“ einzugehen. Im Blick hat sie dabei vor allem Kinder zwischen 4 und 14 Jahren. Sie vertritt fachlich die Position, dass es Kindern hilft, wenn ihre Fragen sachlich beantwortet werden, sodass sie vor sexuellen Fehlinformationen geschützt sind. Gleichzeitig betont sie, wie wichtig es ist, Kindern durch gelassenes und offenes

Sprechen über ihre sexuellen Fragen in altersgerechter Form eigene Sprechfähigkeit zu vermitteln. Wichtig sei es, dass Eltern sich als vertrauenswürdige Ansprechpersonen positionieren, damit Kinder mit ihren Fragen oder im Falle von Übergriffen nicht allein gelassen sind, sondern sich ausdrücken und offenbaren können.

Das 208 Seiten lange Buch ist in großer Schrift gedruckt und in leicht verständlicher Sprache geschrieben, es umfasst 10 Kapitel und spricht Themen wie Sprache und Sprachlosigkeit, Körperbild, Pubertät, Masturbation, Liebesbeziehungen, Freundschaften und Pornografie an. Obwohl die Autorin eine sexualpädagogische Ausbildung hat, verzichtet sie auf differenzierte wissenschaftliche Erklärungen und jegliche Quellenangaben. Stattdessen beschreibt sie elterliche Sexualaufklärung und damit verbundene Hürden in allgemeiner und alltagsnaher Form und streut persönliche Anekdoten aus ihrem Familienleben mit fünf Söhnen und aus ihrer eigenen Kindheit ein. Auch wenn es dem Forschungsstand entspricht, dass Eltern sich bei manchen Themen (z. B. Pornografie, Masturbation) nach eigener Auskunft in der Aufklärung ihrer Kinder schwertun und dass in erster Linie Mütter und kaum Väter elterliche Sexualaufklärung betreiben, fragt man sich beim Lesen doch, ob in heutigen Familien durchgängig Scham und Sprachlosigkeit so dominierend sind, wie es im Buch den Anschein hat.

Das Ratgeberbuch richtet sich besonders an Eltern, die sich unsicher, überfordert oder sprachlos fühlen, wenn Kinder sexuelle Wörter benutzen oder Fragen zu Körper, Sexualität und Medien stellen. Für diese

Zielgruppe bietet das gut lesbare und ermutigende Buch vor allem emotionale Entlastung: Scham, Irritation und Ratlosigkeit werden normalisiert und nicht moralisiert. Die Autorin betont immer wieder, dass elterliche Antworten nicht perfekt sein müssen, dass oftmals ein einzelner beiläufiger Satz genügt, wenn man nur kontinuierlich im Gespräch bleibt. Die Autorin erinnert immer wieder daran, in der elterlichen Sexualaufklärung sexuelle und geschlechtliche Vielfalt mitzudenken sowie Körperakzeptanz und Selbstliebe zu unterstützen. Dela Cruz verweist an mehreren Stellen im Buch mit QR-Codes auf Aufklärungsvideos, die sie über ihren *Instagram*-Kanal (<https://www.instagram.com/fragdianne/>) mit rund 25 000 und ihren *TikTok*-Kanal (<https://www.tiktok.com/@fragdianne>) mit mehr als 110 000 Follower*innen verbreitet. Über ihre Arbeit als Content Creatorin im Bereich Sexualaufklärung für Eltern und Jugendliche hat sie ausführlich in einem Praxisbeitrag in der Zeitschrift für Sexualforschung berichtet (*Dianne Dela Cruz*, „Sexualaufklärung auf TikTok: Der Kanal @fragdianne“, *Zeitschrift für Sexualforschung* 2025; 38: 101–108). Sie ist auch beteiligt an einem für jugendliche Sexualaufklärung entwickelten KI-Chatbot (<https://www.beeyou.ai/>).

Was streckenweise als Schwäche erscheint – der Verzicht auf wissenschaftliche Fundierung zugunsten persönlicher Erfahrungen – ist zugleich eine Stärke. Als niedrigschwelliger, eingängiger und alltagsnaher Elternratgeber leistet das Buch einen hilfreichen Beitrag, Sexualität im Familienalltag gelassener zum Thema zu machen.

Nicola Döring (Ilmenau)