

<b>Zeitschrift:</b>	Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf
<b>Herausgeber:</b>	Sauter'sches Institut Genf
<b>Band:</b>	19 (1909)
<b>Heft:</b>	2
<b>Artikel:</b>	Wie belehren wir die schulpflichtige Jugend über sexuelle Dinge?
<b>Autor:</b>	Heinz, Karl
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1038204">https://doi.org/10.5169/seals-1038204</a>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

werden, um zum sichern Ziele, d. h. zur Gesundheit allmählich zu gelangen? Es werden von Neulingen und Anfängern in der edlen Kunst der Gymnastik gerade die unglaublichesten Torheiten begangen; man gefällt sich in Übervreibungen und mutet einem vielleicht wenig widerstandsfähigen Körper Strapazen, Entbehrungen und Anstrengungen zu, denen der selbe nicht gewachsen ist, und die Folge davon ist, daß das Gegenteil, also eine gesundheitsschädigende Wirkung eintritt. Es kann demnach gar nicht genug allen nervösen Leuten geraten werden, bevor sie mit den systematischen gymnastischen Übungen beginnen, zum mindesten entweder einen Sachverständigen zu Rate zu ziehen oder mit diesen Übungen außerordentlich vorsichtig und allmählich zu beginnen, damit der Körper sich erst an dieselben gewöhnt und nicht unverhältnismäßig früh erschöpft wird. Vor allem empfiehlt es sich, diese gymnastischen Übungen völlig unbekleidet, in einem vorher gut gelüfteten Zimmer oder aber, wenn Zeit und Umstände es erlauben, in einem Sonnen- und Luftbad vorzunehmen, indessen genügt eine rationell und systematisch betriebene Zimmergymnastik ebenfalls, wenn alle Vorbedingungen gewissenhaft erfüllt werden. Am besten eignen sich zur Vornahme dieser gymnastischen Übungen die frühen Morgen- und die Abendstunden, letztere sollten aber nicht nach 10 Uhr verlegt werden, da dann der Körper schon eine erhebliche Abspaltung und Müdigkeit, besonders in den Sommermonaten zu zeigen pflegt, und es würde dem Gesamtorganismus erheblichen Schaden zufügen, wenn er aus der allgemeinen wohltuenden Abspaltung auf eine so rauhe Art aufgerüttelt würde. Selbstredend müssen es alle diese nervösen Leute sich zur ernsten Pflicht machen, während der ganzen Dauer der gymnastischen Übungen, gleichviel ob sich dieselben über drei Monate oder über mehrere

Jahre erstrecken, ein äußerst solides und enthaltsames Leben nach jeder Richtung hin zu führen, sowohl in kulinarischer wie sexueller Hinsicht, damit die verlorene Nervenkraft Zeit und Ruhe findet, sich wiederum zu ersetzen. Auch sei dringend vor der anfänglich zu reichlichen Anwendung des kalten Wassers gewarnt, da bei mißbräuchlichem Benutzen der kalten Abreibungen leicht Nervenschlaffungen eintreten können. Man beginne mit leichteren Freiübungen unter mäßiger Anwendung kalten Wassers und gehe dann allmählich zu schwereren und, wenn das Muskelsystem sich gekräftigt hat, zu Gerätübungen über. Wird von den „Nervösen“ systematisch, denn darauf kommt es in der Regel hauptsächlich an, eine derartige Gymnastik betrieben, so werden sich die wohltätigen Folgen alsbald zeigen, neuer Lebensmut wird die Verzagten beleben und frische Zuversicht wird die Bedrückten und Belasteten erfüllen. Darum, auf, ihr Nervösen zur fröhlichen Gymnastik!

(Die Lebenskunst).

## Wie belehren wir die schulpflichtige Jugend über sexuelle Dinge?

Von Karl Heinz.

Motto: Nicht das Wissen und der naturgemäße Freimut bringt zum Falle, sondern die Geheimnistuerei, die damit aufgeweckte Neugierde und Begierde.

(Rosegger).

Wir stehen mit dem obigen Thema am Anfang eines schwierigen und in den letzten Jahren viel erörterten Gebietes der Jugenderziehung. Sollen wir den alten Weg des Stillschweigens weiter schreiten oder suchen wir

hoffnungsfreudig das Land der Zukunft — die Aufklärung? Ich denke, der letztere ist das Richtige und darum den Weg gebahnt. —

Angstliche Gemüter seien darauf aufmerksam gemacht, daß es sich bei der Behandlung der Frage: „Wie belehren ic.“ niemals um eine eingehende Belehrung des Zeugungs- und Geburtsaktes handeln kann, dies muß vielmehr dem reifern Alter vorbehalten sein. Eine weitere Voraussetzung muß sein, daß die Kinder mit allen Fragen, die ihre Herzen bewegen, sich zuerst an die Eltern wenden. Sie müssen zu den Eltern unbedingtes Vertrauen haben, und diese müssen den fragenden Kindern stets eine dem Alter und dem Verstande angepaßte wahrheitsgemäße Antwort geben. Wenden wir uns unserer Frage zu, so ist hierbei zu bedenken, daß die Aufklärung stückweise zu erfolgen hat, und daß die Eltern achtsam die in der Schule an der Hand des naturgeschichtlichen Unterrichts gesammelten, dem Kinde bekannten Erfahrungen, aneinandergereiht werden. Nicht mit Erröten und Zagen, noch viel weniger leicht hin und scherzenderweise, sondern mit voller Erkenntnis der großen heiligen Bedeutung muß die Aufklärung gegeben werden, die sich auf das Geschlechtsleben bezieht.

Die Schule baut im naturkundlichen Unterricht die Fundamente, welche die Eltern im gegebenen Augenblicke als Ausgangspunkte für ihre Erklärungen benutzen. Als erste Stufe muß und wird ja auch zum größten Teil die Fortpflanzung der Pflanzen behandelt. Leicht begreiflich wird den Kindern der Zusammenhang von Staubgefäß, Stempel und Fruchtknoten, mit sichtlichem Interesse verfolgen sie den Werdegang der Natur. Geheimnisvoll betrachten sie die Kirschblüte im Frühlinge, wenn ihnen unter Leitung des Lehrers klar wurde, wie aus der Kirschblüte die Kirsche entsteht. Langsam aber sicher ist damit der Grundstein

gelegt zum Verständnis der Lebens- und Entwicklungsgesetze der Natur, als ganz natürlich erscheint es den Kindern, daß die Kirschen die „Kinder des Kirschenbaumes“ sind.

Und wie nun die Pflanzen männliche und weibliche Fortpflanzungsorgane haben, die durch Berührung die Frucht hervorbringen, so wird später erklärt, nachdem schon früher die Vermehrung der Fische und Vögel durch Eier gestreift worden ist: die Fischweibchen legen die Eier, die Männchen lassen, darüber hin schwimmend, Samenzellen aus ihrem Körper auf sie ausströmen, und dann allmählich bildet sich erst der junge Fisch. Ein weiterer Schritt vorwärts ist die Besprechung der Fortpflanzung der Vögel. Bei ihnen werden die Weibchen durch Berührung des Hahnes befähigt, Eier zu legen, und in den Eiern bildet sich das junge Vöglein. Nach einer Wiederholung kommt als nächste Stufe die Entwicklung der Säugetiere. Allein das Ei wird nicht gelegt und wie bei den Vögeln ausgebrütet, sondern es bleibt im weiblichen Körper in einer weichen Hülle und löst sich von selber los, wenn es reif ist, d. h. wenn das Tierchen ausgebildet ist. Bei dieser Stufe muß die Ernährungsfrage im Unterschied zu den Fischen und Vögeln gestreift werden. Erklärende Beispiele bieten die jungen Katzen und Hunde, welche an der Mutter trinken.

In der Betrachtung der angegebenen Stoffe nach Inhalt und Form muß immer wieder das Geheimnis betont und hervorgehoben werden, das in dem lebenweckenden Naturvorgange ruht. Wir sind sicher, der heilige, sittliche Ernst, mit dem die angegebenen Fragen als etwas Selbstverständliches vom Erzieher behandelt werden, bleibt niemals ohne tiefen Eindruck auf das Kind. Ist das Kind so vorbereitet, so erwächst jetzt den Eltern die Pflicht, das Geheimnis des Entstehens und Wachstens

des kleinen Menschenkindes im Mutterschoße zu offenbaren und dem fragenden Kinde nahezubringen, wie das Kindlein von dem eigenen Blute der Mutter ernährt wird bis zu dem Zeitpunkt, wo es den Körper verläßt und ihm die Fähigkeit wurde, allein weiter zu leben.

In dieser allmäßlichen Stufenfolge, unter Berücksichtigung des angegebenen Umfanges, können diese Erklärungen den Kindern geboten werden in der Zeit, wo ihre Sinne noch schlafen. Als etwas Selbstverständliches nehmen sie die Erklärungen hin und unreinen Gedanken geben sie weniger Raum; kommt hernach die Zeit der Reife, der Entwicklung des eigenen Körpers, dann haben sie Stütz- und Haltepunkte, welche ihnen Kraft gewähren in der Sturm- und Drangperiode ihres Körpers.

In den folgenden Zeilen sollen nun den Eltern einige Hinweise geboten werden, aus denen sie ersehen können, wieweit die vorhin angegebenen nackten Tatsachen dienstbar zu machen sind für den Zweck, den Frägern eine wahrheitsgemäße Antwort auf das „Woher“ zu geben. Stimmungsvoll behandelte Hugo Salus die Frage: „Wo kommen die Kinder her“ in einem Märchen in der „Berliner Zeitung“.

Kommen nun die Größeren, die 9—12-jährigen, zu den Eltern mit der Frage nach dem Ursprunge des kleinen Weltenbürgers und tritt mit ihnen an die Eltern die Schwierigkeit der Beantwortung heran, so müßten letztere etwa das Folgende erzählen: Sieh einmal diese Blume, auch sie hat ein Haus, wir nennen es die Blumenkrone. Heben oder zupfen wir diese ab, so bleibt unten der Kelch nach, jene kleinen grünen Blättchen. Jetzt schaut hinein in die Blüte, da erblickt ihr mehrere Fäden, die unten an der Blumenkrone befestigt sind und oben einen kleinen gelben Kopf, den

Staubbeutel tragen. Inwendig ist der Beutel hohl und mit feinem gelben Blütenstaub gefüllt; stoßen wir daran, so fliegt der Staub ganz leicht davon. Inmitten der Staubgefäß schaut noch ein kleiner Stengel, der „Stempel“, heraus. Er ist inwendig hohl, trägt aber einen kleinen Knopf, die Narbe, und ist am unteren Ende verdickt. Diese Verdickung heißt der Fruchtknoten, man kann ihn mit einem „Eierbett“ vergleichen. Jetzt kommt natürlich vom Kinde die Frage: „Haben die Pflanzen auch Eier?“ Gewiß, nur heißen sie nicht Eier, sondern Samen. Sie sind die Kinderchen der Pflanze. Ist die Pflanze groß genug, so öffnen sich die Staubbeutel, der Blütenstaub fliegt heraus, fliegt auf die Narbe, wächst durch den Griffel in den Fruchtknoten und hier macht er die Samen, die Eierchen lebendig, sie wachsen, werden größer — sie sind befruchtet. Wäre der Staub nicht hineingekommen, niemals würde der Same wachsen können. Darum sagt man auch, der Staubfaden mit allen seinen Teilen ist der „Vater der Pflanze“, der Stempel die „Mutter“, und der Fruchtknoten bildet das Bettchen, in dem die kleinen Pflanzenkinder schlafen.

Alles, alles was groß wird, hat einen Vater und eine Mutter. Wenn die Eltern noch mehr von der Pflanzenkunde wissen, so können sie noch mancherlei Einzelzüge mit hineinbringen; dadurch regen sie die Kinder nur noch mehr an, mit geheimnisvollem Schauder die Wunder der Natur zu betrachten. — Von den Pflanzen geht man zu den Tieren über. Am leichtesten können die Eltern an die Pflanzen die Vögel schließen. Auch diese Tiere haben Vater und Mutter. Wenn das Nest gebaut ist, legt die Mutter die Eier, also die Samen zu den neuen Vogelchen. In ihrem Körper hat die Vogelmutter ein Eierbett oder einen Eierstock, in dem die Eier wachsen. Aus diesen Eierchen

würden keine Vögel hervorgehen, wenn nicht zuvor der Vogelvater sie befruchtet hätte. Solches geschieht durch eine Flüssigkeit, welche in den mütterlichen Körper hineindringt und damit die Lebensfähigkeit in den Eierchen erweckt. Wie die Pflanzensamen in der Erde warm und feucht gehalten werden, bis sie zu wachsen anfangen, so wird das Vogelei von den Vogeleltern erwärmt, bis das kleine Tier Kraft genug verspürt, die Schale zu sprengen und herauszukriechen. Sprechen nun die Eltern in ähnlicher Weise von den Säugetieren, so kommt dem aufmerksamen Kinde schon von selber die Frage: „Ist es bei den Menschen auch so?“ Und hierauf muß das „Ja“ von der Mutter erfolgen. Sie erzählt, das Ei, woraus ein Mensch wird, ist so unendlich klein, daß man es nicht mit bloßem Auge sehen kann, wenn es gleich ans Licht käme, würde es verloren sein. Aber der liebe Gott gibt dem Ei im Körper der Mutter ein kleines, warmes Nestchen und hier lebt es und wird groß. Die Mutter weiß, daß ihr Kindlein da ist, sie hat es sehr lieb, atmet für das Kind und ernährt es mit ihrem eigenen Blute. Auch macht sie dem Kindchen schon Kleidchen. Voller Hoffnungen und doch mit Bangen sieht sie seinem Kommen entgegen. Ist endlich der Augenblick da, so öffnet sich die Kammer und das Kindlein kommt hervor. Manchmal hat die Mutter große Schmerzen dabei. Aber immer freut sie sich, denn es ist ihr Kind, ihr Fleisch und Blut.

Immer werden die Kinder aufmerksam folgen, viel zärtlicher, lieblicher ihre Mutter betrachten und wohl kaum wird es vorkommen, daß ein Kind nicht mitempfindet, was die Mutter oder der Vater ihm mit ehrfurchtsvoller Schen erzählen. Niemals entstehen in dem Kinde unreine Gedanken, wenn die Eltern so verfahren und die Kinder belehren in Unschuld

und Reinheit, als daß die letzteren ihr Wissen über das Mysterium der Entstehung der Weisheit der Gasse verdanken.

\* \* \*

**Nachtrag.** Den Großen, den Schulentslassenen, geben die Eltern am besten Schriften in die Hand, auch darin hat unsere Bewegung mustergültige geschaffen. Es seien hier wieder empfehlend genannt: R. Gerling: „Was muß der Mann von der Ehe wissen.“ — „Erziehung zur Ehe.“

Dr. Schönenbrger und W. Siegert: „Was junge Leute wissen sollten und Cheleute wissen müßten.“ — „Was unsere Söhne wissen müssen.“

— „Was unsere Töchter wissen sollen.“

(Naturarzt).

## Korrespondenzen und Heilungen.

Wolfshalden a/Bodensee.

**Bodania**, den 29. Dezember 1908.

An die verehrte Redaktion,  
der ländl. Annalen. Genf.

Sehr geehrter Herr Redaktor.

Mit dem gestatte ich mir Ihnen einige Patienten-Neuuerungen zu unterbreiten, indem ich denselben jeweilen kurze Mitteilungen über das Leiden der Betreffenden verausgehen lasse und die erteilten Verordnungen wiedergebe.

Der erste Fall berifft einen 28-jährigen, jungen Mann, die Stütze seiner alten gebrüchlichen Mutter. Er beklagt sich über „dreijähriges“, schweres Leiden, sich äußernd in **Nervenspannkraft-Erschöpfung** verbunden mit allgemeiner Schwäche, Unverdaulichkeit, Appetitlosigkeit, Schlaflosigkeit, Schlaffheit, Blutarmut, schweißigkalte Hände und Füße, Zittern der Glieder. Alle möglichen Mittel und Wege, die er angewandt um wieder in den Besitz seiner