

Let's talk about sex!

Die einen spüren Scham, andere sind unsicher: nicht gerade die besten

Vorzeichen für ein lockeres Gespräch zwischen Eltern und Kindern.

Aber es tut Not, es lohnt und es kann gelingen, verspricht **Angelika Netter**.

Kaum ein anderes Thema treibt junge Menschen in der Pubertät so um wie die Sexualität. Zumal Sex in unserem Alltag überall greifbar, spürbar, sichtbar ist. Werbung und Medien verbreiten auf Plakatwänden und Kiosk-Titel ein Übermaß an sexualisierten Botschaften, selbst der Supermarkt präsentiert die Kondome gleich neben den Kaugummis. Sexualität ist „geil“ und „cool“ und weckt Neugier; zugleich drängen die „großen“ Fragen: Wie bekomme ich einen Freund? Bin ich attraktiv genug? Wie spüre ich, wann er/sie was will? Der Versuch der jungen Menschen, Mädchen wie Jungen gleichermaßen, mit ihrer Sexualität, ihrer Neugier, dem Wunsch nach Zärtlichkeit klarzukommen, produziert fürs Erste vor allem Unsicherheit.

Genauso unsicher fühlen sich viele Eltern. Müssten sie nicht eigentlich mit ihren heranwachsenden Kindern „über Sex“ reden? Aber über was genau? „Er fragt uns ja gar nicht“, erklären viele halb enttäuscht, halb erleichtert. Oder sie spüren gar Abwehr, schon wenn Mama oder Papa über ganz harmlose, pubertäre Signale ins Gespräch kommen möchten. Sollen sie also ihre 10-, 13-, 15-Jährigen überhaupt ansprechen, ihnen Grenzen aufzeigen, über Sexualität reden? Oder sollen sie lediglich darauf hoffen, dass die Jugendlichen schon wissen, was sie tun? Genau diesen Spannungsbogen zwischen dem natürlichen Schamgefühl der Kinder einerseits und dem Versuch, sich als kompetente Ansprechpartner ins Spiel zu bringen, andererseits auszuhalten, sich davon aber nicht beirren zu lassen – das ist der „Klassiker“ für Mütter und Väter bei der „Aufklärung“.

Wobei Eltern sich eins bewusst machen müssen: Auch und gerade was die Sexualität angeht, können sie ihre Kinder nicht nicht-erziehen. Von Anfang an nehmen Kinder und Jugendliche nämlich das Leben oder Nicht-Leben der eigenen Sexualität ihrer Eltern wahr, und das wirkt sich wiederum prägend auf sie aus. Sexualerziehung ist also ein Prozess, in dem wir Eltern unsere Kinder über Jahre hinweg begleiten. In welche Richtung sich Sexualität und somit das Lebensgefühl der Mädchen und Jungen entwickelt, das beeinflussen ihre Eltern mit, das lernen ihre Kinder auch ohne

bewusste „Aufklärung“ in der Familie. Das Thema ängstlich oder mangels passender Anknüpfungspunkte auszusparen, könnte deshalb dazu führen, dass sie es mit der Zeit als etwas Unausprechliches oder gar Verbotenes einordnen und ihre Sexualität nur mit einem mulmigen Gewissen ausleben.

Es lohnt sich (nicht nur) deshalb für Mütter und Väter, zunächst über ihre eigene Einstellung zur Sexualität und ihre „Außenwirkung“ als Paar nachzudenken:

- » Was bedeutet Sexualität für mich, für uns?
- » Wie integrieren wir sie in unsere Persönlichkeit, unser Paar-Leben?
- » Wie achtsam gehen wir als Mann und Frau miteinander um?
- » Was nehmen unsere Kinder vom zärtlichen Umgang der Eltern wahr?
- » Wie sprechen wir darüber, mit welchen Worten?
- » Wie gehe ich mit meinem Körper und dem des/der anderen, der Kinder um? Wie spreche ich darüber?
- » Mit welcher Haltung begegnen wir unseren Kindern und ihren sexuellen Regungen?
- » Welche Werte leben wir ihnen vor?

Einstiegs-hilfen, mit Kindern und Jugendlichen darüber zu sprechen, finden sich im Alltag. Bei kleineren Kindern



sind es vielleicht die Doktorspiele oder die Schwangerschaft einer Nachbarin, bei größeren übergriffige „Späße“ auf dem Schulhof oder Spielplatz, bei Jugendlichen ein Zeitungsbericht oder Film über Teenie-Eltern. Aktuelle Anlässe jenseits der eigenen Familie machen den Einstieg oft unkomplizierter; es geht nicht direkt um die Kinder und ihre eigene Sexualität, aber sie können ihre Meinung dazu kundtun und ihre Positionen überprüfen. Auch Kinder- und Jugendliteratur bieten sich oft als „Miterzieher“ an. Die bevorzugte Lektüre von Kindern lässt darauf schließen, was sie im Moment gerade brauchen. Bei jüngeren Kindern können Eltern diese Auswahl sogar noch steuern.

Eltern können nicht nicht-erziehen

Weitere Anknüpfungspunkte für Eltern bieten der Sexualunterricht in der Schule und manchmal auch „Angebote“ in der Schulbegleitenden oder außerschulischen Bildung (› Werkstatt Mut). Genau an diesem Punkt scheiden sich die Geister – und das ist gut so: Müssen Kinder wirklich „alles“ wissen, was moderne Sexualaufklärung ihnen vorsetzt? Welche Informationen brauchen sie in welchem Alter, was könnte sie noch überfordern? Eltern stehen da in der Verantwortung, genau auf ihr Kind, seine Entwicklung und seine Bedürfnisse zu schauen, selbst Grenzen zu setzen und auch die Grenzen der Kinder zu akzeptieren.

„Ich kann nicht verhindern, und es ist auch okay, dass mein Kind seine sexuellen Erfahrungen macht. Aber ich muss ihm sagen, wie ich dazu stehe, was ich wertvoll und sinnvoll finde und wo ich Gefahren sehe“. Dieses Fazit eines Vaters nach einem Elternabend zu einem Workshop für Jugendliche eignet sich gut als Leitlinie. Heranwachsende müssen lernen, sich ihre eigene Meinung zu bilden, abzuwägen, sich ihre eigenen Grenzen zu setzen. Dazu brauchen sie Erwachsene, denen es nicht gleichgültig ist, was sie tun und lassen, und die sich auch einmal mit ihnen reiben. Sie brauchen keine perfekten Vorbilder, wohl aber Interesse und auch ein wenig Mut. Auch wenn es oft so wirkt, als wollten Jugendliche partout nichts von den Eltern hören: Deren Meinung, deren Werte, eigene Erfahrungen und Ängste sind für sie bedeutsam. Weil sie ihnen helfen herauszufinden, was für sie gerade wichtig und richtig ist und welche Wege sie auch sexuell selbst gehen wollen.



Angelika Netter
ist Referentin für MFM („My Fertility Matters“)
im Bistum Eichstätt und Mitentwicklerin der
Programme *Waagemut* und *KörperWunderWerkstatt*.

Werkstatt Mut

Viele Teenager fühlen sich zwar „über Sex“ gut informiert, offenbaren aber gerade zu den wichtigen Fragen rund um Zyklusgeschehen, Fruchtbarkeit und Verhütung nur ein oberflächliches, gefährliches Halbwissen. Ihre Eltern wiederum schaffen es oft nicht, mit ihren Heranwachsenden über die Themen zu sprechen. In die Lücke, die da aufzureißen droht, springen zwei Workshops:

» KörperWunderWerkstatt

richtet sich an Mädchen und Jungen in der vierten Klasse. Kindgerecht und nach Geschlechtern getrennt erfahren sie, wie sich in der Pubertät ihr Körper verändert. Sie lernen die männlichen und die weiblichen Geschlechtsorgane kennen und erfahren, wie ein neues Leben entsteht. Bunte, anschauliche Materialien verdeutlichen, wie in dieser Zeit in der Werkstatt ihres Körpers ein Meisterstück heranreift. Und sie spüren, wie kostbar und einzigartig ihr Körper ist. Der Workshop erstreckt sich über vier Schulstunden.

» WaageMut

wendet sich an Jugendliche ab der neunten Klasse und junge Erwachsene. Inhaltlicher Schwerpunkt sind die Fruchtbarkeit von Frau und Mann und der achtsame Umgang mit diesem wertvollen Gut. Neben der Wirkweise der verschiedenen, insbesondere hormonellen Verhütungsmethoden kommen auch Impulse für eine gelingende Beziehung zur Sprache; dabei werden fertige Patentlösungen, wie sie den Jugendlichen oft angeboten werden, hinterfragt und stattdessen „Abwägen“ eingeübt. So werden die Jugendlichen ermutigt, auf sich selbst zu vertrauen und eigenverantwortliche Entscheidungen zu treffen. Der Workshop erstreckt sich über sechs Schulstunden (= ein Schul-Vormittag).

Vor beiden Workshops gibt's (auf Anfrage) einen **Elternvortrag**, der auf das jeweilige Programm abgestimmt ist und eine Grundlage für weiterführende Gespräche in der Familie bietet.

Konzipiert wurden die beiden (und weitere) Programme von dem Verein MFM (= *My Fertility Matters*) Deutschland, der von vielen (Erz-)Bistümern unterstützt wird und mittlerweile das größte sexualpädagogische Programm in Europa darstellt. Weitere Infos und regionale AnsprechpartnerInnen finden interessierte Eltern und Elternbildungs-Veranstalter unter www.mfm-programm.de.