

# Elternwissen

# SEXUALITÄT

**SCHRITT FÜR SCHRITT  
EIGENE WEGE GEHEN**

**WOMIT SICH JUGENDLICHE IN  
DER PUBERTÄT BEFASSEN?**

**ORIENTIERUNG GESUCHT –  
ABER KEINE VORSCHRIFTEN**



**Katholische  
Landesarbeitsgemeinschaft  
Kinder- und Jugendschutz  
Nordrhein-Westfalen e.V.**

Die Reihe Elternwissen wird herausgegeben von:

**Katholische Landesarbeitsgemeinschaft**

**Kinder- und Jugendschutz NW e.V.**

Schillerstraße 44 a, 48155 Münster,

Telefon: 0251 54027, Telefax: 0251 518609

[www.thema-jugend.de](http://www.thema-jugend.de)

Mitherausgeber der Reihe Elternwissen sind:

**Landesarbeitsgemeinschaft der**

**Katholischen Arbeitnehmer-Bewegung (KAB)**

c/o Diözesanverband Münster

[www.kab-muenster.de](http://www.kab-muenster.de)

**Kolpingwerk Landesverband**

**Nordrhein-Westfalen e.V.**

[www.kolping-paderborn.de](http://www.kolping-paderborn.de)

**Katholische Elternschaft Deutschlands**

**Landesverband in Nordrhein-Westfalen**

**(KED in NRW)**

[www.katholische-elternschaft.de/mitgliedsverbaende/landesverbaende/nordrhein-westfalen](http://www.katholische-elternschaft.de/mitgliedsverbaende/landesverbaende/nordrhein-westfalen)

**Familienbund der Katholiken**

**Landesverband NW e.V.**

[www.familienbund-nrw.de](http://www.familienbund-nrw.de)

Überreicht durch:



Druck: Joh. Burlage, Kiesekampweg 2, 48157 Münster

Text: Ann-Kathrin Kahle

Foto: Petra Steeger

Münster 2016, 3. Auflage

## Eltern sind gefragt

Kaum einem Wort haften so vielfältige und auch widersprüchliche Gedanken und Gefühle, Sehnsüchte und Befürchtungen an, wie dem Wort „Sexualität“. Das war früher so und ist auch so geblieben. Gleichzeitig hat sich die Art und Weise, wie Sexualität in Erscheinung tritt, stark gewandelt. In den Medien ist sie rund um die Uhr präsent, scheinbar völlig enttabuisiert. In privaten, intimen Beziehungen zeigt sich zuweilen ein völlig gegenteiliges Bild. Eindeutige Werte und Normen, deren Einhaltung gelingende und erfüllte Sexualität garantieren, sind nicht auszumachen.

Eltern sind angesichts dieser Pluralität manchmal verunsichert und fragen sich, wie sie ihre Kinder in der Entwicklung ihrer Sexualität auf gute Weise begleiten können und wie Sexualerziehung ganz konkret aussehen kann. ■ ■ ■

*Fragen der Eltern: Ab wann sollte mit den Kindern „darüber“ gesprochen werden? Was ist überhaupt „normal“ in der psychosexuellen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen? Und an welcher Stelle sind wir Eltern gefragt?*

### **Worum es sich in der Sexualität handelt?**

Es scheint zu ihrem Charakter zu gehören, dass sich die Sexualität einfachen Definitionsversuchen entzieht. Ist es ein Trieb, wie Sigmund Freud es meinte, oder eher eine Ressource, wovon neuere Sexualwissenschaftler/-innen ausgehen?

Trieb oder Motivation?

**Sexualität ist in jedem Fall mehr als Genitalität**, ist mehr als Geschlechtsverkehr. Sie kennt ganz vielfältige Ausdrucksformen und ist vielleicht am ehesten als allgemeine Lebensenergie zu bezeichnen. **Das christliche Verständnis von Sexualität betont ihre Ganzheitlichkeit: Der Mensch und damit auch seine Sexualität bildet eine Einheit von Körper, Seele und Geist.** Die Gott-Ebenbildlichkeit des Menschen steht im Mittelpunkt. In ihr und durch sie begründen sich der Wert und die Würde des Menschen.

### Vier Sinnaspekte der Sexualität

Der Theologe und Pädagoge Wolfgang Bartholomäus fragt nach dem Sinn der Sexualität und schlägt die Differenzierung in vier Sinnaspekte vor:

Der **Identitäts**aspekt verweist auf die Möglichkeit, durch und in der Sexualität sich selbst zu erfahren, sich selbst als eigenständige und einzigartige Person zu erleben.

Dieser Sinn ist eng verwoben mit dem **Beziehungs**aspekt. Sexualität ist auf Begegnung mit dem Anderen angelegt. Im – unter Umständen intimen – Kontakt mit einem anderen Menschen wird das eigene Mensch-sein erlebt.

Als dritter Aspekt wird die **Lust** genannt. Sexualität kann erlebt werden als Quelle von Freude und Energie, die Lebensmut wachsen und Kreativität sich entwickeln lässt.

Und schließlich die **Fruchtbarkeit** als Ausdruck der lebensspendenden Kraft der Sexualität, die sich generativ in eigenen Kindern verwirklichen kann, aber darüber hinaus auf vielfältige Weise in die Welt hineinwirkt.

Alle vier Aspekte machen, verwoben ineinander, den Sinn der Sexualität aus. Im Laufe des Lebens können sich ihre Bedeutung und die Intensität, mit der sie gelebt und erfahren werden, verschieben. Phasenweise können einzelne Aspekte im Vordergrund stehen, zum Beispiel die identitätsstiftende Wirkung im Jugendalter oder der Aspekt der Fruchtbarkeit in der Phase der Familien-gründung. Die dauerhafte Ausklammerung eines Aspektes wird in der Regel problematisch.

## Sexualität gestalten

Welcher Aspekt wie stark zum Tragen kommt, ist aber nicht nur individuell geprägt, sondern in hohem Maß gesellschaftlich-kulturell geformt. Wie Sexualität konkret gelebt wird, was als „gut“ und erlaubt gilt, was verboten oder verpönt ist, ist dem Einfluss der Kultur und insofern einem ständigen Wandel unterworfen. So ist in den letzten Jahren im Nachklang der sog. „Sexuellen Revolution“ in vielen Bereichen an die Stelle strikter Verbote eine stärkere Liberalisierung der Sexualnormen eingetreten (Stichwort: Verhandlungsmoral). Die fortschreitende Medialisierung und Vermarktung hat den öffentlichen Umgang mit Sexualität verändert. Sexualität erscheint zuweilen als Konsumgut und ihre permanente, möglichst optimale Nutzung wird zur neuen Norm. Daran wird aber auch deutlich: Sexualität wird gelehrt und gelernt. Sie als etwas Form- und Gestaltbares zu begreifen, eröffnet die Chance für Lernprozesse und für gesellschaftliche wie ethische Gestaltung.

Sexualität  
ist  
individuell  
zu  
gestalten.

Eine so verstandene Sexualität ist nicht nur individuell zu gestalten, sondern auch zu verantworten. Kinder und Jugendliche können und müssen Schritt für Schritt lernen, ihren eigenen Weg in der Sexualität zu gehen. **Dementsprechend kann als Ziel und Aufgabe familiärer Sexualerziehung formuliert werden, die Kinder und Jugendlichen in der Entwicklung ihrer Liebes- und Beziehungsfähigkeit zu begleiten.** Sie sollen die Fähigkeit entwickeln, die eigene Sexualität selbstbestimmt und verantwortungsvoll zu gestalten und darin mit sich selbst wie mit dem Anderen achtsam umgehen lernen.

## ... von Anfang an

Menschen sind sexuelle Wesen von Anfang an. Vom Säugling bis zum alten Menschen gehört Sexualität existentiell zum Menschen. Sie äußert sich allerdings in verschiedenen Lebensphasen auf unterschiedliche Art und Weise. Für Eltern bedeutet dies, dass auch Sexualerziehung, wie jede Erziehung, mit der Geburt des Kindes beginnt! Von Anfang an können sie die Entwicklung ihrer Kinder auch in Bezug auf ihre Sexualität positiv beeinflussen.

In der psychosexuellen Entwicklung stehen in den verschiedenen Altersphasen unterschiedliche Lernschritte an, die sich in jedem individuellen Fall auch zeitlich verschieben können.

■ **Für Säuglinge und Kleinkinder** geht es um positive sinnliche Erfahrungen, denn sie nehmen die Welt über die Sinne auf. Sexualität und Körperlichkeit bilden darin eine Erfahrungseinheit. Eltern können die sexuelle Entwicklung ihrer Kinder in dieser frühen Phase dadurch positiv beeinflussen, indem sie ihnen eine sinnenreiche Erfahrungswelt bieten. Schon in der Säuglingspflege können Eltern ein positives Körperempfinden stärken, indem sie bei Mädchen wie Jungen darauf achten, dem gesamten Körper mit der gleichen Aufmerksamkeit und Wertschätzung zu begegnen.

■ **Kinder im Vorschulalter** sind neugierig auf ihren Körper und den Anderer. Viele erkunden sich selbst und ihre Spielkameraden in sog. „Doktorspielen“. Dabei zeigen sie sich auch gerne nackt und nehmen die körperlichen Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen, Männern und Frauen bewusst wahr. Schamgefühl und damit auch die Fähigkeit, zwischen öffentlichen und intimen Räumen unterschei-

den zu können, entwickelt sich erst im Laufe der Zeit. Kindergartenkinder brauchen also zunächst einmal Freiräume für ihre Entdeckerlust und werden nach und nach notwendige Beschränkungen ihrer kindlich-sexuellen Aktivität erlernen. Gleichzeitig tauchen auch erste Fragen zu Körperlichkeit und Sexualität auf; diese sollten altersgemäß klar beantwortet werden und den Kindern eindeutige Vokabeln zur Verfügung gestellt werden.

■ **Im Grundschulalter** erleben viele Kinder erste Gefühle von verliebt sein. Der Beziehungsaspekt von Sexualität gewinnt an Bedeutung, wobei sich dieser auf Kinder des eigenen wie des anderen Geschlechts richten kann.

Hochinteressant ist darüber hinaus die Frage: „Wo kommen die Babys her?“ Wissen rund um Schwangerschaft und Geburt ist in aller Regel bei Grundschüler/-innen sehr gefragt. Darüber hinaus kommen Kinder über Medien oder auch über andere Kinder mit Themen und Fragen in Berührung, die sie irritieren oder auch verunsichern können. Gut ist, die Kinder auch mit diesen Themen nicht allein zu lassen und aufkommende Fragen – auch wenn sie altersunangemessen scheinen – klar zu beantworten.

Gleichzeitig wächst bei vielen Kindern der Wunsch nach Intimität, nach „geheimen Räumen“; diesen gilt es zu respektieren.

**Kinder und Jugendliche brauchen ihre Geheimnisse.**

## Und jetzt kommt die Pubertät

Viele Eltern sehen dem Beginn der Pubertät ihrer Kinder mit Sorge und Befürchtungen entgegen: Konflikte und Krisen scheinen vorprogrammiert und alle bislang gültigen Familienregeln außer Kraft gesetzt zu sein. „**Pubertät ist, wenn die Eltern schwierig werden!**“

Wie wäre es, wenn Eltern das Erwachsenwerden der Kinder auch als eigene Chance der eigenen Entwicklung und Veränderung sehen? Nicht nur, dass die Freiräume der Eltern größer werden und ihnen als Paar wieder mehr Zeit zur Verfügung steht. Die Auseinandersetzung der Kinder mit Fragen von Liebe und Sexualität, von Sinn und eigener Identität können Eltern bewegen, ihre eigenen Antworten auf diese Fragen zu überdenken und zudem den nächsten Lebensabschnitt für sich selbst bewusster in den Blick zu nehmen.

**Auch Eltern haben Fragen und Themen.**

### **Drei Phasen in der Pubertätsentwicklung:**

Die sog. **Vorpubertät** beginnt meist gegen Ende der Grundschulzeit und dauert ca. zwei bis drei Jahre; sie ist weniger durch körperliche als durch seelische Veränderungen gekennzeichnet (Abgrenzen von den Eltern, Konflikte werden massiver, häufig extreme Stimmungsschwankungen ...)

In der **Hochphase der eigentlichen Pubertät** finden hormonell bedingt die sichtbarsten körperlichen Veränderungen statt. Jungen und Mädchen werden geschlechtsreif (etwa zwischen dem 12. und 17. Lebensjahr).

Etwa ab dem 16. Lebensjahr kann man von der **Spätpubertät** sprechen, in der sich im Allgemeinen die stärksten Wogen der vorherigen Phase wieder etwas beruhigen.

## Die erste Regelblutung (Menarche)

Für Mädchen stellt die erste Regelblutung, die Menarche, den Eintritt in die sogenannte Geschlechtsreife dar. Ihr Zeitpunkt hat sich in den letzten Jahrzehnten deutlich nach vorn verlagert. 15% der Mädchen erleben mit 11 Jahren und jünger ihre erste Menstruation. Wenig geändert hat sich die hohe Bedeutung, die dieses Ereignis für viele Mädchen hat: Es markiert den Übergang vom Kind zur Jugendlichen und geht häufig mit ambivalenten Gefühlen einher. Neben dem Stolz nun dazuzugehören, gibt es auch Unsicherheit und Scham. Neben der Neugier und Lust auf die ersten erotisch-sexuellen Kontakte gibt es davor auch Ängste und nicht zuletzt sorgt die Verbindung von Menstruation und potentieller Schwangerschaft für gemischte Gefühle. In den Gesprächen der Mütter mit ihren Töchtern spielt häufig neben den Hygienefragen die Sorge um eine frühe Schwangerschaft eine große Rolle und für Stolz und Freude über die Kraft und Möglichkeit der eigenen Geschlechtlichkeit bleibt wenig Raum.

**Wichtige  
Erfahrungen  
und  
Gefühle!**

**Mütter können ihre heranwachsenden Töchter in dieser Phase unterstützen, indem sie sie rechtzeitig über die körperlichen Zusammenhänge informieren und sensibel heraushören, ob weitere Gespräche erwünscht sind oder ob die Mädchen zunächst einmal „in Ruhe gelassen“ werden wollen.**

## Der erste Samenerguss (Ejakularche)

Das parallele Ereignis in der Jungenpubertät, der erste Samenerguss, findet im Durchschnitt ungefähr zur gleichen Zeit statt, allerdings un-

ter weit weniger Beachtung als die Menstruation der Mädchen.

So ist nur etwa die Hälfte der Jungen durch aufklärende Gespräche auf dieses Ereignis vorbereitet. Und auch wenn die Gedanken und Gefühle der Jungen dazu eher positiv geprägt sind, gibt es auch bei ihnen Ängste und Unsicherungen, für die sie in der Regel keinen Gesprächspartner haben. In der Jungengruppe dominiert eher der Druck, möglichst cool damit umzugehen und viele Väter stehen auch heute noch nicht in ausreichendem Maß ihren Söhnen als Ansprechpartner zur Verfügung.

**Jungen sollen cool sein.**

Ein wichtiger Aspekt geht auf diesem Weg für die Jungen ebenfalls verloren: Die Verbindung von erstem Samenerguss und potentieller Vaterschaft ist vielen Jungen nicht deutlich.

**Dabei ist wichtig, den Jungen - ähnlich wie den Mädchen - zunächst einmal zu vermitteln, dass sie stolz auf diese Potenz sein können, auf ihre neue Form der Fruchtbarkeit. Dass dieses Vermögen einen verantwortungsvollen Umgang braucht, kann dann im zweiten Schritt thematisiert werden.**

# Schlaglichter

## Themen, die pubertierende Jugendliche beschäftigen

■ **Die geschlechtliche Identität:** Durch die psychischen und physischen Veränderungen in der Pubertät gerät das Selbst- und Körperbild der Jugendlichen aus der Balance, die eigene geschlechtliche Identität will gefunden und entwickelt werden. **Das Bestreben, sich neu „zu erfinden“, drückt sich bei Mädchen und Jungen in den verschiedensten Formen der Selbstinszenierung aus, durch die sie sich nicht nur von den Eltern und der Erwachsenengeneration abgrenzen und damit lösen wollen, sondern die auch dazu dienen, die eigene Identität aufzubauen.**

Dabei sind die Angebote, die den Jugendlichen als Männer- und Frauenrolle zur Verfügung stehen, ebenso vielfältig wie widersprüchlich. Wie selbstbewusst und stark darf ein Mädchen auftreten, wenn sie noch als „richtiges“ Mädchen wahrgenommen werden will? Wie viel Unsicherheit und Schwäche darf ein Junge zeigen, der ein „richtiger“ Junge sein will? Was muss ich tun, wie muss ich sein, um beim anderen Geschlecht gut anzukommen?

Orientierung in der Beantwortung dieser Fragen suchen die Jugendlichen zunehmend in der Gleichaltrigengruppe. **Sie messen sich an den Freunden und Freundinnen in der Clique,** es wird verglichen, manchmal konkurriert und sich auch gegenseitig unterstützt. Wie leicht oder schwer Jugendliche die Herausforderungen dieser Phase meistern können, hängt in starkem Maße davon ab, wie sicher und stabil sie in einem Freundeskreis eingebunden sind.

**Die Gruppe der Gleichaltrigen ist wichtig.**

Die Gesellschaft gibt Bilder vor.

■ **Körperbild und Geschlechterrollen:** Sozusagen die Hauptrolle auf der Bühne der Pubertät spielt der Körper mit seinen Veränderungen: die wachsenden Brüste, der erste Bartwuchs, die ersten Schamhaare. Sie werden aufmerksam wahrgenommen, neidisch bei der Freundin oder dem Freund beobachtet, heiß ersehnt oder mit Bangen erwartet. Für viele Jugendliche sind die körperlichen Veränderungen mit Scham und Peinlichkeit verbunden. Es ist offensichtlich, dass sie sich in ihrem neuen Körper nicht mehr oder eben noch nicht zu Hause fühlen.

Die Verunsicherungen und Selbstzweifel im Hinblick auf den eigenen Körper sind aber nicht nur „hausgemacht“. **Das Körperbild der Jugendlichen ist stark beeinflusst von den gesellschaftlich geprägten Bildern von Weiblichkeit und Männlichkeit, wie sie den Jugendlichen in der Werbung und anderen Medien begegnen.** Mädchen wird immer noch vermittelt, wie wichtig es ist, „schön“ und das heißt vor allem „schlank“ zu sein, während Jungen das Bild „stark und funktionstüchtig“ für den eigenen Körper vorgeschrieben wird.

Für beide Geschlechter ist **körperliche Attraktivität von hoher Bedeutung** und stellt einen sehr sensiblen und störanfälligen Aspekt innerhalb der Identitätssuche dar. Individuelle Abweichungen von der Schönheitsnorm, egal ob selbst gewählt oder von der Natur gegeben, sind oft schwer auszuhalten und kosten in aller Regel viel Kraft.

Eltern können ihre pubertierenden Kinder unterstützen, indem sie mit Kommentaren und bohrenden Nachfragen zur körperlichen Entwicklung zurückhaltend sind. Der Grad der Verletzbarkeit und potenziellen Kränkung ist kaum zu überschätzen – auch wenn es nicht den Anschein hat!

**Nicht zu unterschätzen ist dagegen der Einfluss, den Eltern durch die Art und Weise ha-**

**ben, wie sie sich selbst als Mann und Frau präsentieren.** Wie gehen sie mit den Schönheitsvorstellungen und Attraktivitätsnormen um? Wie offen und flexibel leben sie in ihren Geschlechterrollen? Dies alles dient den Heranwachsenden als **Vorbild** und markiert den Spielraum, der ihnen damit indirekt angeboten wird!

■ **Die ersten sexuellen Kontakte:** Die Zeit der Pubertät ist für viele Jugendliche mit ersten sexuellen Kontakten zum anderen Geschlecht verbunden. Die ersten längeren, festen Beziehungen werden geknüpft und darin nach dem rechten Maß von Nähe und Distanz gesucht.

Ca. 5 % aller Jugendlichen sind in ihrer sexuellen Orientierung auf das gleiche Geschlecht bezogen. Mit ca. 16 Jahren wissen sie in der Regel sicher davon und outen sich mit ca. 18 Jahren. Für viele von ihnen ist der Prozess mit Ängsten und auch konkreten negativen Erfahrungen verbunden.

Viele Eltern sind in dieser Zeit der ersten sexuellen Kontakte besorgt, ob ihre Kinder zu früh sexuelle Erfahrungen machen, die sie später bereuen oder die ihrer Entwicklung schaden könnten. Auch wenn die Medien ein anderes Bild vermitteln, weisen seriöse Untersuchungen zur Jugendsexualität in den letzten Jahren eine relativ große Konstanz im Hinblick auf das Alter beim ersten Geschlechtsverkehr auf. 7 % der Mädchen und 4 % der Jungen machen als 14-Jährige erste Erfahrungen. Bei den 17-Jährigen sind es zwei Drittel der Jugendlichen. Insgesamt belegen Zahlen aus Untersuchungen, dass sich der Zeitpunkt in den letzten Jahren nicht nach vorn verlagert hat, sondern im Gegenteil leicht rückläufig ist (BZgA 2010).

Der Mythos von den Jugendlichen, die immer früher erste sexuelle Erfahrungen machen,

**Eltern  
sorgen sich  
– was  
schadet  
ihren  
Kindern?**

sorgt nicht nur viele Eltern, sondern setzt die Jugendlichen selbst auch unter Anpassungsdruck. Tendenziell schätzen die Jugendlichen den „Erfahrungsgrad“ ihrer Altersgenossen zu hoch ein.

**Positiv verändert hat sich in den letzten Jahren das Verhütungsverhalten der Jugendlichen:**

8 % der Jugendlichen gaben 2010 an, beim ersten Geschlechtsverkehr nicht verhütet zu haben (BZgA). Hier scheinen sowohl die AIDS-Aufklärungskampagnen, als auch der Umgang in vielen Elternhäusern positiv zu wirken. Untersuchungen belegen: je offener und vertrauensvoller Eltern mit dem Thema Sexualität umgehen, desto sicherer verhüten die Jugendlichen (BZgA).

Nach ihren Wünschen und Hoffnungen für „**das erste Mal**“ gefragt, formulieren viele Jugendliche hohe Erwartungen an die Verlässlichkeit und den Grad des Vertrauens in der Beziehung. Sie verbinden, anders als manche Erwachsene es vermuten, Sexualität und Liebe sehr deutlich miteinander und möchten Sexualität in einer festen Beziehung erleben. Treu zu sein, gilt als herausragendes Kennzeichen einer guten Beziehung.

■ **Selbstbestimmung und Verantwortung:**

Die **Pluralität der Werte und Normen** in der Sexualität stellt für Jugendliche, genau wie für viele Erwachsene, eine große Herausforderung dar, die nicht selten mit Sorgen und Nöten verbunden ist. „*Wie kann ich merken, ob er oder sie mich wirklich liebt?*“ – „*Wann sollte ich zum ersten Mal mit einem Jungen oder Mädchen schlafen?*“ – „*Was heißt treu sein konkret und wo fängt Untreue an?*“ Das eingangs formulierte Ziel, Sexualität selbstbestimmt

und verantwortungsvoll leben zu lernen, will in ganz konkrete Schritte umgesetzt werden.

Für Eltern ist es manchmal schwer, den Heranwachsenden diese Nöte und die damit verbundenen Entscheidungen nicht abzunehmen, sondern sie darin zu begleiten und zu unterstützen, ihre eigenen Lösungen zu finden.

**In Wertefragen, nicht nur im Hinblick auf Sexualität, gibt es keine einfachen Antworten.**

Die Jugendlichen erleben Verschiedenheit und Widersprüchliches außen und in sich selbst. Sie müssen dies ausbalancieren und sich dazu verhalten und sie müssen die Fähigkeit entwickeln, zu eigenen tragfähigen Überzeugungen zu gelangen. Dabei fragen sie auch die Unterstützung von Erwachsenen an, wenn diese der Versuchung widerstehen, den Jugendlichen vorzusagen, was richtig und was falsch ist.

### **Jugendliche suchen Orientierung aber keine Vorschriften!**

Das bedeutet nicht, alles Tun und Lassen der Heranwachsenden kommentarlos hinzunehmen, sondern sehr wohl den eigenen Standpunkt deutlich zu machen. Darüber hinaus kann es an konkreten Punkten notwendig sein, Grenzen zu setzen und in letzter Konsequenz auch ein Verbot auszusprechen, wenn der Eindruck entsteht, dass das Wohl des Kindes in Gefahr ist. Lohnend ist herauszubekommen, wo so eine Grenze tatsächlich erreicht ist und wo es „nur“ um unterschiedliche Einstellungen geht!

## Sexualität und Gewalt

Neben den lebensfördernden und lustvollen Aspekten von Sexualität gibt es verschiedene Ausdrucksformen und Grade sexualisierter Gewalt, von Grenzüberschreitungen über verbale und körperliche Übergriffe bis hin zu sexuellem Missbrauch. Das erschreckende Ausmaß, in dem Kinder und Jugendliche davon betroffen sind, ist in den letzten Jahren deutlich in den Blick gekommen.

Betroffen sind Mädchen und Jungen in allen Altersphasen; häufig geht sexualisierte Gewalt mit anderen Formen der Vernachlässigung oder auch Gewalt einher. Die Täter – und in seltenen Fällen auch Täterinnen kommen aus allen Gruppen der Bevölkerung, sie leben meistens im Nahfeld ihrer Opfer und gehen gezielt und absichtsvoll vor. Je jünger die Kinder sind umso weniger sind sie in der Lage, sich selbst zu schützen, sie brauchen aufmerksame Erwachsene und sichere Orte. Kinder und Jugendliche machen aber unter Umständen auch mit Gleichaltrigen negative Erfahrungen. Und auch hier gibt es Gewalt in allen Schweregraden. Die Beurteilung der Situation ist hier häufig schwieriger. „Sind es nur Doktorspiele? Ist es altersangemessenes Kräfte messen? Gehört es zum jugendlichen Entdecken? Oder ist eine Grenze überschritten, die nach Eingreifen durch Erwachsene ruft?“ Hier sind Erwachsene gefragt, gleichzeitig besonnen und klar zu agieren. Es kann auch notwendig und hilfreich sein, sich selber Rat bei Fachstellen zu holen.

Der Schrecken und die Hilflosigkeit sexualisierter Gewalt gegenüber haben auch Einfluss auf das alltägliche Erziehungsverhalten: Viele Eltern (und insbesondere Väter) reagieren verunsichert und fragen sich, wie sie zu ihren Kindern in Kontakt treten können und dürfen. Dabei sollte von Seiten der Eltern auf einen zärtlichen, liebevollen und gerade auch körperlichen Kontakt zu ihren Kindern nicht verzichtet werden; Kinder brauchen die positive körperliche Erfahrung im Kontakt mit Erwachsenen, um zwischen dem, was sie wollen, was ihnen gut tut und dem, wozu sie Nein sagen wollen, sicher unterscheiden zu können. Kinder brauchen ein selbst erfahrenes, positives Bild

von Sexualität. Den wirksamsten Schutz stellt eine Erziehung dar, die Kinder und Jugendliche ermutigt, den eigenen Gefühlen mehr als allem anderen zu trauen und die erlaubt, Grenzen zu setzen und das – nicht nur sexuelle – Selbstbestimmungsrecht auch schon von Kindern achtet.

*Zum Vertiefen und Weiterlesen:* Gisela Braun: Gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen und Jungen – Ein Ratgeber für Mütter und Väter. Hrsg. von der Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz (AJS), Landesstelle NRW e.V.

Betroffene bekommen Hilfe bei [www.zartbitter.de](http://www.zartbitter.de) oder beim Deutschen Kinderschutzbund unter [www.dksb.de](http://www.dksb.de), Material zu diesem Thema auch unter [www.thema-jugend.de](http://www.thema-jugend.de) erhältlich.

## **Eltern sollten „dranbleiben“**

Viele Eltern fragen sich, ob sie angesichts der zahlreichen Angebote von Medien und Schule als „Aufklärungsinstanz“ für ihre Kinder noch gefragt sind. Es hat den Anschein, als hätten Jugendliche bereits in jungen Jahren alle notwendigen Informationen. Untersuchungen haben dagegen gezeigt, dass es sich bei diesem Wissen oft um Halbwissen handelt. Die Kenntnisse aus dem Schulunterricht gehen wieder verloren, wenn sie nicht regelmäßig wiederholt werden. Eltern können ihre Kinder unterstützen, indem sie ihnen einen offenen und zugleich sensiblen Umgang mit sexualitätsbezogenen Themen vorleben und so ihre persönliche Gesprächsbereitschaft signalisieren.

**Besonders lückenhaft ist oftmals das Aufklärungswissen der Jungen.** Während zwischen Müttern und Töchtern häufig zumindest Gespräche im Zusammenhang mit der ersten Menstruation stattfinden, gehen Jungen öfter leer aus. Fast 20 % der Jungen geben in Befragungen an, keine Vertrauensperson in sexuellen Fragen zu haben (BZgA 2005, 11). **Eltern sind also nach wie vor gefragt, sowohl in der konkreten Aufklärung ihrer Kinder als auch in der Begleitung ihrer psycho-sexuellen Entwicklung!**

Jugendliche brauchen ihre Eltern.

Gleichzeitig stoßen gut gemeinte Gesprächsangebote der Eltern bei Jungen wie Mädchen häufig auf Ablehnung. Die pubertätsbedingten Auseinandersetzungen mit den Eltern und die Ablösungsprozesse vom Elternhaus machen es den Jugendlichen manchmal schwer, die Angebote anzunehmen. An dieser Stelle ist es wichtig „dranzubleiben“, das Angebot aufrechtzuerhalten und die Jugendlichen gleichzeitig gewähren zu lassen und darauf zu vertrauen, dass die Jugendlichen sich ihre Gesprächspartner/-innen und auch ihre Informationsquellen zunehmend außerhalb der Familie suchen. Auf das Angebot der Eltern werden sie später aus eigenen Stücken zurückkommen. Zunächst reicht es zu wissen: *„Wenn es wirklich ernst wird, wenn ich nicht mehr weiter weiß, sind meine Eltern für mich da.“*

## **Kinder und Jugendliche mit Behinderung**

Für Kinder und Jugendliche mit Behinderung und deren Eltern stellt das große Themenfeld Sexualität häufig eine besondere Herausforderung dar. Die klassische Form der „Aufklärung“

ist unter Umständen durch intellektuelle Einschränkungen erschwert oder der Entdeckerlust sind durch körperliche Handycaps Grenzen gesetzt. Darüber hinaus sind Kinder und Jugendliche mit Einschränkungen in besonderem Maß gefährdet, von Übergriffen und Grenzverletzungen sexueller Art betroffen zu sein. All dies führt häufig zu einer deutlichen Fokussierung auf den Schutzaspekt.

Gleichzeitig sind es aber Kinder und Jugendliche wie alle anderen auch, mit körperlich-sexuellen Bedürfnissen, Wünschen und Fragen. Sie haben gleichermaßen ein Recht auf Information, auf Schutz ihrer Intimsphäre und auch auf gelebte Sexualität. Und sie brauchen gleichermaßen Orte und Menschen, die ihnen das Erlernen und Entwickeln ihrer individuellen Sexualität ermöglichen.

## **Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund**

Kinder und Jugendliche aus anderen kulturellen Kontexten sind in besonderer Weise mit der Vielfalt sexueller Lebenswelten in Deutschland konfrontiert. Die Werte und Normen, die ihnen in ihre Familie vermittelt werden, stehen häufig in großer Differenz zu dem, was sie von Gleichaltrigen hier erfahren. Dies führt nicht selten zu massiven Loyalitäts- und Identitätskonflikten. Insbesondere Kitas und alle Schulformen sind herausgefordert, der konkreten Vielfalt von – auch sexuellem – Leben Raum zu geben, Prozesse des gegenseitigen Verstehens und Lernens anzuregen. Eltern können durch Offenheit und Gesprächsbereitschaft nicht nur die eigenen Kinder, sondern auch die Freundin-

nen und Freunde ihrer Kinder unterstützen und bestärken.

Kinder und Jugendliche mit traumatischen Fluchterfahrungen brauchen darüber hinaus fachlich fundierte Hilfsangebote.

## Was Jugendliche brauchen ...

Jugendliche benötigen Zutrauen in ihre Kompetenzen und Fähigkeiten, auch wenn diese sich noch in einem Entwicklungsprozess befinden, d. h. einen Vorschuss an Vertrauen, die Erlaubnis, Lernende und Versuchende zu sein und Fehler machen zu dürfen und die Bestärkung in ihrem Selbstwert, gerade dann, wenn sie sich selbst wenig liebenswert empfinden – und sich vielleicht auch so zeigen.

Wissen  
ist  
gefragt!

### Jugendliche brauchen daher von ihren Eltern:

- das möglichst frühzeitige, selbstverständliche Reden über Sexualität;
- Rückhalt und gleichzeitig Freiräume und vor allem Schutz ihrer Intimsphäre; Sexualität braucht auch Geheimnisse;
- das Vorleben einer lust- und verantwortungsvoll gestalteten Sexualität; Modelle für eine möglichst offene und vielseitige Geschlechterrollenentwicklung;
- Bestätigung in der körperlich-sexuellen Veränderung.

### Jugendliche brauchen von der Schule:

- eine rechtzeitige, solide (Körper)-Aufklärung, die in regelmäßigen Abständen wiederholt wird, jeweils dem Alter und Erfahrungsstand angemessen, am besten in fachübergreifendem Unterricht und

- Zusammenarbeit mit Institutionen (s. Adressen) von außen; dies kann auch von Eltern z. B. über die Klassenpflegschaft eingefordert werden!

### **Jugendliche brauchen als Ansprechpartner von außen:**

- gleichaltrige Freunde und Freundinnen;
- ältere Jugendliche (z. B. Gruppenleiter/-innen eines Jugendverbandes, Trainer im Sportverein) zur Orientierung, als Vorbild;
- dann und wann kompetente Experten/-innen aus Beratungsstellen, z. B. über E-Mail-Sprechstunden oder Schulprojekte.

## **Literatur und Adressen**

Über die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) können weltanschaulich neutrale und fachlich fundierte Informationen, Broschüren u. ä. zu verschiedenen sexualitätsbezogenen Fragen kostenlos bestellt werden. Besonders empfehlenswert: **„Über Sexualität reden ... ein Ratgeber für Eltern“**, am einfachsten zu bestellen im Internet unter [www.sexualaufklaerung.de](http://www.sexualaufklaerung.de) und **„liebvoll begleiten“** für Eltern von Kleinkindern bis zur Einschulung.

- Die oben genannte BZgA gibt auch Infobroschüren für Kinder und Jugendliche heraus, z. B. **„Wie geht’s, wie steht’s“** für Jungen und **„Jules Tagebuch“** für Mädchen.
- Bilderbücher wie auch Aufklärungsbücher für ältere Kinder und Jugendliche erscheinen zahlreich auf dem Buchmarkt. Sie variieren im Umfang, in der Klarheit der Aussagen und auch in der Wertorientierung. Eltern sollten sich die Mühe machen und die Bücher gut anschauen!

## Adressen

Informationen und Kontakte allgemein zum Thema Sexualität erhalten Eltern und Jugendliche unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de).

Bei darüber hinausgehenden Informations- oder Beratungsbedarf bieten folgende Internetseiten hilfreiche Kontakte und Informationen:

[www.loveline.de](http://www.loveline.de), für Jugendliche

[www.beratung4kids.de](http://www.beratung4kids.de), für jüngere Jugendliche und Kinder

[www.lebenshilfe.de](http://www.lebenshilfe.de), Informationen und Material zum Thema Partnerschaft und Sexualität für Menschen mit Behinderung

[www.amyna.de](http://www.amyna.de), Institut zur Prävention von sexuellem Missbrauch, u. a. auch themenbezogenes Material zu Inklusion und Flüchtlingshilfe

[www.trau-dich.de](http://www.trau-dich.de), Initiative gegen sexualisierte Gewalt

[www.gerneanders.de](http://www.gerneanders.de), die NRW Fachberatungsstelle sexuelle Vielfalt und Jugendarbeit

Eltern und Jugendliche können sich zu Fragen von Sexualität und Sexualerziehung zudem an die Schwangerschaftsberatungsstellen des Sozialdienstes katholischer Frauen (SkF) bzw. des Caritasverbandes wenden. Hier sind seit einigen Jahren Sexualpädagog/-innen beschäftigt, die auch Projekte in Schulklassen und Jugendgruppen anbieten. Ansprechpersonen in ihrer Nähe sind auch über das Telefonbuch und Internet oder direkt beim Diözesan-Caritasverband zu finden.

## Ein Blick lohnt sich ...

### Elternwissen Nr. 15 SEXUELLE GEWALT

Immer neue Meldungen – und die Eltern sind verunsichert: Sexuelle Gewalt an Mädchen und Jungen ist ein Thema, das die Gemüter bewegt. Viele Eltern fragen sich: Stimmt das alles, was die Medien berichten? Es sind also nicht nur Fremde, die Kinder missbrauchen? In Schulen und Freizeiteinrichtungen, in der Kirche, in Heimen und auch in der Familie geschieht sexueller Missbrauch? Was können Mütter und Väter tun, um ihre Kinder zu schützen, ohne ihnen Angst zu machen oder sie in ihrer Bewegungsfreiheit einzuschränken?

Münster 2011, 2. Aufl. 2012



### Elternwissen Nr. 17 SEXUELLE ÜBERGRIFFE UNTER JUGENDLICHEN

Eltern können einen wesentlichen Beitrag dazu leisten, sexuellen Grenzverletzungen unter Jugendlichen vorzubeugen. Sie sind für Jugendliche auch heute noch – trotz Internet, Fernsehen und dem Einfluss der Gleichaltrigen – die wichtigste Informationsquelle, wenn es um Fragen der Sexualität geht. Welche Botschaften sie ihren Kindern vermitteln können, um ihnen den Zugang zu einer selbstbestimmten und Grenzen achtenden Sexualität zu ermöglichen, und wie sie reagieren können, wenn ihr Sohn oder ihre Tochter von sexuellen Übergriffen berichtet, wird in dieser Broschüre vorgestellt.

Münster 2012



Verfasserin: Ann-Kathrin Kahle, Sexualpädagogin und Supervisorin, [www.ak-kahle.de](http://www.ak-kahle.de)

- Nr. 1 KONSUM**
- Nr. 2 HANDY** – vergriffen \*
- Nr. 3 SUCHT**
- Nr. 4 INTERNET** – vergriffen \*
- Nr. 5 SEXUALITÄT**
- Nr. 6 DIALOG**
- Nr. 7 JOBS**
- Nr. 8 SANKTIONEN**
- Nr. 9 MOBBING**
- Nr. 10 ADIPOSITAS**
- Nr. 11 ESS-STÖRUNGEN**
- Nr. 12 WEB 2.0**
- Nr. 13 STRESS**
- Nr. 14 KOMASAUFEN**
- Nr. 15 SEXUELLE GEWALT**
- Nr. 16 RECHTSEXTREMISMUS**
- Nr. 17 ÜBERGRIFFE UNTER  
JUGENDLICHEN**
- Nr. 18 TRAUER**
- Nr. 19 CYBERMOBBING**
- Nr. 20 PORNOGRAFIE**
- Nr. 21 STARKE KINDER**
- Nr. 22 SELBSTVERLETZENDES VERHALTEN**

*Weitere Themen folgen!*

Die o.g. Ausgaben der Reihe Eltern**wissen** können bei uns nachbestellt werden:

Katholische Landesarbeitsgemeinschaft

Kinder- und Jugendschutz NW e.V.

Schillerstraße 44 a

48155 Münster

Telefon: 0251 54027

Telefax: 0251 518609

E-Mail: [info@thema-jugend.de](mailto:info@thema-jugend.de)

Wir informieren gerne über die Kosten (Schutzgebühr, Mengenrabatt) und über weitere geplante Themenhefte, die in Zukunft in der Reihe Eltern**wissen** herausgegeben werden.

\* Vergriffene Ausgaben als PDF unter [www.thema-jugend.de/elternwissen](http://www.thema-jugend.de/elternwissen).