

# Über Sexualität reden...



Ein Ratgeber  
für Eltern  
zur kindlichen  
Sexualentwicklung  
in der Pubertät

**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

# Inhalt

## Impressum

Herausgeberin:  
Bundeszentrale für  
gesundheitliche Aufklärung  
(BZgA),  
Komm. Leiter:  
Dr. Johannes Nießen  
Maarweg 149–161  
50825 Köln  
Postfach: 50819 Köln  
www.bzga.de

Autor:  
Martin Gnielka, Leverkusen

Konzeption und Gestaltung:  
co/zwu.design  
Corporate Communication,  
Düsseldorf

Fotos:  
apply: everyday life, night life;  
Designpics: friendship Vol. 1,  
Teens Vol. 1; digital vision:  
Gay Lifestyle; imagesource:  
definitive business; image 100:  
children and sport, techno teens;  
Photo Alto: Teens at home,  
children's life, step family;  
rubber ball production: faces

Illustrationen:  
Marielle Enders, Düsseldorf

Druck:  
Bonifatius GmbH  
Karl-Schurz-Straße 26  
33100 Paderborn  
Dieses Medium wurde  
klimaneutral gedruckt.

Auflage: 13.50.04.24

Alle Rechte vorbehalten.

Diese Broschüre wird von der  
BZgA kostenlos abgegeben.  
Sie ist nicht zum Weiterverkauf  
durch die Empfängerin/den  
Empfänger an Dritte bestimmt.

Bestellung:  
50819 Köln  
Fax: 0221/8992-257  
oder unter [bestellung@bzga.de](mailto:bestellung@bzga.de)

Artikelnummer: 13660400

## Einleitung

## Sexualität und Sexualerziehung

## Über Sexualität reden

## Die Pubertät: Bewährungsprobe für die Eltern-Kind-Beziehung

## Körperaufklärung bei Mädchen

## Körperaufklärung bei Jungen

## Der Start ins Sexualleben

## Sexualität verantwortungsvoll und sicher leben

## Schutz vor sexualisierter Gewalt

## Anhang

- S. 4 . Zur Einführung
- S. 5 . Über die Broschüre

- S. 6 . Was ist Sexualität?  
Die vielfältigen Ausdrucksformen von Sexualität
- . Sexualität gehört zum Menschen  
Die sexuelle Entwicklung liebevoll begleiten
- . Viele Fragen, wenig Ahnung  
Körper- und Sexualaufklärung als Aufgabe der Eltern
- . Mit gutem Beispiel voran! Kinder brauchen Vorbilder

- S. 12 . Ein Blick in die eigene Geschichte Sich selbst besser verstehen
- . Schweigen ist Silber, Reden ist Gold Sexualität als Thema in der Familie
- . „Kuscheln“ oder „Koitus“? Die Qual der Wortwahl
- . Frauengespräch, Männerrunde Mutter und Vater sind gefragt

- S. 18 . Jetzt wird es haarig! Die drei Phasen der Pubertät
- . Augen zu und durch? Pubertätsverhalten richtig einordnen können
- . Das muss dir doch nicht peinlich sein... Den Wunsch nach Privatsphäre respektieren

- S. 24 . Der erste BH Die körperliche Entwicklung bei Mädchen
- . Zu früh, zu spät oder gerade rechtzeitig? Der Wunsch nach normaler Körperentwicklung
- . In der Regel ein gutes Gefühl Wenn die Menstruation (Monatsblutung) einsetzt
- . So bald wie möglich zur Frauenärztin oder zum Frauenarzt?  
Gesundheitsvorsorge bei Mädchen
- . Wer ist die Schönste im ganzen Land? Die Auseinandersetzung mit Schönheitsidealen

- S. 34 . Strenger Duft und zarter Flaum Körperentwicklung bei Jungen
- . Frühstarter und Spätzünder Der Wunsch nach normaler Körperentwicklung
- . Heimlich, still und feucht Der erste Samenerguss
- . Männerärztin oder Männerarzt gesucht! Gesundheitsvorsorge bei Jungen
- . Durchtrainiert mit Waschbrettbauch Jungen und idealer Männerkörper

- S. 42 . Ist das wirklich jetzt schon nötig? Jugendsexualität heute
- . „Wird es wehtun?“ Mädchen und weibliche Sexualität
- . „Wie groß muss er sein?“ Jungen und männliche Sexualität
- . Schwul oder lesbisch? Umgang mit der sexuellen Orientierung

- S. 50 . „Bring mir bloß kein Kind nach Hause!“ Über Fruchtbarkeit und Elternschaft sprechen
- . Pille, Kondom und Co. Zu Verhütungsmitteln (be-)raten
- . Kondome schützen! AIDS und andere sexuell übertragbare Infektionen (STI)

- S. 60 . „Ich habe ein schlechtes Geheimnis“ Umgang mit sexualisierter Gewalt
- . Ängstlichkeit ist kein guter Begleiter Sexualisierter Gewalt vorbeugen
- . Sexualität und Recht Gesetzlicher Schutz für Heranwachsende

- S. 66 . Broschüren und Internetadressen für Eltern und Jugendliche
- . Kontaktadressen



## 4 Einleitung

### Zur Einführung

Eltern, deren Kinder in die Pubertät kommen, fragen sich manchmal kopfschüttelnd: Was ist bloß los mit meiner Tochter/meinem Sohn? Tatsächlich finden in der Pubertät enorme körperliche und seelische Veränderungen statt, die Mädchen und Jungen zu bewältigen haben. Haare sprießen an ungewohnten Stellen, die Figur nimmt Gestalt an und die Gefühle fahren Achterbahn. Zwischen noch Kind-Sein und sich schon ein bisschen Erwachsen-Fühlen fragen Pubertierende sich verunsichert: „Läuft alles normal bei mir?“ Mit der einsetzen- den Geschlechtsreife empfinden Mädchen und Jungen nun öfter und intensiver sexuelle Impulse. Sie beschäftigen sich mit ihrem Aussehen und sehnen sich nach ersten Erfahrungen mit Küssen und Zärtlichkeit.

Für die Eltern-Kind-Beziehung bringt die Pubertät sehr einschneidende Veränderungen mit sich, die für beide Seiten bewegend sind. Einerseits müssen Eltern und Kinder sich voneinander lösen, was auch mit Schmerzen, Streit und Kummer verbunden ist. Andererseits brauchen Mädchen und Jungen in der Pubertät weiterhin Eltern, die ihnen beim Übergang ins Erwachsenenleben liebevollen Halt geben.

Die Broschüre „Über Sexualität reden“ möchte Ihnen als Eltern Mut machen, sich den Anforderungen in dieser besonders aufregenden Lebensphase Ihres Kindes zu stellen. Auch wenn Kinder sich von ihren Eltern lösen – sie brauchen Anteilnahme an ihrem Leben, ein offenes Ohr für ihre Fragen und liebevolle Unterstützung, wenn der Schuh drückt. Neben Freundinnen und Freunden bleiben Sie als Eltern wichtige Ansprechpersonen im Alltag – auch bei den Themen Körper, Beziehungen und Sexualität. Sie kennen Ihr Kind und merken schnell, wenn etwas nicht stimmt oder eine ungeklärte Frage im Raum steht. Selbst wenn es dann nicht leicht fällt, die richtigen Worte zu finden, geht es genau darum: Über Sexualität zu reden!



### Über die Broschüre

**In den ersten Kapiteln** dieser Broschüre erhalten Sie einige grundlegende Informationen zu Sexualität, Sexualerziehung sowie zu der Frage, wie die Kommunikation über Sexualität in der Familie gelingen kann. Diese Kapitel sind identisch mit der Broschüre „Über Sexualität reden. Zwischen Einschulung und Pubertät“. **Das dritte Kapitel** beschreibt genauer, wie die sexuelle Entwicklung von Mädchen und Jungen in der Pubertät verläuft und welchen Beitrag Eltern leisten können, damit ihr Kind eine positive Haltung zum eigenen Körper und zur eigenen Sexualität entwickelt oder mit unangenehmen Erlebnissen richtig umzugehen weiß. Eine wertvolle Hilfe bei der Sexualerziehung stellen geeignete Bücher und Broschüren dar, die im **Anhang der Broschüre** vorgestellt werden. Hier finden sich auch Hinweise auf interessante Internetseiten, sowie Kontaktadressen verschiedener Institutionen, die zu Themen rund um Sexualität und Sexualerziehung Angebote bereitstellen.

**Zielgruppe dieser Broschüre** sind nicht nur Eltern, sondern auch andere Personen, die für das Kind Verantwortung übernehmen. Fühlen Sie sich also auch dann angesprochen, wenn Sie Stiefmutter oder -vater in einer Patchwork-Familie sind, die gleichgeschlechtliche Lebenspartnerin oder der Lebenspartner, Großeltern oder jemand, der momentan eine Elternrolle einnimmt.

# Sexualität und Sexualerziehung

## Was ist Sexualität?

Die vielfältigen Ausdrucksformen von Sexualität

6 Wenn von Sexualität oder „Sex“ die Rede ist, denken viele zunächst an Geschlechtsverkehr. Dabei umfasst Sexualität weit mehr als die genitale Sexualität Erwachsener, die auf einen sexuellen Höhepunkt ausgerichtet ist. Menschen sind von klein auf sexuelle Wesen mit altersspezifischen Bedürfnissen und individuellen Ausdrucksformen. Bereits **Säuglinge** machen erste körperliche Lusterfahrungen in Form von Lutschen und Saugen. Der Mund dient nicht nur der Nahrungsaufnahme und Welterkundung, sondern ist die erste erogene Zone, die Babys entdecken.

**Kinder im Vorschulalter** fangen häufig an, sich nicht bloß zufällig, sondern ganz gezielt an Penis (Glied) oder Klitoris (Kitzler) zu berühren. Auch die so genannten „Doktorspiele“ lassen sich als Ausdruck kindlicher Wissbegierde und Wunsch nach Körpererfahrung verstehen. Es macht ihnen Freude, sich nackt zu zeigen, sich untersuchen und eincremen zu lassen. Und natürlich ist es spannend, auch die anderen Kinder unbedeckt zu sehen und alles genauestens zu untersuchen. Doch die Zeigelust findet bald ihre Grenzen. Mit zunehmendem Alter entwickeln Kinder mit dem Schamgefühl eine innere Kontrollinstanz, die sie spüren lässt, dass Nacktheit und sexuelle Handlungen nicht unbedingt in die Öffentlichkeit gehören.



Sexuelle Neugier und Erfahrungen entstehen also nicht erst in der Pubertät, sondern gehören in altersgemäßen Ausdrucksformen von klein auf zu Mädchen und Jungen. Im **Grundschulalter** entstehen erste Liebesbeziehungen, die von Kindern sehr ernst genommen werden. Mädchen und Jungen beginnen, sich auf kindliche Weise dem anderen Geschlecht anzunähern. Jetzt machen sich Kinder bereits viele Gedanken zur Sexualität und wünschen sich von Erwachsenen Informationen zu Schwangerschaft und Geburt. Wenn es zu Doktorspielen kommt, dann werden sie vor den Eltern in dieser Phase meistens geheim gehalten. 7

Mit der **Pubertät** steht Mädchen und Jungen körperlich und sexuell die bedeutendste Passage auf dem Weg ins Erwachsensein bevor. Durch die hormonellen Veränderungen werden sie geschlechtsreif und erleben Verliebtsein und erotische Fantasien. Sexuelle Impulse werden drängender, Selbstbefriedigung gewinnt an Bedeutung. Jetzt spielt die Entdeckung und das Erleben-Wollen von Sexualität in Form von Petting oder dem ersten Geschlechtsverkehr eine Rolle. Die sexuellen Erfahrungen bei Jugendlichen sind sehr unterschiedlich: Unter den 17-jährigen Jungen und Mädchen hat etwa ein Drittel noch keinen Geschlechtsverkehr gehabt (BZgA, Jugendsexualität 2020).

Im Laufe des weiteren Lebens lernt jeder Mensch, seine Sexualität auf individuelle Weise zu gestalten. Was Sexualität für jeden **Erwachsenen** aktuell bedeutet, welche Facetten und Bedürfnisse im Vordergrund stehen, während andere in den Hintergrund geraten sind, kann ganz unterschiedlich sein. Sexualität kann beglückende Momente von Zweisamkeit schenken, Ausdruck von Liebe sein und neues Leben hervorbringen. Sie kann aber auch Stress und Zwist verursachen oder verletzend sein. Sexualität bleibt für Menschen lebenslang eine Energie, aus der sie Kraft und Lebensfreude schöpfen können. Sie ist aber auch eine Herausforderung, weil sich sexuelle Impulse nicht abschalten lassen wie bei einer Maschine. Auch Erwachsene sind noch nicht am Ende ihrer sexuellen Entwicklung.

## Sexualität gehört zum Menschen

Die sexuelle Entwicklung liebevoll begleiten

Kinder brauchen in ihrer sexuellen Entwicklung elterliche Begleitung und Förderung, die ihrem Alter und ihren Lernbedürfnissen angemessen ist. **Babys** brauchen besonders viel Zuwendung durch zärtliche Hautkontakte, um sich wohl zu fühlen und die Liebe der Eltern zu spüren. Von Mutter und Vater gehalten, liebkost und geküsst zu werden, ist jetzt besonders wichtig, um sich und den eigenen Körper von Anfang an als etwas Liebenswertes erfahren zu können. Bereits in frühester Kindheit wird der Grundstein für die Entfaltung der Sinne, das Körpergefühl und damit für das sexuelle Erleben als Jugendlicher und Erwachsener gelegt. Es ist also nicht übertrieben zu sagen, dass die Sexualerziehung mit der Geburt beginnt.

Eltern können Kinder in ihrer Neugier unterstützen, auch wenn sie – gerade im **Kindergartenalter** – den eigenen Körper erkunden oder „Doktor“ mit anderen Kindern spielen. Solange keine Grenzen überschritten werden, sollten Eltern hier keine Verbote aussprechen. Mit dem Beginn der **Vorpubertät** bekommt die Rolle der Eltern eine neue Wendung, da ihre Bedeutung als Gesprächspartnerin und Gesprächspartner sowie als Wissensvermittlerin und Wissensvermittler wächst. Gleichzeitig müssen sie respektieren, dass die Aktivitäten ihres Kindes jetzt meist vor ihnen verborgen werden. Dieser Rückzug, der im Laufe der Pubertät zunimmt, ist für Kinder ein wichtiger Schritt in Richtung Eigenständigkeit. Der unbedeckte Körper und die eigene Sexualität werden nun als Privatsache empfunden, die vor den Blicken der anderen zu schützen ist.



Im **Teenageralter** grenzen sich Mädchen und Jungen immer deutlicher von ihren Eltern ab. Mütter und Väter müssen herausfinden, wann Zurückhaltung angebracht ist und in welchen Situationen Gespräche oder Unterstützung gefordert sind. Die Jugendlichen sind häufig irritiert und verunsichert durch die körperlichen Veränderungen und Stimmungsschwankungen, die sie jetzt erleben. Vielleicht ist eine der wichtigsten Botschaften, die Eltern ihren Kindern dabei mit auf den Weg geben können: **Wir mögen und respektieren dich, so wie du bist!**

## Viele Fragen, wenig Ahnung

Körper- und Sexualaufklärung als Aufgabe der Eltern

*„Wo liegt die Klitoris?“, „Was ist die Prostata?“, „Ist es richtig, dass man beim ersten Mal nicht schwanger werden kann?“, „Hilft die Pille auch gegen HIV?“*  
(Fragen aus einer 6. Klasse)

Damit Aufklärung in der Familie erfolgreich ist, müssen Eltern auf ihr Kind zugehen und nicht warten, bis das Kind Fragen stellt. Entscheiden Sie bewusst und nicht zu spät, welche Aufgaben Sie selbst übernehmen möchten, oder welche Sie mit gutem Gefühl der Schule, den Gleichaltrigen oder den Medien überlassen möchten. Mit der **Aufklärung über den Körper** sollten Eltern möglichst früh beginnen, denn sie hilft Kindern und Jugendlichen zu verstehen, welche inneren und äußeren Geschlechtsorgane es bei Frauen und Männern gibt, welche Funktion sie haben und wie sie bezeichnet werden. Mädchen und Jungen sollten rechtzeitig erfahren, worauf sie sich bei der ersten Menstruation (Monatsblutung) oder dem ersten Samenerguss einstellen müssen. Hier dürfen Eltern sich nicht auf die Schule verlassen, denn das Eintreten der Geschlechtsreife richtet sich nicht nach dem Lehrplan. Außerdem fällt es auch Lehrerinnen und Lehrern manchmal schwer, die Dinge beim Namen zu nennen.

**Sexualaufklärung** bedeutet klassischerweise, mit Mädchen und Jungen über Körper, Liebe, Sexualität, Zeugung, Schwangerschaft und Geburt zu sprechen. Gerade das, was mit „Zeugung“ ja nur eingeschränkt beschrieben ist, weckt die Neugier der Jüngeren. Alle reden darüber, aber keiner weiß Genaueres! Kinder können oft nur ansatzweise begreifen, was Erwachsene machen, wenn sie „Sex haben“. Richtig ist es, mit Kindern so über Sexualität zu sprechen, wie es ihrem Alter, **ihrem Entwicklungsstand und ihrem Wissensbedürfnis angemessen** ist. Kinder müssen (und wollen) nicht alles im Detail wissen, sie wollen aber auch nicht auf später vertröstet oder mit unklaren Umschreibungen abgespeist werden.

In der Pubertät vergrößert sich naturgemäß das Themenspektrum, über das **jugendliche Mädchen und Jungen** sich Aufklärung wünschen. Sie möchten Genaueres über Liebe, über Hetero- und Homosexualität erfahren, wollen über Verhütungsmittel, mögliche Krankheiten und sexuelle Praktiken informiert werden. Doch je intimer und spezieller die Wissensbedürfnisse werden, desto mehr geraten die Eltern als gewünschte Ansprechpersonen in den Hintergrund. Die wichtigste Informationsquelle ab dem Teenageralter sind **die Gleichaltrigen**, aber auch die ältere Schwester oder der ältere Bruder. Was hier besprochen wird, bekommen Sie als Eltern meist nur ansatzweise mit. Zwar wird unter Gleichaltrigen auch viel Halbwahres und Falsches über Sexualität ausgetauscht, doch Freundinnen und Freunde haben einen besonderen Stellenwert für Ihr Kind. Als Gleichaltrige kennen sie nämlich die Fragen und Nöte aus eigener Erfahrung und haben weniger Hemmungen als Erwachsene, sich über Sexualität zu verständigen.

**Körper- und Sexualaufklärung von Elternseite** muss nicht bierernst oder langweilig daherkommen. Lassen Sie sich von der Neugier Ihres Kindes anstecken und starten Sie verschiedene „Forschungsprojekte“: Was passiert eigentlich genau im Körperinneren bei einem Eisprung oder bei der Samenproduktion im Hoden? Wie kommt es zur Befruchtung? Wie funktioniert die Pille oder wie viel Luft passt in ein Kondom? Vor allem mit jüngeren Kindern darf Aufklärung auch durch kreative Methoden wie Malen, Basteln und Kneten unterstützt werden. Von älteren Kindern werden Sie als Eltern irgendwann signalisiert bekommen, dass sie Ihre Aufklärungsbemühungen nun als „peinlich“ oder überflüssig empfinden. Das ist ein normaler Schritt in Richtung Selbstständigkeit. Als Eltern sind Sie Ihrem Kind dann eher eine Hilfe, wenn Sie sich im Hintergrund halten, möglicherweise Tipps für Internetadressen geben oder beim Bestellen von Broschüren helfen. Auch ein passendes Buchgeschenk zum nächsten Geburtstag kann dann genau die richtige Form (indirekter) Aufklärung sein.

### Mit gutem Beispiel voran!

Kinder brauchen Vorbilder

So wichtig Gespräche über Körper, Sexualität und Partnerschaft sind – vieles bekommen Kinder ganz ohne Worte vermittelt. Mutter oder Vater sind für Tochter oder Sohn jeden Tag in vielerlei Hinsicht ein **Vorbild**, weil sie sich auf eine bestimmte Art und Weise verhalten. Zum Beispiel in der Art, wie sie mit ihrem Körper umgehen: Bei der Körperpflege, beim kritischen Beäugen im Spiegel oder beim mor-



gendlichen Gang auf die Waage. Wie sie sich als Frau oder Mann zeigen, oder auf welche Weise sie ihre Partnerschaft (oder ihr Alleinsein) leben. Eine körper- und sexualfreundliche Atmosphäre kann sich zum Beispiel darin zeigen, dass Eltern und Kinder sich ohne Scham zu Hause nackt bewegen können. Oder dass Kinder miterleben, wie ihre Eltern sich ihre Liebe bekunden und **zärtlich miteinander umgehen**, sich küssen und lieblosen, allerdings ohne dass es eine sexuelle Note bekommt. Denn Eltern sollten ihren Kindern auf keinen Fall Einblicke in das (erwachsene) Sexualeben gewähren.

Erwachsene sind Kindern dann ein gutes Vorbild, wenn sie auf **authentische Weise** zeigen können, wie der Umgang mit dem eigenen Körper, mit Sexualität und Partnerschaft gelingen kann. Authentisch zu sein bedeutet, das Gesagte und Vorgemachte ehrlich zu meinen. Es wäre also unglaubwürdig, als Mutter der Tochter zu vermitteln, wie unwichtig es ist schlank zu sein, gleichzeitig aber eine Diät nach der anderen zu machen. Oder wenn Eltern von ihrem Sohn verlangen, offen über seinen Liebeskummer zu sprechen, während der Vater in der Regel kaum eine Gefühlsregung zeigt. Es ist manchmal recht ernüchternd, das eigene Verhalten an den Ansprüchen zu messen, mit denen man seiner Tochter/seinem Sohn begegnet. Eltern müssen Kindern aber auch nicht die perfekten Vorbilder sein, denn den größten Lerneffekt hat es, wenn Mädchen und Jungen miterleben, welchen Umgang Erwachsene mit ihren Problemen, mit der Kluft zwischen Wunsch und Realität finden. Zum Beispiel ist es interessant zu sehen, wie Eltern mit ihren körperlichen „Problemzonen“ zurechtkommen, ohne sich durch Schönheitsideale und Jugendlichkeitswahn verrückt machen zu lassen.

# Über Sexualität reden

## 12 Ein Blick in die eigene Geschichte

Sich selbst besser verstehen

*„Sexualität war bei uns zu Hause eigentlich nie ein Thema, über das offen gesprochen wurde. Ich fand, meine Eltern waren in dieser Hinsicht ziemlich verklemmt. Die haben sich nicht mal getraut, sich vor unseren Augen zu küssen. Aber meine ältere Schwester konnte ich alles fragen und die hat mir dann auch schon mal die Bravo zum Lesen gegeben. So richtig über Verhütung habe ich mich erst informiert, als ich 18 war. Im Nachhinein finde ich es eigentlich bedauerlich, dass meine Eltern mich praktisch nie aufgeklärt haben. Ich hoffe nur, dass uns das bei unserer Tochter jetzt besser gelingt.“*

*(Frau M., Mutter der 11-jährigen Katharina)*

Im Laufe des Lebens erwirbt jeder Mensch eigene Einstellungen zu Sexualität, die durch sexuelle Erlebnisse und Beziehungserfahrungen, aber auch durch die Werte und Botschaften von Mutter und Vater beeinflusst sind. So ist Sexualerziehung immer auch ein Spiegel der elterlichen Lebensgeschichte: War Sexualität im Elternhaus tabu oder konnte man ungeniert Fragen stellen, war das familiäre Miteinander durch Zärtlichkeit und Wärme geprägt, welche schönen und unangenehmen Erfahrungen hat man gemacht? Können Sie sich noch daran erinnern, wer Ihnen als Kind und Jugendlicher zur Seite stand, wenn Sie etwas zum Thema Sexualität beschäftigte? Wurden Sie von Ihren Eltern aufgeklärt oder haben Sie Ihre Informationen eher durch die Schule, durch Zeitschriften, Bücher und Freundinnen oder Freunde bekommen?



Im Laufe der Broschüre werden Sie hin und wieder eingeladen, sich in Ihr Kind zu versetzen und zu überlegen, was Sie damals interessiert und beschäftigt hat. Oft hilft dieser Rückblick, Ihr Kind besser zu verstehen. Vielleicht beschäftigt Sie gerade deshalb ein Erziehungsthema, weil es auf besondere Weise Ihre eigene Lebensgeschichte berührt. Entdecken Sie – am besten gemeinsam mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner –, welche anrührenden, kuriosen und lustigen, aber eben auch traurigen und unangenehmen Erfahrungen zu Ihrer Sexualentwicklung gehören. Natürlich lassen sich Gespräche über die eigene sexuelle Biografie nicht nur gemeinsam mit der Partnerin oder dem Partner führen, sondern ebenso gut mit befreundeten Müttern und Vätern oder guten Freundinnen und Freunden. Nehmen Sie diese Broschüre als Gesprächsanlass und trauen Sie sich!

## Schweigen ist Silber, Reden ist Gold Sexualität als Thema in der Familie

Mit seinem Kind locker und unverklemmt über Sexualität zu sprechen, ist oft leichter gesagt als getan. Dabei ist es ganz normal, bei der Suche nach den passenden Wörtern und dem richtigen Ton **Anlaufschwierigkeiten** zu haben. Wenn im Eltern-Kind-Gespräch Gefühle von Scham aufkommen, so ist das nichts „Falsches“, sondern ein wichtiger Hinweis: Achtung, hier geht es um einen intimen Lebensbereich! Allein das Reden über Sexualität stellt schon eine persönliche Nähe her. Bei der Sexualaufklärung ist es deshalb angemessen, eine gute **Balance zwischen Nähe und Distanz** zu finden, also weder so trocken wie ein Lexikon noch so vertraulich wie mit der besten Freundin/dem besten Freund zu sprechen. Nehmen Sie es als Eltern ernst, wenn das Gespräch Ihrem Kind oder auch Ihnen selbst unangenehm wird. Nehmen Sie zu einem späteren Zeitpunkt einen neuen Anlauf, wenn sich die Situation wieder etwas entspannt hat.

Glaubwürdig erleben Kinder und Jugendliche solche Erwachsenen, die nicht um den „heißen Brei“ herumreden, sondern die sich trauen, die Dinge offen, aber taktvoll beim Namen zu nennen. Das erfordert von Müttern und Vätern manchmal ein wenig Überwindung, gerade wenn in der eigenen Biografie die Vorbilder dafür fehlen. Dabei dürfen Eltern ihre Unsicherheit durchaus zeigen. Nach Satzanfängen wie: „Ich weiß auch nicht genau, wie ich das jetzt sagen soll...“ fällt es erfahrungsgemäß viel leichter, etwas Persönliches zu fragen oder ein Aufklärungsgespräch zu beginnen.

Da Kinder und Jugendliche beim Thema Sexualität oft sehr albern werden, befürchten manche Eltern, dies würde bei Aufklärungsgesprächen nur noch schlimmer werden. Doch das muss nicht sein. Eine alberne Stimmung kann zunächst ein Zeichen von **Unsicherheit und Scham** sein, die es zu respektieren gilt. Wenn Sie selbst gelassen bleiben und Ihr Kind zu nichts drängen, wird es seine überdrehte Art schnell wieder ablegen können. Genauso problematisch ist allerdings, wenn Sexualität nur ganz ernsthaft und tiefgründig thematisiert wird. Ist es nicht herrlich befreiend, gemeinsam über einen „unanständigen Witz“ zu lachen, den Ihr Kind verschmitzt am Abendbrottisch zum Besten gibt? Erlauben Sie sich und Ihrem Kind diesen Spaß, denn **Humor** sorgt für eine entspanntere Atmosphäre. So fällt es Kindern leichter, auch einmal Erfahrungen anzusprechen, die traurig oder belastend sind. Jugendliche, die eine offene Gesprächsatmosphäre im Elternhaus erlebt haben, können mit ihren Partnerinnen oder Partnern besonders gut über Sexualität und Verhütung reden.

14



Eine **gelungene Kommunikation in der Familie** lebt beispielsweise davon,

- sich aufmerksam zuzuhören und Interesse aneinander zu zeigen,
- ernst zu nehmen, was der andere erzählt,
- sich gegenseitig davon zu berichten, wenn etwas Schönes, Lustiges oder Trauriges geschehen ist,
- mitzufühlen, wenn dem anderen schwer ums Herz ist,
- miteinander zu lachen, statt sich übereinander lustig zu machen,
- die Grenzen des anderen zu respektieren.

Und was ist Ihnen besonders wichtig?



### „Kuscheln“ oder „Koitus“?

Die Qual der Wortwahl

*Die 8-jährige Lea fragt ihre Mutter: „Du, Mama, was ist denn Ficken?“ Diese muss erst mal schlucken und fängt dann an, den Sachverhalt umständlich zu erklären. Als sie Lea fragt, ob sie das nun verstanden habe, sagt diese trocken: „Sag doch gleich, dass es dasselbe wie Bumsen ist!“*

15

Die Suche nach einem geeigneten Vokabular gestaltet sich in der Regel schwierig: Entweder die Begriffe hören sich sehr medizinisch und sachlich an, oder sie wirken schnell anzüglich oder vulgär. Aus diesem Grund gilt bei der Wahl der „richtigen“ Worte: Es wäre gut, wenn sowohl Eltern als auch Kinder sie **ohne schlechte Gefühle** hören und aussprechen wollen. Dazu gehört auch, dass sich keine störenden oder missverständlichen Assoziationen einstellen. Die verwendeten Begriffe sollten **allgemein verständlich und eindeutig** sein. Doch was soll man zum Beispiel konkret sagen, wenn man über den „Akt“, die „Zeugung“ oder den „Koitus“ sprechen möchte? Gebräuchliche Wörter, die von den meisten verstanden werden, sind „Geschlechtsverkehr“, „Miteinanderschlafen“ oder schlicht „Sex haben“.

Wenn Kinder und Jugendliche zu Hause Worte benutzen, die Sie als Eltern unangebracht finden, muss das nicht als **Provokation** Ihnen gegenüber gemeint sein. Eventuell gibt Ihr Kind gerade in der Grundschulzeit nur arglos wieder, was es in der Schule von anderen gehört hat oder spricht so, wie es in der Clique momentan üblich ist. Stört Sie der Sprachjargon Ihres Kindes, sollten Sie Ihrem Kind deutlich machen, dass manche sexuelle Begriffe abwertend und beleidigend sind und sehr unterschiedlich empfunden werden können.



Bei den Überlegungen zu geeigneten Begriffen in der Sexualerziehung geht es nicht darum, eine Einheitssprache für alle festzulegen, das Vokabular sollte es Kindern und Jugendlichen aber ermöglichen, sich in der Schule, mit Ärztinnen und Ärzten oder in anderen außerhäuslichen Situationen angemessen und eindeutig zu verständigen. Zumindest die Begriffe „Vagina“ oder „Scheide“, „Penis“ bzw. „Glied“ und ein unmissverständliches Wort für „Geschlechtsverkehr“ sollten Kindern ab dem Grundschulalter bekannt sein. Bleiben Sie in Aufklärungsgesprächen mit Ihrem Kind bei einer Ihnen angemessenen, authentischen Sprache und versuchen Sie nicht, durch Anpassung an eine vermeintlich allgemein gültige Jugendsprache bei Ihren Kindern Gefallen zu finden.

### Frauengespräch, Männerrunde

Mutter und Vater sind gefragt

Nach wie vor sind es vor allem die Mütter, die sich um die alltägliche Begleitung und Erziehung der Kinder kümmern. Diese Nähe zählt sich aus: Befragungen belegen, dass der Mutter bei Fragen zu Liebe und Sexualität besonderes Vertrauen entgegengebracht wird. Mittlerweile sind zu Fragen zum Thema Liebe und Sexualität für Jungen die Väter genauso wichtig wie die Gleichaltrigen (BZgA, Jugendsexualität 2020). Allerdings soll nicht unerwähnt bleiben, dass das Männerbild im Wandel begriffen ist und mehr und mehr Väter Verantwortung für die Erziehung und Entwicklung ihrer Kinder übernehmen. Das schließt den offenen Umgang mit dem Informationsbedürfnis ihrer Kinder bei sexuellen Fragen ein. Denn gerade Söhne wünschen sich trotz der Vertrautheit zur Mutter viel häufiger einen männlichen Ansprechpartner, wenn es um ihren Körper oder männliche Sexualität geht. Väter sind also gefragt, mit ihren Söhnen (aber ebenso Töchtern!) zu reden, statt das Feld allein den Müttern zu überlassen. Erinnern Sie sich als Vater noch daran, wie Ihr eigener Vater Ihre sexuelle Entwicklung als Junge begleitet hat? Manche finden im Rückblick, dass es wohl ganz gut gewesen sei, dass sich der Vater hier zurückgehalten habe. Viele spüren aber auch die Sehnsucht nach einem Vater, dem man sich mit all seinen Fragen und Unsicherheiten im Bereich männlicher Sexualität hätte anvertrauen können.

Die Geschlechtergleichheit zwischen Vater und Sohn oder Mutter und Tochter schafft fast automatisch ein besonderes Maß an **Nähe und Vertrautheit**, das Eltern in der Sexualerziehung nutzen können. Dieser Umstand wird bedeutsamer, je mehr Ihr Kind auf die Pubertät zugeht, weil Gespräche mit dem andersgeschlechtlichen Elternteil



als schambesetzter erlebt werden. Selbst wenn sich beide Elternteile gleichberechtigt für die Sexualerziehung zuständig fühlen – Mädchen sollte nun häufiger ein Gespräch „unter Frauen“, Jungen das Gespräch „von Mann zu Mann“ angeboten werden. Es ist authentischer und meist weniger peinlich, wenn die Tochter von ihrer Mutter über die kommende Menstruation (Monatsblutung) aufgeklärt wird, in die Intimhygiene eingeführt wird oder mit ihr den ersten BH kauft. Gleiches gilt für den Sohn, der am besten von seinem Vater über den ersten Samenerguss, über mögliche Auffälligkeiten an Penis (Glied) und Hoden oder über die Vor- und Nachteile einer Nassrasur informiert werden sollte.

Überlegen Sie einmal für sich und als Eltern, an welcher Stelle Sie sich besonders als Mutter gefordert fühlen und an welcher Stelle Ihre Initiative als Vater gefragt ist. Für allein Erziehende kann es eine Idee sein, ganz bewusst solche Menschen des anderen Geschlechts mit in die Sexualerziehung einzubinden (z.B. den neuen Lebenspartner oder die Patentante), zu denen ihr Kind bereits eine vertrauensvolle Beziehung entwickelt hat.

# Die Pubertät: Bewährungsprobe für die Eltern-Kind-Beziehung

## Jetzt wird es haarig!

### Die drei Phasen der Pubertät

Wenn Sie bemerken, dass Ihr Kind in die Pubertät kommt, dürfen Sie sich freuen! Aufregende und bewegende Jahre stehen Ihnen, vor allem aber Ihrem Kind bevor. Zum Glück beginnt die Pubertät nicht von heute auf morgen, so dass Eltern und Kinder sich auf die Veränderungen einstellen können. So setzt bei den meisten Kindern gegen Ende der Grundschulzeit die **Vorpubertät** ein, die etwa zwei bis drei Jahre dauert. Nicht nur bei den Kindern gerät jetzt einiges in Bewegung, sondern ebenso in der Beziehung zwischen Kindern und ihren Eltern. Zu Hause bemerken Mutter und Vater, dass ihr Kind familiäre Regeln vermehrt in Frage stellt, eigene Entscheidungsspielräume einfordert und auf keinen Fall mehr wie ein „Kleinkind“ behandelt werden will. Mädchen und Jungen ziehen sich nun häufiger in ihr Zimmer zurück und wollen gerne ungestört sein. Gleichzeitig ist ihr Wunsch nach familiärer Nähe und Kind-sein-Dürfen noch groß und gibt so Eltern die Chance, den zärtlichen Kontakt zu ihrem Kind zu pflegen.

In der sich anschließenden **Hochphase der Pubertät**, etwa zwischen dem zwölften und sechzehnten Lebensjahr, erfährt die körperlich-seelische sowie die sexuelle Entwicklung ihre größte Beschleunigung. Mädchen und Jungen werden nun geschlechtsreif und finden alles, was mit ihrem Körper und seinen Veränderungen zu tun hat, oft ziemlich „peinlich“. Die meisten möchten sich ihren Eltern jetzt nicht mehr nackt zeigen. Viele Jugendliche verlieben sich in dieser Zeit und machen erste Erfahrungen mit Küssen und Petting, manche auch schon mit Geschlechtsverkehr. Zwar wird die Meinung der Gleichaltrigen zunehmend wichtig, doch auch das Elternwort steht noch hoch im Kurs. Es ist von großer Bedeutung, was Mutter und Vater von der Angebeteten oder dem Angebeteten halten, ob sie eine Beziehung befürworten oder ablehnen und wie sie sich zu Sexualität und Verhütung äußern. Nun gilt es, sich über die Zeiten fürs Nachhausekommen oder eine mögliche Übernachtung der Freundin oder des Freundes zu Hause auseinander zu setzen sowie Verhütungsfragen anzusprechen. Darüber hinaus müssen Eltern mit den ganz normalen Streitthemen der Pubertät rechnen, wie dem Stellenwert von Schulaufgaben, der Gestaltung des familiären Miteinanders, die Höhe des Taschengeldes oder die Telefonrechnung. Während Eltern ihre Kinder in dieser Zeit oft als verschlossen und streitsüchtig erleben, haben Heranwachsende in der Pubertät das Gefühl, dass ihre Eltern plötzlich ständig an ihnen herumnörgeln und „null Ahnung“ haben, was sie gerade wichtig finden.

Etwa ab dem sechzehnten Lebensjahr entspannt sich in den meisten Familien die Lage wieder. In der spätpubertären Phase haben Mädchen und Jungen sich weitestgehend in ihr Jugendlichen-Sein eingefunden und wirken wieder ausgeglichener. Auch Müttern und Vätern fällt es jetzt in der Regel leichter, ihren Kindern ein gutes Maß an Eigenständigkeit zuzugestehen. Viele Eltern akzeptieren jetzt, dass ihr Kind seine Sexualität lebt. Auch in der späten Phase der Pubertät kann es natürlich immer noch zu Meinungsverschiedenheiten darüber kommen, ob die Freundin oder der Freund zu Hause übernachten darf oder ob es überhaupt die „Richtige“ oder der „Richtige“ ist. Wenngleich im familiären Miteinander nach wie vor viele Dinge ausgehandelt werden müssen, lassen Mädchen und Jungen sich immer weniger von ihren Eltern sagen, wie und mit wem sie Partnerschaft und Sexualität leben sollen. Für beide Seiten ist die Pubertät eine Zeit der Veränderung: Kinder müssen sich von ihren Eltern und Eltern von ihren Kindern lösen. Das gelingt am besten, wenn sie dabei nicht den Kontakt zueinander verlieren.

## Augen zu und durch?

Pubertätsverhalten richtig einordnen können

*„Unsere Tochter ist jetzt 13 geworden und fängt heftig an zu pubertieren. Sie streitet mit uns über die kleinsten Dinge und lässt sich nichts mehr sagen. Früher hat sie gerne in der Küche geholfen, aber jetzt muss man sie fast dazu zwingen. Dann zieht sie immer beleidigt ab, geht auf ihr Zimmer und hört Musik.“* (Frau B., Mutter von Selina)

Wengleich verständlich ist, dass Eltern sich während der Pubertät über das mitunter merkwürdige Verhalten Ihrer Tochter oder Ihres Sohnes aufregen – es ist Aufgabe der Mütter und Väter, **sich auf die Situation ihres Kindes einzustellen** und nicht umgekehrt. Die meisten Kinder verstehen selbst nicht, was mit ihnen los ist und bereuen die eine oder andere trotzige Äußerung später, ohne das natürlich zugeben zu können. Während der Pubertät werden im Gehirn die Verbindungen zwischen einzelnen Nervenbahnen um- und aufgebaut, was die bekannten Gefühls- und Verhaltensirritationen auslösen und verstärken kann. Es steckt also kein böser Wille dahinter, wenn Pubertierende manchmal so aufbrausend sind. Ihre Nerven liegen im wahrsten Sinnes des Wortes blank. Trotzdem ist jetzt nicht alles erlaubt! Regeln und Grenzsetzungen, die durchschaubar sind, und über die nicht ständig neu verhandelt wird, erleben Jugendliche oft als hilfreich. Ebenso ist das Miteinander-Streiten alles andere als überflüssig, denn nur so kann Ihr Kind zu einer reifen Persönlichkeit heranwachsen.

Dass Kinder sich im Laufe der Pubertät von ihren Eltern abgrenzen, ist keine böse Absicht, sondern eine ganz gesunde Entwicklung. Mädchen und Jungen müssen sich aus der Obhut der Eltern lösen, um selbstständig werden zu können. Und sie brauchen **Freiräume**, um ihre Persönlichkeit zu entfalten. Auch wenn es Eltern schwer fällt, ihrem Kind dieses Zutrauen zu schenken – sie müssen jetzt loslassen, damit es seine eigenen Erfahrungen machen kann. Dennoch können immer auch solche Situationen entstehen, in denen Ihr Kind Ihre Hilfe braucht, weil es etwas Unangenehmes erlebt oder „Mist gebaut“ hat. Was Ihre Tochter oder Ihr Sohn jetzt keinesfalls gebrauchen kann, sind Kommentare wie: „Das hab’ ich dir doch gleich gesagt.“ Geben Sie Ihrem Kind die Sicherheit, auch dann noch mit Ihrem **Wohlwollen** und Ihrer **Unterstützung** rechnen zu können, wenn es einmal nicht auf Ihren Ratschlag gehört oder sogar gegen ein Verbot gehandelt hat. Das ist allemal besser, als dass Ihr Kind aus Scham und schlechtem Gewissen ein Geheimnis für sich bewahrt.



Es ist keine leichte Aufgabe für Eltern, während der Pubertät mit ihren Kindern auf angemessene Weise **in Kontakt zu bleiben**. Das eine Mal sind Pubertierende anlehnungsbedürftig und suchen die Nähe zu den Eltern, das andere Mal sind sie trotzig und lehnen alle freundlichen Gesprächsangebote unwirsch ab. Als Eltern gilt es deshalb, **sich nachsichtig auf die wechselnden Bedürfnisse einzustellen** und mal ruhender Pol in der Ferne, mal Heimathafen zum Anlegen zu sein. Die pubertäre Abgrenzung darf man nicht allzu persönlich nehmen und die gewünschte Nähe einfordern. Warten Sie stattdessen ab und lernen Sie es zu schätzen, wenn Ihr Kind von sich aus Nähe sucht. Gleichzeitig ist richtig, dass Sie immer wieder von sich aus auf Ihr Kind zugehen und **Gesprächsinteresse signalisieren**. Insbesondere Söhne wünschen sich jetzt häufiger einen Vater, der auf sie zugeht und ein offenes Ohr für ihre Anliegen hat. Für beide Elternteile gilt: Die eigene Offenheit zum Gespräch und der ehrlich gemeinte Respekt, den Sie Ihrem Kind entgegenbringen, sind die beste Voraussetzung dafür, dass Ihr Kind Ihnen ebenfalls offen und respektvoll begegnet.

### Das muss dir doch nicht peinlich sein...

Den Wunsch nach Privatsphäre respektieren

*Als Herr G. seine 13-jährige Tochter Josi etwas fragen möchte und überraschend in ihr Zimmer kommt, probiert diese gerade verschiedene Klamotten an und tanzt halb nackt vor dem Spiegel herum. Erschrocken schaut sie zur Tür und schreit dann wütend ihren Vater an: „Sag mal, kannst du nicht anklopfen, bevor du reinkommst?“*

Die körperlichen Veränderungen der Pubertät lösen bei Jugendlichen ein großes Bedürfnis danach aus, sich zurückziehen zu können. Mit dem Beginn der Pubertät wird von Kindern oft alles, was mit dem sich entwickelnden Körper zu tun hat, als „voll peinlich“ erlebt, besonders, wenn es um Menstruation (Monatsblutung), Brustwachstum oder Pickel geht. Für Eltern ist es jetzt wichtig, den Wunsch nach Privatsphäre ernst zu nehmen und Rückzugsmöglichkeiten im Fami-



lienalltag zu schaffen. Falls zum Beispiel der Schlüssel des Kinderzimmers seinerzeit aus Sicherheitsgründen entfernt wurde, ist es nun an der Zeit, ihn der Tochter oder dem Sohn wieder zur Verfügung zu stellen. Denn auch wenn Mutter oder Vater plötzlich ausgeschlossen werden – gestehen Sie Ihrem Kind jetzt das Recht zu, selbst zu entscheiden, was es von sich zeigen und wann es allein sein mag.

Mit den verstärkten Rückzugswünschen der Kinder entsteht die Notwendigkeit, die unterschiedlichen Bedürfnisse nach Privatsphäre und häuslicher Bewegungsfreiheit in der Familie gut aufeinander abzustimmen. In der Pubertät empfinden es Mädchen und Jungen zum Beispiel nicht nur als unangenehm, selbst nackt gesehen zu werden, sondern ebenfalls, wenn sich die Eltern unbekleidet durch die Wohnung bewegen. Hier könnte die Benutzung von Bademänteln eine einfache Lösung darstellen. Problematisch sind dagegen zeitlich unbegrenzte Blockaden des Badezimmers, wenn Tochter oder Sohn sich ausgiebigst duschen, baden oder zurechtmachen möchte, ohne dabei gestört zu werden. Doch mit etwas Entgegenkommen lassen sich auch dafür Regelungen finden: Zum Beispiel indem vorher Bescheid gesagt wird, das Zimmer abgeschlossen oder ein entsprechendes Türschild angebracht wird. Falls dies noch nicht geschehen ist – machen Sie es sich als Eltern jetzt zur Gewohnheit, vor dem Betreten des Kinderzimmers anzuklopfen. Damit zeigen Sie Ihrem Kind auf einfache Weise, dass Sie seine Privatsphäre respektieren.

**Würden pubertierende Mädchen und Jungen eine Liste peinlicher und beschämender Situationen zusammenstellen, fänden sich darauf sicherlich folgende:**

- (anzügliche) Bemerkungen zur Körperentwicklung, insbesondere im Beisein Dritter („Sind ihre Brüste nicht schon mächtig gewachsen?“)
  - heimlich Tagebuch, Briefe oder E-Mails lesen
  - küssen, über den Kopf streicheln, mit Kosenamen ansprechen, wenn Freunde anwesend sind
  - ohne Anklopfen ins Zimmer platzen
  - unabgesprochen einen FKK-Urlaub machen
- ...Und was fanden Sie als Jugendliche oder Jugendlicher peinlich?

## „Solange du deine Füße unter unseren Tisch stellst...“

Tipps ohne Tricks für eine gute Streitkultur

### Streiten ja, Machtkampf nein

- Konflikte müssen nicht vermieden, sondern ausgetragen werden. Gestehen Sie sich und Ihrem Kind das Recht zu, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu äußern und über die Regeln des Miteinanderlebens gemeinsam zu verhandeln. Hören Sie sich gegenseitig zu und nehmen Sie Ihr Kind in seinen Anliegen ernst. Streiten Sie um konkrete Dinge und vermeiden Sie, sich mit Ihrem Kind auf einen quälenden Machtkampf „ums Prinzip“ einzulassen. Denn dann fehlt meist nur noch der Beweis, wer am längeren Hebel sitzt.

### Authentisch bleiben

- Wenn Sie als Eltern etwas stört, dann schlucken Sie dieses Gefühl nicht runter und warten ab, dass es von alleine besser wird. Auch wenn das Streiten in der Pubertät oft lästig ist: Sprechen Sie möglichst direkt an, um was es geht und machen Sie deutlich, woher Ihr Ärger oder Ihre Angst rührt: „Ich mache mir Sorgen um dich und fürchte, dass...“ oder „Ich habe mich ziemlich über die Unordnung geärgert, weil es mir im Haushalt wichtig ist, dass...“

### Kritik an der Sache, nicht an der Person

- Versuchen Sie im Streitfall nur Kritik an der Sache zu üben, nicht aber an der Person („Du bist wirklich ein Dummkopf!“). Zwar fällt es im Eifer des Gefechts manchmal schwer, beides voneinander zu trennen, doch Aussagen zur Person können Ihr Kind schnell kränken und entmutigen. Auch wenn Jugendliche einen Fehler gemacht haben, brauchen sie die Gewissheit, von den Eltern geliebt zu werden.

### Angemessen Grenzen setzen

- Wenn Eltern in Konflikten nicht mehr weiterwissen, lassen sie sich manchmal dazu hinreißen, überzogene Strafandrohungen auszusprechen: „Wenn du das machst, dann...“ Das bringt Sie als Eltern unnötig in Zugzwang. Strafen sollten immer angemessen ausfallen und mit dem Fehlverhalten in Zusammenhang stehen. Fühlen sich Jugendliche bevormundet und ungerechtfertigterweise bestraft, werden sie sich der Konsequenz verweigern und nichts daraus lernen können.

### Auszeit nehmen

- Sollten Sie sich in einer Streitsituation die Köpfe heiß geredet haben und nur noch um Gewinn oder Niederlage kämpfen, kann es für alle Beteiligten das Beste sein, das Gespräch abzubrechen. Setzen Sie selbstbewusst eine Auszeit fest und klären Sie die strittigen Punkte erst, wenn alle sich wieder beruhigt haben.

# Körperaufklärung bei Mädchen

## Der erste BH

### Die körperliche Entwicklung bei Mädchen

Zu Beginn der Pubertät werden bei Mädchen – gesteuert durch das Gehirn – die Eierstöcke angeregt, verstärkt weibliche Geschlechtshormone zu produzieren. Oberhalb des Intimbereichs und an den sich dunkler färbenden äußeren Vulvalippen (Schamlippen) beginnen einzelne (am Anfang noch wenig pigmentierte) Intimhaare (Schamhaare) zu wachsen. An den Brüsten wölbt sich zunächst das Gewebe etwas hervor und die sogenannten „Brustknospen“ entstehen. Der Warzenhof verdunkelt sich und erst später bildet sich deutlich die Brustwarze heraus. Der folgende Wachstumsprozess der Brüste wird oft von einem Kribbeln und schmerzhaften Ziehen begleitet und manchmal wächst eine Brust etwas schneller als die andere. Etwa ein bis zwei Jahre nach den ersten Reifezeichen setzt ein deutlicher Wachstumsschub ein und das Becken formt sich breit und rundlich, während die Schulter eher schmal bleibt. Erst relativ spät im Pubertätsverlauf zeigt sich die Behaarung in den Achselhöhlen. Eine verstärkte Talgproduktion führt zu fettigen Haaren, Pickeln und manchmal zur Pubertätsakne, die nicht durch handelsübliche Cremes, sondern nur fachmännisch, z.B. von einer Hautärztin oder einem Hautarzt behandelt werden kann.

Vor und während des allgemeinen Wachstumsschubes vergrößert sich die Vagina (Scheide) und die Gebärmutter (Uterus) nimmt nach und nach ihre typische Birnenform an. Die erste Menstruation (Monatsblutung) wird auch Menarche genannt und kündigt sich etwa ein halbes bis ein Jahr vorher durch den sogenannten Weißfluss, einen glasig-weißlichen Scheidenausfluss an. Im Monatszyklus erfolgt die Menstruation (Monatsblutung) ca. 10–14 Tage nach dem Eisprung, falls es nicht zu einer Befruchtung und Ei-Einnistung in die Gebärmutter gekommen sein sollte. Dann bluten die obersten Schichten der Gebärmutter Schleimhaut ab und bereiten erneut eine mögliche Ei-Einnistung vor. Der Zeitpunkt für die erste Menstruation liegt momentan für die meisten Mädchen in der Altersspanne zwischen elf und fünfzehn Jahren. Wann dies bei den einzelnen Mädchen geschieht, ist im Wesentlichen angeboren, hängt aber auch von Faktoren wie Ernährungsverhalten, Gewicht oder seelischen Umständen ab. Falls Sie als Mutter relativ früh Ihre erste Menstruation (Monatsblutung) bekommen haben, ist es sehr wahrscheinlich, dass es bei Ihrer Tochter ganz ähnlich sein wird. Mit ungefähr 17 Jahren bis 19 Jahren erreichen Mädchen ihre bleibende (erwachsene) Körpergestalt und die körperliche Entwicklung ist abgeschlossen.

## Zu früh, zu spät oder gerade rechtzeitig?

### Der Wunsch nach normaler Körperentwicklung

*„Ist es schlimm, wenn ich mit 13 noch nicht meine Tage bekommen habe?“, „Ist es normal, dass meine rechte Brust größer als die linke ist?“, „Wann ist es Zeit für den ersten BH?“*

*(Fragen von Mädchen zur Körperentwicklung)*

Einer der größten Wünsche von Jugendlichen in der Pubertät ist es, dass ihre Körperentwicklung „ganz normal“ verläuft. Für Mädchen bedeutet das: Die erste Menstruation (Menarche) sollte weder zu früh noch zu spät einsetzen, die Brüste weder zu groß noch zu klein geraten, die Hüfte nicht zu breit, der Po nicht zu dick werden. Normal ist jedoch, dass die Körperentwicklung bei jedem Mädchen ganz individuell verläuft und die Reifezeichen zeitlich sehr unterschiedlich einsetzen können. Zum Beispiel kann es trotz einer schon weit entwickelten Brust noch einige Zeit dauern, bis die Menarche kommt. Doch selbst Mädchen, die sich völlig durchschnittlich entwickeln, plagt oft Zweifel, ob wirklich alles in Ordnung ist. Auch das ist normal. Lassen sich allerdings mit 13 oder 14 Jahren noch keinerlei typische Pubertätsmerkmale wie Wachstumsschub oder beginnende Intimbehaarung feststellen, sollte man sich an eine Ärztin oder einen Arzt wenden, um eine mögliche Hormonstörung ausschließen zu können.

Bei der vergleichenden Suche nach Normalität gibt es Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Im Gegensatz zu Jungen fällt es bei Mädchen viel eher auf, wenn sie in die Pubertät kommen. Die Entwicklung der Brüste ist für alle sichtbar und das Fehlen im Schwimmunterricht signalisiert den Mitschülerinnen und Mitschülern: Sie hat (schon) ihre Tage! Viele Mädchen empfinden es als unangenehm, wenn sie von Jungen und erwachsenen Männern plötzlich als sexuelle Wesen wahrgenommen und mit neuartigem Blick angesehen, bisweilen regelrecht gemustert werden. Gerade bei Mädchen, die sehr früh pubertieren, verschärfen solche Reaktionen die Kluft zwischen ihrer körperlichen und ihrer seelischen Reife. Obwohl sich die Betroffenen noch ganz als Kind fühlen, werden sie schon als junge Frau angesehen. Es kann stolz machen, aber ebenso verwirrend sein, auf diese Weise in der Gruppe der Gleichaltrigen aufzufallen. Unabhängig vom Reifestadium fühlen sich Mädchen unterschiedlich wohl mit ihrem sich verändernden Körper. Während die einen sich gerne mit figurbetonter Kleidung in Szene setzen, legen andere eine Kollektion von weiten Kleidungsstücken an, die die weiblichen Konturen möglichst gut verschleiern.

Für beide Geschlechter ist es kein leichtes Unterfangen, mit den körperlichen Veränderungen fertig zu werden. Von den Vergleichen unter den Gleichaltrigen und den Äußerungen der Mitschülerinnen und Mitschüler, die das Selbstbewusstsein der Pubertierenden wesentlich beeinflussen, werden Sie als Eltern wahrscheinlich nicht viel mitbekommen. Dennoch können Sie mit darauf achten, ob Ihre Tochter oder Ihr Sohn **Kummer** hat, weil sie oder er befürchtet, sich nicht normal zu entwickeln. Fällt Ihnen in dieser Richtung etwas Besonderes auf, fragen Sie einfühlsam nach und erzählen Sie Ihrem Kind etwas **über die Verschiedenheit in der pubertären Entwicklung**. Nehmen Sie die Unsicherheiten und Zweifel Ihrer Tochter oder Ihres Sohnes ernst und beschwichtigen Sie nicht mit Plattitüden wie z.B. „Das geht vorbei“ oder „Auf die inneren Werte kommt es an“. Manchmal ist es auch tröstlich, wenn die Eltern von den Unsicherheiten in der eigenen Pubertät berichten. Doch so schwer es manchmal mit anzusehen ist – am Ende muss Ihr Kind es alleine schaffen, sich in seinem veränderten Körper (wieder) wohl zu fühlen.

Hier kann der Hinweis hilfreich sein, dass sich Ihre Tochter oder Ihr Sohn auch allein mit Fragen an die Kinderärztin bzw. den Kinderarzt oder eine Allgemeinmedizinerin bzw. einen Allgemeinmediziner wenden kann, der sie vertraulich, kostenlos und ohne Praxisgebühr im Rahmen der Jugendgesundheitsuntersuchung 1 (12 bis 14 Jahre) untersuchen und beraten kann.

(s. auch die Broschüre „Jugendgesundheitsuntersuchung J1“ im Anhang)

#### Darüber könnte sich Ihre Tochter freuen:

- Ermunterung und Komplimente, wenn sie mit ihrem Aussehen hadert
- einen schönen, von der Mutter spendierten ersten BH
- ein gut riechendes Gesichtswasser oder andere Hautpflegeartikel
- ein Gespräch von Frau zu Frau
- ein Aufklärungsbuch für Mädchen

#### Das mag Ihre Tochter wahrscheinlich nicht:

- ständige Kommentare über ihr Brustwachstum oder andere Körperveränderungen
- lange Vorträge über die erste Menstruation (Monatsblutung)
- kritische Bemerkungen über Körpergeruch und Hygiene

### In der Regel ein gutes Gefühl

#### Wenn die Menstruation (Monatsblutung) einsetzt

*„Meine Tage habe ich mit zwölfen bekommen. Ich war mit einer Jugendfreizeit unterwegs und hab dann auf der Toilette gemerkt, dass ich einen Blutfleck im Slip hatte. Erst mal war ich ein bisschen erschrocken, weil ich nicht so früh damit gerechnet hatte. Eine von den Betreuerinnen hat mir dann eine Binde gegeben und mir erzählt, wie es bei ihr damals war. Als ich es meiner Mutter erzählt hab, hat sie erst ganz ernst geguckt, aber dann hat sie sich gefreut und mir ein dickes Eis spendiert.“*

(Mareike, 13 Jahre)

Die erste Menstruation (Menarche) ist sowohl für ein Mädchen als auch für deren Eltern ein besonderes Ereignis in der Pubertät. Mädchen erwarten ihre erste Menstruation oft mit einer Mischung aus Ungeduld (gerade wenn sie spät dran sind), Unsicherheit und manchmal auch Vorfreude. Am ehesten können sich diejenigen über diesen Moment freuen, die sich gut darauf vorbereitet fühlen und gerne erwachsener werden möchten. Doch wenn tatsächlich das erste Mal Blut aus der Vagina (Scheide) fließt, ist es selbst für die gut aufgeklärten Mädchen eine neue und ungewohnte Situation, bevor sich die Erleichterung einstellt: Jetzt habe (auch) ich meine Tage! Für Mädchen ist es eine große Hilfe, wenn Eltern in dieser Phase einfühlsam reagieren und die erste Menstruation (Menarche) vielleicht mit einem kleinen Geschenk besonders würdigen. Das zeigt Ihrer Tochter, dass Sie das Einsetzen ihrer Geschlechtsreife bewusst wahrnehmen und sich über dieses Ereignis freuen. Eher unangenehm finden Mädchen es allerdings, wenn ihre Eltern zu viel Wirbel um die erste Menstruation machen und es ohne ihre Einwilligung im Bekanntenkreis herumerzählen. Wichtig ist zunächst, dass sich Ihre Tochter mit dem Umstand anfreundet, nun regelmäßig ihre Tage zu bekommen. Wen sie wann davon in Kenntnis setzen möchte, ist allein ihre Sache.





Nur noch wenige Mädchen erleben ihre erste Menstruation (Menarche), ohne vorher darüber aufgeklärt worden zu sein. Allerdings kommt die erste Menstruation häufig gerade dann, wenn das Mädchen nicht damit rechnet. Zögern Sie also nicht, wenn Sie die ersten Pubertätsmerkmale bei Ihrer Tochter feststellen, sie über die kommende Menstruation (Monatsblutung) zu informieren und Raum für Fragen zu lassen. Oft hängt es von der rechtzeitigen Initiative der Eltern ab, dass die Tochter keine unangenehme Überraschung erlebt. Manchmal ergibt sich von ganz alleine ein Gespräch, wenn Mädchen es von zu Hause kennen, dass im Badezimmer die Binden oder Tampons der Mutter liegen. Bereits dadurch teilen Sie Ihrer Tochter mit, dass die Menstruation (Menarche) kein Vorgang ist, der geheim gehalten werden muss. Nutzen Sie kleine Anlässe oder Fragen Ihrer Tochter, um zu erklären, wie sie selbst feststellen kann, wann ihre Menstruation (Monatsblutung) einsetzt und wie sie sich darauf vorbereiten kann.

28 Welche Einstellung Mädchen auf Dauer zu ihrer Menstruation (Monatsblutung) entwickeln, hängt auch von einer sensiblen Aufklärung im Vorfeld ab. Genauso wichtig ist jedoch auch, welche Gefühle und Bewertungen in der Familie vermittelt werden. Stehen für die Mutter eher die Schmerzen oder eine als lästig empfundene Menstruationshygiene im Vordergrund, so wird die Tochter die Menstruation (Monatsblutung) ebenfalls eher negativ sehen. Zeigt die Mutter jedoch, dass sie auf dieses spürbare Zeichen von Weiblichkeit und Fruchtbarkeit stolz ist, wird es der Tochter leichter fallen, die Menstruation (Monatsblutung) auch als etwas Positives zu empfinden. Auch die Reaktionen des Vaters sind für Mädchen von Belang: Als Vater unterstützen Sie Ihre Partnerin ebenso wie Ihre Tochter, wenn Sie verständnisvoll mit Regelschmerzen oder einem Stimmungstief kurz vor dem Einsetzen der Tage umgehen. Kommentare wie: „Kriegst du etwa wieder deine Tage, du bist so gereizt!“ vermitteln dagegen der Tochter die Botschaft: Wer die Menstruation (Monatsblutung) bekommt, nervt und ist nicht besonders liebenswert.

In der Werbung für Tampons und Binden erscheint die Menstruation (Monatsblutung) in erster Linie als (Hygiene-)Problem, das möglichst „diskret“ beseitigt werden sollte. Viele Frauen sind außerdem mit Menstruationsmythen groß geworden, die dem Blut eine magische Wirkung nachsagen: So könne angeblich allein durch die Anwesenheit einer Menstruierenden die Milch sauer werden oder das Obsteinkochen misslingen. Angesichts solcher Märchen und hygienezentrierten Werbebotschaften fällt es Mädchen und Frauen verständlicherweise schwer, die Menstruation (Monatsblutung) positiv zu besetzen. Dabei ist sie doch alles andere als „überflüssig“, sondern eine sich ständig

wiederholende Vorbereitung des Körpers auf die Schwangerschaft. Machen Sie sich und Ihrer Tochter deshalb klar: Die Menstruation (Monatsblutung) zeigt mir, dass mit meinem Zyklus alles in Ordnung ist, sie ist ein Zeichen von Fruchtbarkeit und eine immer wiederkehrende Vorbereitung auf eine Schwangerschaft! Tatsächlich sind „die Tage“ manchmal auch von Unwohlsein und Schmerzen begleitet. Menstruationsbeschwerden sind unangenehm und deshalb ist es auch völlig o.k., sich in dieser Zeit elend zu fühlen und die Zeit im Bett mit Wärmflasche und Kräutertee zu verbringen. Doch bekannt ist, dass diejenigen Mädchen und Frauen, die sich mit ihrer Menstruation (Monatsblutung) „angefreundet“ haben, deutlich weniger Beschwerden haben als solche, die keine gute Beziehung zu ihrem Körper haben.

In der Frage der passenden Monatshygiene sollten die Eltern beachten, dass die Entscheidung für oder gegen eine bestimmte Methode letztendlich ganz allein bei der Tochter liegt. Auch wenn die Mutter vielleicht denkt, dass Tampons doch am praktischsten sind, ist es vielen Mädchen lieber, zum Beispiel Binden zu benutzen. Die Tamponbenutzung bedarf einer gewissen Übung und außerdem finden Mädchen es zu Beginn meist ungewohnt, sich einen Fremdkörper in die Vagina (Scheide) einzuführen. Sie können Ihrer Tochter aber die Angst nehmen, dass hierbei das Hymen (Jungfernhäutchen) zerstört werden könnte. Das Hymen (Jungfernhäutchen) ist eine Hautfalte, die ungefähr 2 Zentimeter hinter der Öffnung der Vagina (Scheide) liegt. Viele denken, es sei wie eine Art Verschluss der Vagina. Das ist aber nicht so. Die Hautfalte verschließt den Eingang der Vagina nicht. Das Hymen sieht bei jedem Mädchen und jeder Frau unterschiedlich aus. Beim Geschlechtsverkehr kann das Hymen gedehnt werden oder einreißen, muss es aber nicht. Wenn das Hymen einreißt, kann es dazu kommen, dass es ein wenig blutet. Am Hymen kann nicht festgestellt werden, ob ein Mädchen oder eine Frau schon Geschlechtsverkehr hatte oder nicht.

29

#### Mütter und Menstruation (Monatsblutung): Erinnerungen und Überlegungen

- Wie haben Sie damals Ihre erste Menstruation (Monatsblutung) erlebt?
- Welche Einstellungen hat Ihnen Ihre Mutter zur Menstruation (Monatsblutung) vermittelt?
- Welche Reaktionen hätten Sie sich damals gewünscht?
- Wie möchten Sie Ihre Tochter vorbereiten? Haben Sie sich schon etwas Konkretes vorgenommen?

## So bald wie möglich zur Frauenärztin oder zum Frauenarzt?

### Gesundheitsvorsorge bei Mädchen

„Wann soll ich das erste Mal zur Frauenärztin oder zum Frauenarzt gehen?“, „Müssen Eltern Bescheid wissen, wenn ich zur Frauenärztin oder zum Frauenarzt gehe?“, „Was wird bei der ersten Untersuchung gemacht?“, „Was soll ich tun, wenn ich mich vor dem Frauenarzt schäme?“ (Fragen von Mädchen zum Thema Frauenärztin bzw.

Frauenarzt)

Mit dem Einsetzen der Menstruation (Monatsblutung) lernen Mädchen einen Körpervorgang kennen, der ihnen zunächst noch sehr ungewohnt vorkommt. Um sich besser damit vertraut zu machen, ist es sinnvoll, aufmerksam den Zyklus zu beobachten und die Veränderungen z.B. in der Beschaffenheit des Ausflusses mitzuverfolgen. In einem Zyklus Kalender kann festgehalten werden, wann die Menstruation (Monatsblutung) eingesetzt hat und wie stark die Blutung an den einzelnen Tagen gewesen ist. Nehmen Sie sich als Mutter ein wenig Zeit und erklären Sie Ihrer Tochter, was im Laufe eines Zyklus körperlich geschieht: Welche Symptome sind normal und welche sind außergewöhnlich? Wann sind die fruchtbaren Tage und wie kann man sie feststellen? So unterstützen Sie Ihre Tochter darin, ihren Körper mit seinen Abläufen besser kennenzulernen und ein Gespür dafür zu entwickeln, wann etwas nicht in Ordnung ist. Übrigens ist es gerade bei jungen Mädchen normal, dass ihre Zykluslänge stark schwankt. Aber auch Verliebtheit, Prüfungsstress oder Streit in der Familie können sich auf den Zyklus auswirken und dazu führen, dass die Menstruation eventuell einmal ganz ausbleibt.



Angesichts des hohen Anteils von Mädchen, die lediglich aus dem Grund eine Frauenärztin oder einen Frauenarzt aufsuchen, weil sie das Einsetzen ihrer Menstruation (Monatsblutung) verunsichert, ist es immer wieder wichtig zu betonen: **Menstruation ist keine Krankheit!** Erst wenn eindeutige Symptome auftauchen oder ein Mädchen sich ernsthafte Sorgen macht, mit seinem Körper könnte etwas nicht stimmen, ist ein solcher Besuch angebracht. Nicht nur um sicherzugehen, dass alles in Ordnung ist, sondern auch, um den eigenen Körper besser kennen zu lernen, ist Mädchen zu empfehlen, sich hin und wieder selbst abzutasten und mit einem Handspiegel zu untersuchen: Wie sehen die inneren Vulvalippen (Schamlippen) oder die Klitoris (Kitzler) aus? Wie fühlen sich die Brüste an? Gibt es auffällige Knötchen oder Hautrötungen?

### Ein Besuch bei einer Ärztin oder einem Arzt ist anzuraten bei ...

- einem **Ausbleiben der Menstruation (Monatsblutung) und anderer Pubertätsmerkmale** bis zum 16. Lebensjahr,
- einem mehr als dreimonatigen **Ausbleiben der bereits stattfindenden Menstruation (Monatsblutung)**, ohne dass eine Schwangerschaft vorliegt, bei mehrwöchigen **Verschiebungen** zwischen den Menstruationszyklen oder ungewöhnlichen **Zwischenblutungen**,
- **starken Unterleibsschmerzen**, besonders außerhalb der Menstruation (Monatsblutung),
- starkem und/oder unangenehm riechendem **Ausfluss**,
- einem **Jucken oder Brennen** im Eingang der Vagina (Scheide),
- **Brennen beim Wasserlassen**,
- spürbaren **Knötchen in der Brust**,
- dem Wunsch, sich über Verhütung zu informieren oder sich die **Pille** verschreiben zu lassen.

Neben der aufmerksamen Beobachtung des Zyklus gehört eine **richtige Intimpflege** auch zur Gesundheitsvorsorge. Bei einer richtigen Intimpflege reinigen Mädchen nur die äußeren Geschlechtsorgane, nicht das Innere der Vagina (Scheide). Sie falten dafür die Vulvalippen (Schamlippen) behutsam auseinander und waschen sich dort und in der Afterspalte. Grundsätzlich sollten Mädchen eher zurückhaltend bei der Intensität ihrer Intimhygiene sein. Am besten und ausreichend ist warmes Wasser – ohne parfümierte Seifen, Lotionen, Sprays oder Babyseifen, denn dadurch wird die natürliche Flora der Vagina (Scheide) zerstört, wodurch sich erst recht Bakterien ausbreiten können, die zu einer Entzündung, zu Jucken oder einem unangenehm riechenden Ausfluss führen. Achtsam sollten Mädchen beim Abwischen auf der Toilette sein: Damit keine Bakterien aus dem Darmbereich in die Vagina (Scheide) gelangen, ist es wichtig, nur von vorne nach hinten abzuwischen. Tampons und Binden sollten nicht in die Toilette, sondern in einem Hygienebeutel/Plastikbeutel entsorgt werden.





Unterstützen Sie Ihre Tochter darin, den Zeitpunkt und die Umstände eines ersten Besuches bei der Frauenärztin oder beim Frauenarzt selbst zu bestimmen. Dazu gehört die eigenständige Auswahl der Ärztin oder des Arztes nach Kriterien wie Sympathie und Vertrauen, um die sich Ihre Tochter ruhig alleine kümmern sollte. Es ist daher kaum angeraten, dass die Tochter „der Einfachheit halber“ zur gleichen Frauenärztin oder dem gleichen Frauenarzt geht wie ihre Mutter. Eine unverfängliche Möglichkeit, eine gynäkologische Untersuchung kennen zu lernen, bieten neben den niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten manche Beratungsstellen an, die über ein Untersuchungs-zimmer und die entsprechenden Instrumente in ihren Räumlichkeiten verfügen (z.B. viele pro familia Beratungsstellen). Hier können Mädchen sich im Vorfeld alles anschauen, sich probenhalber auf den Untersuchungsstuhl setzen und den Ablauf eines Besuches bei einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt erklären lassen.

## Wer ist die Schönste im ganzen Land?

### Die Auseinandersetzung mit Schönheitsidealen



„Ungeschminkt gehe ich eigentlich nicht raus, weil es ein komisches Gefühl ist. Man hat das Gefühl, als wenn einen alle anschauen, nur weil man keine Wimperntusche drauf hat.“ (Lisa)

„Ich hab immer Angst, dass meinem Freund irgendetwas nicht an mir gefällt. Aber trotzdem, ich bleib so wie ich bin.“ (Marie-Christine)

„Klar haben alle Recht, dass die inneren Werte zählen. Aber z.B. in der Disco: Wer sieht da deine inneren Werte?“ (Jennifer)

Schon in Kindertagen bereitet es vielen Mädchen große Freude, sich zu verkleiden, zu schminken, Frisuren auszuprobieren und Schmuckstücke anzulegen. All dies wird in der Pubertät eine zunehmend „ernstere“ Angelegenheit. Den meisten Mädchen ist jetzt nicht mehr egal, wie sie aus dem Haus gehen, sondern sie legen Wert darauf gut auszusehen. Es macht ihnen Spaß, sich zu stylen und sich für sich und andere schön zu machen. Mit dem ersten Lippenstift, mit Wimperntusche, Kajalstift und Gesichtscremes wächst allmählich das eigene Kosmetik-Set. Dabei führt der bewusstere Umgang mit der eigenen Attraktivität auch dazu, sich mit dem eigenen Körper kritischer auseinander zu setzen. Plötzlich tauchen immer mehr Stellen auf, die angeblich „schwabbelig“ oder aus anderen Gründen weniger attraktiv sind. In Jugendstudien geben Mädchen häufig an, sich selbst nicht schön zu finden. Manche setzen sich derart durch herr-

schende Schönheitsideale unter Druck, dass sie ernsthaft erwägen, eine Schönheitsoperation durchführen zu lassen. Hier sollten Sie als Eltern unbedingt entgegenwirken und Ihre Tochter dabei unterstützen, sich in ihrem Körper wohl zu fühlen und so zu akzeptieren, wie sie ist.



Etwas Leckereres zu essen, wenn man hungrig ist, ist lustvoll und macht Freude. Doch sich ständig mit dem Thema Essen zu beschäftigen und bereits am Abend den Diätplan für den nächsten Tag aufzustellen, macht auf Dauer krank. Unter Mädchen gehört es fast schon zum guten Ton, sich über seine überschüssigen Pfunde aufzuregen – obwohl ihr Gewicht meist völlig normal ist. Knapp über drei Prozent der weiblichen Jugendlichen führen den Kampf mit dem Schlankeitsdiktat zu Krankheiten wie Magersucht oder Bulimie (Essbrechsucht). Während Magersucht oder starkes Übergewicht für andere sichtbar ist, können die von Bulimie betroffenen Mädchen ihre Krankheit oft über einen längeren Zeitraum verbergen und ihr soziales Umfeld, also auch die Eltern, über ihre Schwierigkeiten hinwegtäuschen. Wenn Sie den Eindruck haben, Ihre Tochter beschäftigt sich übermäßig mit dem Thema Essen und nörgelt ständig am eigenen Körper herum, sollten Sie eine Ess-Störung zumindest in Betracht ziehen und sich über geeignete Hilfsmaßnahmen informieren (z.B. anhand der Broschüre „Essstörungen eine Orientierung – Für Eltern, nahestehende Personen, pädagogische und psychologische Fachkräfte.“ – Bestellnummer: 35231400, siehe Anhang Seite 67).

33

Die Pubertät ist für die meisten Mädchen eine Phase, in der sie viel über Attraktivität, über ihre Figur, ihr Gewicht und ihr Aussehen nachdenken, manchmal eben auch zu viel. Für Mädchen ist vor allem das Vorbild der Mutter mit entscheidend, welchen Wert sie Ihrem Aussehen, Figur- und Gewichtsfragen beimessen. Zum Beispiel führen viele Mütter ihre Tochter überhaupt erst in die „Kunst des Diäthaltens“ ein. Leben Sie Ihrer Tochter lieber vor, wie schön und erholend es ist, sich von übertriebenen Schönheitsvorstellungen emanzipieren zu können und den eigenen Körper, so wie er ist, mit Wohlwollen zu betrachten. Je mehr Ihre Tochter mit ihrem Körper hadert, desto mehr braucht sie Ihre Versicherung, dass sie ein schönes Mädchen ist. Als Vater sollten Sie sich gegenüber Ihrer pubertierenden Tochter (und genauso gegenüber Ihrer Partnerin) kritische oder belustigende Bemerkungen zu Körpergewicht und Figur tunlichst verkneifen. Dagegen gefällt es ihr sicherlich, liebevoll auf ihr Aussehen und ihre Ausstrahlung angesprochen zu werden: Das gilt natürlich ebenfalls für Ihre Partnerin.



# Körperaufklärung bei Jungen

## Strenger Duft und zarter Flaum Körperentwicklung bei Jungen

Zu Beginn der Pubertät werden bei Jungen die Hoden angeregt, vermehrt männliche Geschlechtshormone zu produzieren, um so das Wachstum der inneren und äußeren Geschlechtsorgane in Gang zu bringen. Der Beginn der Körperentwicklung zeigt sich zuerst durch die Vergrößerung der Hoden und das Sich-dunkler-Färben des Hodensacks. Etwas später sprießen um den Ansatz des Penis (Glied) herum die ersten Intimhaare (Schamhaare). Während des folgenden Wachstumsschubes wird nicht nur der Penis (Glied) länger und

34 dicker, sondern auch im Körperinneren reifen die Geschlechtsdrüsen, insbesondere Prostata und Bläschendrüse. Deren Funktionieren ist eine wesentliche Bedingung für den ersten Samenerguss, weil sie den weit größten Anteil an Sperma-Sekret produzieren. In der drei bis vier Jahre dauernden Wachstumsphase bekommen Jungen breitere Schultern, die Muskelmasse vermehrt sich, aber sie behalten ein eher schmales Becken. Manchmal bilden sich zu Beginn der Pubertät Knötchen unter den Brustwarzen oder sogar ein leichter Brustansatz. Diese unbedenkliche Erscheinung hängt mit den weiblichen Geschlechtshormonen zusammen, die der Jungenkörper in geringem Maße mitproduziert. Sie verschwindet meist zum Ende der Pubertät von ganz alleine wieder. Eine Folge der vermehrten Talgproduktion der Haut ist, dass Jungen nun schnell fettige Haare und Pickel oder sogar eine richtige Pubertätsakne bekommen, die fachlich von einer Hautärztin oder einem Hautarzt oder einer Kosmetikerin bzw. einem Kosmetiker behandelt werden sollte.

Der **erste Samenerguss** (Ejakularche) ist im Pubertätsverlauf meist ein relativ frühes Ereignis. Er kommt unwillkürlich im Schlaf („feuchter Traum“/Pollution) oder wird von Jungen bei der Selbstbefriedigung erlebt. Der Großteil der Jungen erlebt ihn zwischen dem 11. und 16. Lebensjahr, manche aber auch etwas früher oder später. Eher spät kommen Jungen in den Stimmbruch, der durch das Wachsen ihres Kehlkopfes hervorgerufen wird. Dieses Wachstum fällt stärker als bei Mädchen aus und durch die stärker verlängerten Stimmbänder sprechen Jungen jetzt mit einer tieferen Stimme. In der Übergangsphase „kieksen“ Jungen häufig, rutschen also unversehens wieder in ihre Kinderstimmlage. Auch eher spät kommt es bei Jungen zu einem Bartwuchs, obwohl bei vielen schon zeitig ein zarter Flaum zu sehen ist. Auffällig bei Jungen ist, dass sie mit dem Reifen ihrer Schweiß- und Duftdrüsen einen oft sehr markanten Geruch entwickeln, der sich jedoch im Älterwerden noch verändert. Wann der erste Samenerguss eintritt, welche Größe der Penis (Glied) haben wird oder wie die Körperbehaarung ausfällt, ist angeboren. In der Regel sind die wesentlichen Körperentwicklungen bei Jungen im Alter von ca. 18/19 Jahren abgeschlossen.



## Frühstarter und Spätzünder Der Wunsch nach normaler Körperentwicklung

35

„Wann ist man geschlechtsreif?“, „Wie lang ist ein Penis normalerweise bei 13-Jährigen?“, „Wann ist der Körper ausgewachsen?“

(Fragen von Jungen zur Pubertät)

Einer der größten Wünsche von Jugendlichen in der Pubertät ist es, dass ihre Körperentwicklung „ganz normal“ verläuft. Für Jungen bedeutet das: Der Penis (Glied) sollte möglichst früh größer werden, der erste Samenerguss und der Stimmbruch nicht zu spät kommen, Haare sollten am Körper zu sehen sein und die körperliche Erscheinung lieber betont männlich (groß und breite Schultern) als immer noch kindlich ausfallen. Normal ist jedoch, dass die Körperentwicklung bei jedem Jungen ganz individuell verläuft. Zum Beispiel kann ein Junge bereits den ersten Samenerguss bekommen haben, obwohl er noch sehr jung aussieht. Doch selbst Jungen, die sich völlig durchschnittlich entwickeln, plagen oft Zweifel, ob wirklich alles in Ordnung ist. Auch das ist normal. Erst wenn mit 14 oder 15 Jahren noch keinerlei typische Pubertätsmerkmale wie Wachstumsschub oder beginnende Intimbehaarung (Schambehaarung) feststellbar sind, sollten sie sich an eine Ärztin oder einen Arzt wenden, um eine mögliche Hormonstörung ausschließen zu können.

**Jungen** leiden besonders, wenn ihre sichtbare Pubertät spät einsetzt. Der erste Samenerguss ist unter den Gleichaltrigen zunächst ja nur eine unüberprüfbare Erzählung. Wenn die anderen bereits ein gutes Stück gewachsen sind und eine deutlich männlichere Figur bekommen, fühlen sich „Spätzünder“ schnell unwohl in ihrer Haut. Im Schwimmbad sind sie den Blicken der anderen ausgesetzt und halten Badeshorts für eine wunderbare Erfindung. Sie vermeiden es, nach dem Sport zu duschen und in die Größenvergleiche ihrer Penisgröße unter Jungen beim Urinieren zu geraten. Verschärfend kommt hinzu, dass Mädchen in ihrer Entwicklung etwa ein bis zwei Jahre Vorsprung vor den Jungen haben. So bekommen Jungen, die noch länger kindlich aussehen, schnell das Gefühl, den Anschluss zu verpassen. Sie können gar nicht erwarten, dass sich bei ihnen auch endlich etwas tut. Allerdings fühlen sich nicht alle körperlichen Frühstarter automatisch gut. Jungen, die extrem früh in den Stimmbruch geraten, in die Höhe schießen oder eine starke Körperbehaarung bekommen, fallen auf und fühlen sich auch oft unwohl in ihrer Haut.

Für beide Geschlechter ist es kein leichtes Unterfangen, mit einem subjektiv empfundenen „zu früh“ oder „zu spät“ in der körperlichen Entwicklung fertig zu werden. Ihr Kind muss auch mit den immer stattfindenden Vergleichen unter Gleichaltrigen und den Kommentaren der Mitschülerinnen und Mitschüler klarkommen. Achten Sie darauf, ob Ihr Sohn Kummer hat, weil er befürchtet, nicht normal zu sein. Fragen Sie einfühlsam nach und nehmen Sie seine Sorgen und Unsicherheiten ernst. Manchmal ist es auch tröstlich, wenn die Eltern von den Unsicherheiten in der eigenen Pubertät berichten. Wenn Sie ihn bestätigen und durch Komplimente sein Selbstvertrauen stärken, schafft er es auch allmählich, sich in seinem veränderten Körper (wieder) wohl zu fühlen.



## Heimlich, still und feucht

### Der erste Samenerguss

*„Als ich 13 war, bin ich morgens aufgewacht und hatte so einen feuchten Fleck in der Schlafanzughose. Okay, dachte ich, das muss wohl ein feuchter Traum gewesen sein. Da war jetzt nichts Besonderes dabei. Peinlich wäre es mir gewesen, wenn meine Mutter es entdeckt hätte. Deshalb hab ich die Hose lieber selbst in die Wäsche gesteckt.“*

*(Sebastian, 15 Jahre)*

Während die erste Menstruation (Monatsblutung) bei Mädchen für einiges Aufsehen in der Familie sorgt, wird das Erreichen der Geschlechtsreife bei Jungen oft kaum registriert. Bei Umfragen gibt nur die Hälfte aller Jungen an, über den ersten Samenerguss aufgeklärt worden zu sein. Viele entdecken diese Körperfunktion also völlig **unvorbereitet**. Obwohl Erwachsene meist glauben, dass der erste Samenerguss für Jungen ein schönes Erlebnis ist, empfindet ihn nur jeder Zweite als angenehm. Die meisten erleben ihn auch nicht bei der Selbstbefriedigung, sondern ganz ohne eigenes Zutun als „feuchten Traum“. Wenn es so weit ist, sind viele Jungen überrascht, verunsichert oder können über ihr Empfinden später keine genauen Angaben machen, weil sie sich nicht mehr daran erinnern.

Das Eintreten der biologischen Geschlechtsreife verläuft für Jungen also keineswegs automatisch problemfrei. Ebenso wie Mädchen brauchen sie ein aufklärendes Gespräch. Durch Ihre Offenheit gewinnen Sie das Vertrauen Ihres Sohnes und er wird sich an Sie wenden, falls er Fragen oder Unsicherheiten mit diesen ersten Erfahrungen hat. So wie bei Müttern das Reden mit ihren Töchtern über Menstruation (Monatsblutung) aufgrund eigener Erfahrungen nahe liegt, sind bei den Söhnen besonders die Väter gefordert. Die wenigsten **Väter** werden dabei auf Erfahrungen mit väterlichen Aufklärungsgesprächen in der eigenen Jugend zurückgreifen können. Doch auch wenn es etwas Mut kostet, wäre es ja schön, jetzt eine neue Tradition der Vater-Sohn-Gespräche einzuführen. Wenn Sie bemerken, dass Ihr Sohn in die Pubertät kommt, ist es Zeit, in einer ruhigen Minute mit ihm über die männliche Körperentwicklung und den ersten Samenerguss zu sprechen: Was passiert wann und wie kommt es zum ersten Samenerguss? Wenn Sie sich um einen freundlichen und sachlichen Ton bemühen, bekommt das Gespräch sicherlich keine schlüpfrige oder peinliche Note. Sprechen Sie auch darüber, was dieses Reifezeichen bedeutet. Ab jetzt ist Ihr Sohn zeugungsfähig! Freuen Sie sich über die (einsetzende) Geschlechtsreife Ihres Sohnes und vermitteln Sie ihm, dass er stolz auf seine Fruchtbarkeit sein darf, aber auch verantwortlich damit umgehen muss.

#### Darüber könnte sich Ihr Sohn freuen:

- Ermunterung und Lob, wenn er mit seiner Körperentwicklung hadert
- einen ersten Rasierer samt einer Benutzereinführung durch den Vater geschenkt zu bekommen (auch wenn noch kein richtiger Bart wächst)
- ein gut riechendes Aftershave oder Parfüm
- ein Gesichtswasser oder andere Hautpflegeartikel
- ein Gespräch „von Mann zu Mann“
- ein Aufklärungsbuch für Jungen

#### Das mag Ihr Sohn wahrscheinlich nicht:

- häufige Kommentare über seine Körperveränderungen
- Nachmachen des Stimmbruchs oder Witze über den „Milchbart“
- abfällige Bemerkungen über seinen Körpergeruch

**Erinnerungen und Überlegungen:**

- Wie haben Sie Ihren Eintritt in die Pubertät erlebt?
- Waren Sie aufgeklärt oder kamen die ersten Anzeichen überraschend?
- Welche Reaktionen hätten Sie sich gewünscht?
- Wie möchten Sie Ihren Sohn vorbereiten? Haben Sie sich schon etwas Konkretes vorgenommen?

**Männerärztin oder Männerarzt gesucht!****Gesundheitsvorsorge bei Jungen**

*„Meine Vorhaut lässt sich nicht ganz zurückziehen. Ist das normal?“,  
„Ich hab so einen Knubbel im Hoden. Hab ich jetzt Krebs?“, „Steckt  
der Urologe einem den Finger in den Po, wenn man da hingeh?“*

*(Fragen von Jungen zum Thema Gesundheit und Arztbesuch)*

38 Der Unwillen von Jungen, sich wegen auffälliger Symptome an Penis (Glied) oder Hoden an eine Fachärztin oder einen Facharzt zu wenden, liegt weniger darin begründet, dass sie besonders hart im Nehmen sind, sondern dass sie grundsätzlich anders als Mädchen und Frauen mit gesundheitlichen Problemen umgehen. Jungen und Männer hoffen, dass ihre **Krankheitssymptome von alleine wieder verschwinden** oder die **Schmerzen nachlassen**. Oder sie bemerken gar keine Veränderung, weil sie ihren Körper nicht so wie Mädchen beobachten oder glauben, ihn besser „im Griff“ zu haben. Erst wenn es gar nicht mehr auszuhalten ist, wird ein Termin bei einer Ärztin oder einem Arzt ausgemacht. Dann kann allerdings bereits wertvolle Zeit für eine erfolgreiche Behandlung verstrichen sein und aus einer anfänglichen Kleinigkeit eine chronische Erkrankung geworden sein. Deshalb sollten Eltern bei Auffälligkeiten an Penis (Glied) oder Hoden ihren Sohn zu einem Besuch bei einer Ärztin oder einem Arzt auffordern. Die zuständige Fachärztin oder der zuständige Facharzt ist meist die Urologin oder der Urologe, es kann aber auch die Hautärztin oder der Hautarzt sein oder (für eine grundsätzliche Abklärung) die Kinder- und Jugendärztin oder der Kinder- und Jugendarzt.

Hier kann der Hinweis hilfreich sein, dass sich Ihr Sohn auch allein mit Fragen an seine Kinderärztin bzw. seinen Kinderarzt oder eine Allgemeinmedizinerin bzw. einen Allgemeinmediziner wenden kann, der ihn vertraulich, kostenlos und ohne Praxisgebühr im Rahmen der Jugendgesundheitsuntersuchung 1 (12 bis 14 Jahre) untersuchen und beraten kann.

*(s. auch die Broschüre „Jugendgesundheitsuntersuchung J1“ im Anhang)*

Ein wichtiger Teil der gesundheitlichen Vorsorge ist zunächst die tägliche Intimpflege. Das bedeutet: Vorsichtig die Vorhaut zurückziehen und mit warmem Wasser Eichel, Schaft des Penis (Glieds), Hoden und After (Po-Loch) waschen. Bei Jungen lässt sich hier bereits feststellen, ob ihre **Vorhaut vielleicht zu eng** ist (die sogenannte Phimose) oder sich wegen eines zu kurzen Frenulums (Bändchen, mit dem die Vorhaut an der Unterseite der Eichel befestigt ist) nur teilweise oder gar nicht über die Eichel ziehen lässt. Auch wenn der Penis (Glied) steif ist, sollte sich die Vorhaut ohne Probleme über die Eichel ziehen lassen. Falls Ihr Sohn eine Phimose bei sich feststellt, sollte er sich aus hygienischen Gründen und angesichts der Gefahr eines möglichen Einreißen der Vorhaut beim Geschlechtsverkehr an eine Ärztin oder einen Arzt wenden. Ein Besuch bei einer Ärztin oder einem Arzt ist ebenfalls angezeigt, wenn Jungen ein dauerhaftes **Brennen beim Urinieren** oder eitrigen **Ausfluss an der Harnröhre** feststellen. Dies können bei sexuell aktiven Jungen Anzeichen für eine sexuell übertragbare Infektion (STI) sein.

Die regelmäßige Selbstuntersuchung von Penis (Glied) und Hoden ist sinnvoll und bedarf keiner besonderen medizinischen Vorkenntnisse. Eine günstige Gelegenheit dafür gibt es zum Beispiel nach dem Duschen oder Baden, weil der Hodensack dann durch die Wärme entspannt ist und sich besser abtasten lässt. Veränderungen, die nicht schmerzhaft sind, aber bei einer Selbstuntersuchung entdeckt werden können, sind beispielsweise eine **Krampfader im Hoden** (Varikozele), die als leichte Verdickung zu spüren ist. Sie kommt ungefähr bei jedem zehnten Jungen, meist auf der linken Seite vor. Sie ist ungefährlich, kann aber auf Dauer die Fruchtbarkeit beeinträchtigen. Ob eine Behandlung ratsam ist, sollte mit einer Ärztin oder einem Arzt abgeklärt werden. Eine weitere typische Auffälligkeit, die ungefährlich ist, aber Jungen verunsichern kann, ist der sogenannte **Gleithoden**. Dabei verschwindet ein Hoden zeitweise im Leistenkanal, ist aber wenig später wieder im Hodensack zu spüren.

Bei jungen Männern kann das regelmäßige Selbstabtasten helfen, frühzeitig einen Hodenkrebs zu erkennen, der meist als schmerzlose Verhärtung oder Vergrößerung spürbar ist. Hierbei handelt es sich um die häufigste Krebserkrankung bei Männern zwischen 20 und 30 Jahren. Vor allem solche Männer, die im Kindesalter wegen eines Hodenhochstandes behandelt wurden (Hoden, der nicht von alleine wieder in den Hodensack zurückwandert), zählen zur Risikogruppe. Deshalb sollten Eltern das Wissen über eine solche Erkrankung und deren mögliche Spätfolgen dringend an ihre Söhne weitergeben.



Es ist gut, wenn Jungen selbstständig einschätzen können, welche körperlichen Anzeichen für eine mögliche Erkrankung sprechen. Stellen Sie Ihrem Sohn frühzeitig **altersgemäße Informationen** zum Thema Jungen- und Männergesundheit durch Bücher oder Broschüren (z.B. „Wie geht's – wie steht's“, siehe im Anhang Seite 71) zur Verfügung. Der größte Hinderungsgrund, sich im Falle eines Falles an eine Urologin oder einen Urologen zu wenden, ist jedoch das männliche Gesundheitsverständnis. Wie so oft kommt es auch hier auf das **Vorbild der Eltern** an: Väter, die sich wenig um ihre Gesundheitsvorsorge kümmern und selbst noch nie bei einer Urologin oder einem Urologen waren, werden ihre (möglichen) Vorbehalte vor ihrem Sohn kaum verbergen können. Dagegen sind Väter, die sich regelmäßig selbst untersuchen und schon einmal ein Check-up oder eine Krebsfrüherkennung von einer Urologin oder einem Urologen haben durchführen lassen, ihren Söhnen ein Beispiel dafür, dass Gesundheitsvorsorge nichts Peinliches ist. Jungen sehen, dass sie ohne großen Aufwand etwas für ihre Gesundheit tun können.

## Durchtrainiert mit Waschbrettbauch

### Jungen und idealer Männerkörper

*Das sagen Jungen zum Thema „Schönsein“: „Aus dem Haus geh' ich morgens ungenert, wenn meine Haare nicht gestylt sind. Wenn ich meine Haare nicht gestylt hab', dann bin ich nur ein halber Mensch.“ (Andi)*

*„Das Problem ist, dass man selbst immer erst nach dem Aussehen bewertet wird. Selbst die Typen, die nur Müll reden, kriegen auf die Tour erst mal die meisten Mädchen ab.“ (Lars)*

*„Wenn nur die inneren Werte zählen, warum werde ich dann ausgelacht, weil ich übergewichtig bin?“ (Jakob)*

Der Wunsch nach Attraktivität beschäftigt nicht nur Mädchen. Inzwischen legen viele Jungen ebenso Wert auf ein gepflegtes Äußeres, benutzen ein Deodorant und stylen sich die Haare. Auch Jungen möchten gerne gut aussehen und haben Angst davor, von anderen als „Pickel-Face“ oder „Dickerchen“ verspottet zu werden. Neben dem Thema Dicksein beschäftigt Jungen im Hinblick auf ihre körperliche Attraktivität besonders, ob sie groß genug sind und eine athletische Figur besitzen. Auch Jungen ist ihr Aussehen wichtig, doch sind sie dabei weniger selbstkritisch als Mädchen. Die meisten Jungen sind im Großen und Ganzen ganz zufrieden mit ihrem Körper und ihrem

Gewicht. Allerdings fällt es Jungen, die starke Selbstzweifel z.B. wegen ihrer Körpergröße oder ihres Gewichtes hegen, die vielleicht sogar schon eine Essstörung (z.B. Magersucht) entwickelt haben, besonders schwer, ihre Eltern ins Vertrauen zu ziehen. Denn gerade Jungen möchten keinesfalls den Eindruck erwecken, ein Problemfall zu sein und Kummer zu haben.

Das wichtigste Feld für körperliche Selbsterfahrung ist für Jungen nach wie vor der Sport. Hier messen sie sich mit anderen und können ausprobieren, wie geschickt oder stark sie sind und ob sie sportliches Talent besitzen. Ein guter Fußballer oder Basketballer zu sein oder in einer anderen Sportart zu glänzen, ist für Jungen ein wichtiger Statusgewinn. Fit zu sein und viele gut trainierte Muskeln zu haben, imponiert vor allem den männlichen Gleichaltrigen. Doch so gut eine sportliche Betätigung ist, der Besuch des Fitness-Studios und die damit manchmal verbundene Einnahme von Aufbaupräparaten oder Ergänzungsmitteln kann für manche zur Sucht werden. Ähnlich wie bei der Magersucht glauben die Betroffenen fälschlicherweise, nur Gutes für sich und ihren Körper zu tun und alles unter Kontrolle zu haben. Dabei werden sie selbst nach Erreichen der gesetzten Ziele nicht wirklich zufrieden. Auch hier sollten sich Eltern von ihren Söhnen nicht täuschen lassen. Wenn Bodybuilding oder ähnliche Sportarten zur Sucht werden, brauchen Jungen Menschen, die ihnen helfen, ihren krankhaften Ehrgeiz zu überwinden.



Wenngleich viele Jungen in der Pubertät beginnen, sich häufiger zu duschen und ein Deo zu benutzen, gibt es auch immer noch Jungen, die Hygiene völlig überflüssig finden. Nach Schweiß zu riechen, mag beim Sport noch ganz in Ordnung sein, doch außerhalb der Turnhalle sollten Jungen wissen, dass das nicht so gut ankommt. Viele Jungen geben sich bewusst männlich-herb bis verwahrlost, um ja nicht in den Verdacht zu geraten, zu weibisch oder schwul zu sein. Dass Männlichkeit und eine ansprechende, gepflegte Erscheinung keinen Widerspruch darstellen, können Jungen als Erstes von ihren Vätern lernen. Zeigen Sie als Vater Ihrem Sohn, dass es dem Körper nicht nur gut tut, wenn er sportlich trainiert wird, sondern auch, wenn er gepflegt wird. Sich um Haut und Haare, Fuß- und Fingernägel zu kümmern, ist nicht bloß lästig, sondern darf Zeit kosten und mit Muße geschehen.



# 42 Der Start ins Sexualleben

**Ist das wirklich jetzt schon nötig?**  
Jugendsexualität heute

*„Meine Tochter ist jetzt gerade 13 geworden und fängt langsam an, sich für Jungen zu interessieren. Ich wünsche mir eigentlich, dass sie mit ihrem ersten Mal möglichst lange wartet, also frühestens mit 16 ihren ersten Sex hat. Ich selbst war damals knapp 15 und erst drei Monate mit meinem Freund zusammen. Im Nachhinein denke ich, es wäre besser gewesen, noch ein wenig zu warten, um miteinander vertrauter zu werden. Schrecklich fand ich den Spruch, den meine Mutter immer auf Lager hatte. Sie sagte: ‚Kind, heb dich auf und warte auf den Richtigen!‘ Solche Sätze möchte ich meiner Tochter auf jeden Fall ersparen.“*

*(Frau S., Mutter von Julia)*

Als Eltern machen sie sich jetzt Gedanken um das Liebesleben Ihrer Kinder. Erinnern Sie sich noch daran, wie Ihre Eltern damals auf die erste feste Freundin oder den ersten festen Freund reagiert haben, oder was passierte, wenn Sie länger auf eine Party oder in die Disko gehen wollten? Gerade Mütter entsinnen sich wahrscheinlich noch gut an besorgte Elternblicke und mahnende Worte, die sie selbst als überängstlich und einschränkend empfanden. Dagegen haben viele Väter im Rückblick das Gefühl, ihre Eltern hätten sich wenig für ihr „Nachtleben“ interessiert. Jetzt, wo die eigenen Kinder ins Sexualleben starten, kann es hilfreich sein sich zu vergegenwärtigen, wie Sie am liebsten von Ihren Eltern unterstützt worden wären: Vielleicht hätten Sie sich mehr Freiheit, Unaufgeregtheit und Zutrauen gewünscht, vielleicht aber auch mehr Interesse, Fürsorge und Orientierung.

Selbst wenn es Ihnen schwerfällt, das Liebesleben Ihrer Tochter oder Ihres Sohnes gelassen zu begleiten, müssen Sie sich daran gewöhnen, dass Ihr Kind jetzt selbst über sich und seine Sexualität bestimmen möchte. Je mehr Eltern in der Phase der Ablösung in das Leben ihrer Tochter oder ihres Sohnes reinreden, desto mehr verschweigen Kinder ihnen. Und wahrscheinlich tun sie allem Widerstand zum Trotz doch, was sie unbedingt tun möchten. Eltern, die ihrer Tochter oder ihrem Sohn zum Beispiel eine Liebesbeziehung madig machen oder sogar verbieten, erleben oft, dass ihr Kind an dieser Partnerin oder diesem Partner besonders festhält und die Beziehung heimlich fortführt. Versuchen Sie, die selbstständige Partnerwahl Ihres Kindes auch dann zu akzeptieren, wenn Ihnen die Freundin oder der Freund persönlich nicht zusagt. Ein Eingriff in die Privatsphäre Ihres Kindes ist nur dann akzeptabel, wenn Sie sicher sind, dass Ihr Kind durch diese Partnerschaft Schaden nimmt.

Viele Eltern zerbrechen sich unnötig den Kopf, weil sie im Freundeskreis ihres Kindes deutlich mehr sexuelle Aktivitäten vermuten als in der Realität stattfinden. Der **Zeitpunkt für den ersten Geschlechtsverkehr** hat sich, insgesamt betrachtet, nicht weiter nach vorne verlagert. Er ist in der Altersgruppe der 14-Jährigen tendenziell leicht rückläufig (weniger als 5% haben bis zum 14. Lebensjahr das erste Mal erlebt). Der Eindruck, dass insgesamt mehr Jugendliche frühzeitig sexuelle Erfahrungen machen, ist falsch. Bei den 17-Jährigen hat nach wie vor etwa ein Drittel aller Heranwachsenden **noch keinen Geschlechtsverkehr** gehabt (BZgA, Jugendsexualität 2020). Auch die Annahme, Jugendlichen von heute gehe es beim Sex gar nicht mehr um die Liebe, lässt sich nicht bestätigen. Mehr denn je sehnen sich Mädchen wie Jungen nach **Treue und romantischer Liebe** und möchten das „erste Mal“ am liebsten mit jemandem erfahren, dem sie vertrauen. Ältere Jugendliche





können ihr erstes Mal eher genießen und verhüten auch besser als jüngere. Aber welchen Jugendlichen interessieren schon Jugendstudien und gut gemeinte Eltern-Ratschläge, wenn er gerade völlig verliebt ist? Lassen Sie sich als Mutter oder Vater dennoch nicht davon abbringen, eine eigene Position zu vertreten, welches Alter Sie für den ersten Geschlechtsverkehr angemessen finden. Manchmal ist es für Jugendliche nämlich ganz hilfreich, sich mit den Eltern über solche Themen auseinander zu setzen. Selbst wenn Ihr Kind sich trotzig und kompromisslos gibt, wird es spüren, dass Ihnen sein Wohlergehen am Herzen liegt und das Nachdenken über die Argumente der Eltern lohnenswert sein könnte. Besonders solche Jugendlichen, die unbedingt ihr erstes Mal erleben wollen, um neben ihren Freundinnen und Freunden nicht als sexuell unerfahren dazustehen, können die Ermutigung der Eltern gut gebrauchen, lieber auf das eigene Gefühl als auf die Meinung der anderen zu hören. Gar nicht leiden können Jugendliche allerdings, wenn ihre Eltern ihnen in dieser Situation Moralpredigten halten oder dogmatisch Verbote aussprechen.

Sobald Ihr Kind beginnt, sich für das andere (oder das gleiche) Geschlecht zu interessieren und in kleinen Schritten auf das erste Mal zusteuert, ist es für Sie Zeit, das Thema Schwangerschaftsverhütung und Safer Sex (kein Austausch von Körperflüssigkeiten, Gebrauch von Kondomen als Schutz vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI)) anzusprechen. Auch hier vermehren die Statistiken Beruhigendes: Dank der zunehmenden Akzeptanz von Kondomen und weit verbreiteter Anwendung der Antibabypille hat sich das **Verhütungsverhalten** in den letzten Jahrzehnten deutlich verbessert. Dennoch können Jugendliche nach wie vor in die Situation geraten, ungewollt Mutter oder Vater zu werden oder sich mit einer sexuell übertragbaren Krankheit zu infizieren. Einerseits winken die meisten Mädchen und Jungen sofort ab, wenn ihre Eltern sie mit 14, 15 oder 16 Jahren noch einmal aufklären wollen, doch bei genauerem Nachfragen stellt man rasch fest, dass sie über vieles nur unzureichend oder gar nicht informiert sind. Versäumen Sie also nicht, eventuelle Wissenslücken selbst zu schließen oder Ihrem Kind zumindest Informationsmöglichkeiten anzubieten. Sie können Bücher und Broschüren empfehlen, Ihr Kind kann im Internet recherchieren oder eine Beratungsstelle bzw. eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen.

#### Darüber freut sich Ihre Tochter oder Ihr Sohn bestimmt:

- viel Verständnis, wenn sie oder er gerade frisch verliebt ist und an nichts anderes denken kann
- Trost und Zuspruch, wenn eine Beziehung in die Brüche gegangen ist
- möglichst in Ruhe gelassen zu werden, wenn die Freundin oder der Freund da ist
- behutsame Gesprächsangebote über Schwangerschaftsverhütung und sexuell übertragbare Krankheiten
- ein geeignetes Aufklärungsbuch, Broschüren oder einen Roman über die erste Liebe oder die Zeit der Pubertät geschenkt zu bekommen (Hinweise im Anhang)

#### Darüber freut sich Ihre Tochter oder Ihr Sohn eher nicht:

- genervte Blicke, wenn sie oder er gerade frisch verliebt ist und von nichts anderem spricht
- hämische Kommentare, wenn eine Partnerschaft in die Brüche gegangen ist: „Ich hab dir ja gleich gesagt, dass das nicht gut gehen würde...“
- reinkommen ohne anzuklopfen, wenn die Freundin oder der Freund da ist
- neugieriges Nachfragen am Frühstückstisch, wenn die Freundin oder der Freund zu Hause übernachtet hat
- vorschnell ausgesprochene Vermutungen, dass mit der Freundin oder dem Freund schon etwas „gelaufen“ sei

#### Fragen für Mütter und Väter zum ersten Mal:

- Wann war bei Ihnen das erste Mal und unter welchen Umständen haben Sie es erlebt?
- Wie wichtig war Ihnen damals Schwangerschaftsverhütung oder der Schutz vor Geschlechtskrankheiten?
- Was ist Ihnen besonders wichtig, Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn jetzt für ihre oder seine Sexualität mit auf den Weg zu geben?
- Soll die Freundin oder der Freund bei Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn übernachten dürfen?



## „Wird es wehtun?“ Mädchen und weibliche Sexualität

*„Zuerst hat es etwas weh getan, obwohl alle sagen, das tut nicht weh und es ist so'n schönes Erlebnis. Ich war aber auch froh, dass ich's gemacht habe und dass ich es mit ihm gemacht habe. Danach haben wir noch ewig lang gekuschelt und das war eigentlich das Schönste daran. Es war zwar sexuell nicht so toll, aber irgendwie war ich auch froh.“*

(Anne, 17 Jahre)

Viele Mädchen machen sich bereits lange bevor es so weit ist Gedanken über ihr „erstes Mal“. Sie überlegen mit der besten Freundin, wann der richtige Zeitpunkt ist und wer der geeignete Partner sein könnte. Mit Blick auf dieses erste Mal und der Furcht, dass der Penis (Glied) zu groß sein könnte, verspüren Mädchen oft Angst und Unsicherheit. Vielen ist es daher besonders wichtig, den ersten Geschlechtsverkehr mit einem Freund zu erleben, den sie lieben und der ihnen vertraut ist. Tatsächlich steigt die Chance, das „erste Mal“ als etwas Schönes zu erfahren und – noch wichtiger – sicher zu verhüten, je besser und länger sie ihren Partner kennen. Doch selbst mit dem langjährigen Freund kann dieses Ereignis eine Enttäuschung sein, während es in der lockeren Stimmung mit einer Urlaubsbekanntschaft für einige genau richtig sein könnte. Für die meisten Mädchen und Jungen kommt es im Nachhinein auch gar nicht so sehr auf die Erlebnisqualität an, sondern vielmehr darauf, diesen Schritt überhaupt gegangen zu sein. Erst mit zunehmender Erfahrung entdecken Mädchen, was ihnen persönlich Lust bereitet und wie sie ihre eigenen Wünsche mitteilen können.



Vielen Mädchen fällt es schwer, Sexualität als etwas Lustvolles zu erleben. Das liegt vor allem an ihrer mangelnden Erfahrung mit Selbstbefriedigung. Sie wissen nicht genau, wo die Klitoris (Kitzler) ist und wie sie sich berühren müssen, um zu einem Orgasmus zu kommen. Selbst unter Freundinnen wird kaum über dieses Thema gesprochen. Sich selbst zu streicheln und zu einem Orgasmus zu bringen, empfinden Mädchen in der Pubertät häufig als etwas, das man „einfach nicht macht“ oder das man „nicht nötig hat“. Bereits die Vorstellung, sich im Genitalbereich anzufassen, löst bei einigen schon Unbehagen aus. Oft lernen Mädchen erst im Verlauf einer Partnerschaft, sich wegen ihrer Genitalien, mit ihren Sekreten und Gerüchen nicht mehr zu schämen.

Viel mehr als Eltern von Jungen sind Eltern von Mädchen beunruhigt, sobald ihre Tochter die ersten sexuellen Erfahrungen macht. Selbst „lässige“ Eltern sehen ihre Tochter nun ständig der Gefahr ausgesetzt, eine „Dummheit“ zu begehen. Dabei gehen die allermeisten Mädchen und Jungen sehr verantwortlich mit ihrer Fruchtbarkeit um und benutzen sichere Verhütungsmittel. So gibt es neben solchen Eltern-Botschaften, die Mädchen zur Vorsicht mahnen, sicherlich noch andere Formen der Unterstüt-

zung und Ermunterung, die Töchtern in ihrer sexuellen Entwicklung hilfreich wären. Viele Mädchen (und auch deren Eltern) machen sich zum Beispiel viele Gedanken um ihren „guten Ruf“. Sie scheuen sich mehr als nötig, auf Jungen zuzugehen. Denn selbst wenn es Jungen manchmal verunsichert, ist es völlig in Ordnung, wenn nicht er, sondern das Mädchen den ersten Schritt macht. Machen Sie Ihrer Tochter Mut, im Zweifelsfall nicht nur „Nein!“ zu sagen, sondern ebenso „Ja!“, wenn es ihrem Gefühl entspricht.

## „Wie groß muss er sein?“ Jungen und männliche Sexualität

*„Ihre Eltern waren weg und wir haben es uns gemütlich gemacht. Romantisches Essen, Kerzenlicht und so. Dann haben wir so ein bisschen angefangen, ja und dann ist halt nichts passiert. Ziemlich kritischer Augenblick. Die nächsten Tage hatte man so ein schlechtes Gefühl, von wegen, alle können das, bloß du nicht. Wir haben erst nach zwei Tagen richtig drüber geredet und erst beim vierten Versuch hat's dann geklappt. Und es war einfach wunderschön.“*

(Lars, 14 Jahre)

Anders als Mädchen sprechen Jungen nur selten mit ihren Freunden vorher über das erste Mal. Viele machen das, was sie beschäftigt, lieber mit sich alleine aus. In ihrer Fantasie haben sie vielleicht schon oft problemlosen Sex mit Frauen gehabt, doch soll es dann in der Wirklichkeit dazu kommen, haben Jungen meist einen „Riesenbammel“ davor. Vielleicht findet die Freundin den Penis (Glied) zu klein oder zu krumm? Die Erektion könnte im entscheidenden Augenblick nachlassen oder der Samenerguss zu schnell kommen. Im Hinblick auf ihr erstes Mal fühlen Jungen den enormen Leistungsdruck, auf keinen Fall versagen zu dürfen. Umso stolzer sind sie, wenn es dann, vielleicht erst nach mehreren Anläufen, endlich funktioniert hat. Denn im Empfinden der Jungen macht nicht der erste Samenerguss, also das Erreichen der Geschlechtsreife, sondern der erste Geschlechtsverkehr aus einem Jungen einen Mann.

Als Vater sind Sie möglicherweise unsicher, mit Ihrem Sohn über Liebe, Sexualität und Gefühle zu sprechen, weil solche Gesprächsthemen für Sie beide (wie für andere Jungen und Männer auch) ungewohnt sind. Sie sollten sich jedoch bewusst machen, dass vielen Jungen in und außerhalb der Familie eine Vertrauensperson fehlt, mit der sie offen über ihre Fragen reden können. Vielleicht hilft ein Startsatz wie dieser: „Weißt du, mein Vater hat mit mir nie über Sexualität gesprochen und ich bin mit meinen vielen Fragen ganz schön allein gewesen. Ich hab mir überlegt, dass ich das mit meinem Sohn gerne anders machen möchte und wollte mich mit dir jetzt, wo du 13 geworden bist, über ein paar Dinge unterhalten...“ Vertrauen Sie darauf, dass wenn Sie Ihrem Sohn mit Wohlwollen und Offenheit begegnen, er Ihnen zuhören und sich ebenfalls offen zeigen wird.





## Schwul oder lesbisch? Umgang mit der sexuellen Orientierung

„Mit 13 Jahren dachte ich erst, das ist ja unnormal, so will ich nicht sein! Auf mein Outing reagierten jedoch alle total gut. Jetzt fühl ich mich wohl, so wie ich lebe und liebe.“  
(Mareike)

„Als ich meinen Eltern erzählt hab, dass ich schwul bin, hat mein Vater mit dem Kopf geschüttelt und gesagt: ‚Das gibt's nicht, das gibt's nicht.‘ Meine Mutter hat angefangen zu heulen und ist rausgegangen.“  
(Robbi, 17 Jahre)

Die Pubertät ist insbesondere für schwule und lesbische Jugendliche eine spannende Zeit. Ist eine gleichgeschlechtliche sexuelle Orientierung in der späten Kindheit nur ein unbestimmtes Gefühl, so wird sie in der Pubertät allmählich zur Gewissheit. Die erste Entscheidung für lesbische und schwule Jugendliche ist also, zu sich selbst ehrlich zu sein und ernst zu nehmen, was ihnen ihr Gefühl sagt: Dass es keine Phase ist, die wieder vorübergeht, kein Zufall, dass man sich immer in solche Menschen verliebt, die das gleiche Geschlecht haben. Erst nach einem Prozess der Selbstvergewisserung können Jugendliche sich überlegen, sich jemandem anzuvertrauen und das Undenkbare auszusprechen: **Ich glaube, ich bin lesbisch/ich bin schwul!** Dieser Prozess, sich selbst als schwul oder lesbisch zu definieren und seine Homosexualität öffentlich zu machen (Coming-out), dauert oft mehrere Jahre. Obwohl es inzwischen viele Prominente gibt, die sich als Homosexuelle bekennen, ist dieser Schritt für Jugendliche und junge Erwachsene nach wie vor eine große Herausforderung, in der sie die Unterstützung und Akzeptanz gerade ihrer Eltern brauchen.

Zwar wird viel „politisch korrekt“ über Schwule und Lesben gesprochen, doch dessen ungeachtet existieren noch viele Klischees und Ressentiments gegenüber Homosexuellen. Die „schwule Sau“ ist nach wie vor eines der beliebtesten Schimpfwörter unter Jungen. Aus Angst vor Mobbing bemühen sich die meisten Jungen, nicht als „Schwuli“ zu gelten. Jungen unterlassen es in der Regel, mit ihren Freunden in der Öffentlichkeit zärtlich zu sein oder ihre Gefühle füreinander zu bekunden. Mädchen sind da offener. Es befremdet auch weniger, Mädchen Hand in Hand zu sehen. Ein leidenschaftlicher Kuss dagegen kann die Toleranzgrenze mancher Mitmenschen überschreiten.

Verständlicherweise sind die meisten Mädchen und Jungen, die im Laufe der Pubertät eine homosexuelle Orientierung feststellen, mit ihrem Coming-out zögerlich. Viele bleiben mit dem komischen Gefühl „anders zu sein“ zunächst für sich allein, obwohl sie sich danach



sehen, den Menschen, die ihnen nah sind, nichts vorspielen zu müssen. Vor allem der Schritt auf die Eltern kostet sehr viel Mut und steht oft erst am Ende einer langen Reihe von Gesprächen. Genauso kostet es die Eltern nun Kraft, diese Mitteilung zu verdauen und mit der unerwarteten Wendung im Leben ihrer Kinder zurechtzukommen. Vielleicht haben sie sich schon ausgemalt, wie ihr Kind später einmal „ganz normal“ heiraten wird und ihnen Enkelkinder „schenkt“. So enttäuschend es manchmal sein kann, sich von solchen Vorstellungen verabschieden zu müssen – versuchen Sie sich klar zu machen, dass Ihr Kind Ihre ganze Liebe verdient, egal ob es schwul, lesbisch oder heterosexuell ist. Gerade wenn es mit seiner Homosexualität selbst noch nicht klarkommt, braucht es Ihre volle Unterstützung.

Bislang ist nicht genau geklärt, wie Homosexualität entsteht, sondern nur, wie sie nicht entsteht: nämlich durch „falsche“ Erziehung, durch „Verführung“ oder sexuelle Spiele unter Mädchen oder Jungen in Kindheit und Jugend.

Wenn Ihnen auffällt, dass Ihr Kind vermehrt Andeutungen zum Thema Homosexualität macht, sollten Sie als Eltern aufmerksam sein und das Gespräch suchen (ohne aber ein „Verhör“ zu starten). Das ist besser als Schweigen. Vielleicht hilft es Ihnen, sich zunächst selbst zu informieren, zum Beispiel indem Sie Lesben oder Schwule im Bekanntenkreis befragen oder Bücher zum Thema lesen. Vor allem, wenn Sie emotional sehr aufgewühlt sind, kann Beistand hilfreich sein. Manche Beratungsstellen bieten Gesprächsgruppen an, in denen man sich mit anderen Vätern und Müttern austauschen kann. Hinweise auf Informationsbroschüren, Literaturtipps und Kontaktadressen finden Sie im Anhang dieser Broschüre.

Mit dem Coming-out beginnt für Kinder wie Eltern kein einfacher Prozess, der aber die Chance birgt, diese besondere Lebenssituation gemeinsam zu meistern. Keiner verlangt von Eltern dabei, sofort alles Befremden ablegen zu müssen. Nehmen Sie sich Zeit, um sich an die neue Situation zu gewöhnen. Fragen Sie interessiert nach und hören Sie zu, um sich mit der Ihnen vielleicht fremden Welt vertraut zu machen. Auch wenn Sie zunächst enttäuscht sind und brüsk auf das Coming-out reagiert haben – es ist nicht zu spät, wieder aufeinander zu zugehen und Verständnis zu zeigen.



# 50 Sexualität verantwortungsvoll und sicher leben

„Bring mir bloß kein Kind nach Hause!“  
Über Fruchtbarkeit und Elternschaft sprechen

„Was soll ich machen, wenn ich ungewollt schwanger bin und meine Eltern nichts davon erfahren sollen?“ *Silke (15)*

„Was ist das optimale Alter, um ein Kind zu bekommen?“ *Lucyna (13)*

„Man liest ja schon mal von Jugendlichen, die schwanger werden. Müssen wir uns jetzt um unsere Tochter besondere Sorgen machen?“ *Frau J., Mutter der 12-jährigen Sonja*

Es gehört wohl zum Wesen der Sexualität, dass nicht immer alles kontrolliert und nach Plan verläuft. Trotz einer guten Sexuaufklärung können Jugendliche vor lauter Aufregung oder in der Unbeschwertheit des Augenblicks die Verhütung vergessen. Außerdem kann auch dann noch „etwas schief gehen“, wenn Verhütungsmittel benutzt werden. Vielleicht können Sie sich noch an solche Situationen in der Jugend erinnern, in denen Sie gemeinsam mit Ihrer Freundin oder Ihrem Freund die nächste Menstruation (Monatsblutung) herbeisehnten, weil Sie gar nicht verhütet hatten oder das Kondom geplatzt war.

Wenngleich die meisten Jugendlichen eine Schwangerschaft tunlichst vermeiden wollen, wünschen sich manche Mädchen (nur selten Jungen) heimlich ein Baby oder schwärmen sogar ganz offen davon, wie schön es sein muss, ein eigenes Kind zu haben. Dahinter verbirgt sich bei manchen der Wunsch nach einer eigenen heilen Familie und die Hoffnung, damit endlich von den Erwachsenen ernster genommen zu werden. Oft kommt ein Kinderwunsch bei Mädchen gerade angesichts mangelnder Berufs- und Lebensperspektive auf. Meist genügt es in dieser Situation, auf die hinter dem Kinderwunsch liegenden Probleme oder Sehnsüchte einzugehen, damit sich die Idee einer frühen Elternschaft wieder verflüchtigt. Doch die Sehnsucht nach einem Kind ist in jedem Fall ernst zu nehmen. Gerade dann sollten Sie als Eltern darauf achten, dass Ihre Tochter sicher verhütet. Haben Sie Verständnis, wenn Ihr Kind eine naive Auffassung von einem Familienleben mit Säugling hat. Klären Sie Ihre Tochter oder Ihren Sohn in Ruhe darüber auf, wie viel Mühe die Pflege und Erziehung eines Kindes und wie viel Kraft das Zusammenleben manchmal kostet. Vielleicht gibt es ja im näheren Umfeld gerade eine Familie mit Kleinkind, bei der Ihre Tochter oder Ihr Sohn gerne ein „**Baby-Praktikum**“ absolvieren möchte. Auf diese Weise kann Ihr Kind eine realistische Vorstellung von Elternschaft bekommen und den Wunsch der Eltern nach einer sinnvollen Familienplanung besser nachvollziehen. Vielleicht können Sie Ihr Kind dabei unterstützen, altersgemäße Perspektiven für seine Zukunft zu entwickeln: Helfen Sie ihm bei der Berufsplanung und Suche nach Lehrstellen, gehen Sie gemeinsam mit ihr oder ihm zur Berufsberatung und ermöglichen Sie ihr oder ihm weitergehende Qualifizierungen, um die Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu verbessern und sein Selbstwertgefühl zu stärken.



Unterstützen Sie Ihre Tochter oder Ihren Sohn darin, ein Gefühl für die zwei Seiten der Fruchtbarkeit zu entwickeln: Sie ist eine besondere Kraft, die den **Wunsch nach Fortpflanzung und Familie** ermöglicht, aber ebenfalls einen **verantwortlichen Umgang** erfordert. Denn eine Schwangerschaft betrifft sowohl die werdende Mutter, den werdenden Vater als auch das werdende Kind. Unabhängig davon, ob eine ungewollte Schwangerschaft durch „Versehen“ oder eine Verhütungspanne entstanden ist, müssen Jugendliche sich damit auseinandersetzen, ob sie das Kind behalten oder einen Schwangerschaftsabbruch vornehmen lassen wollen.

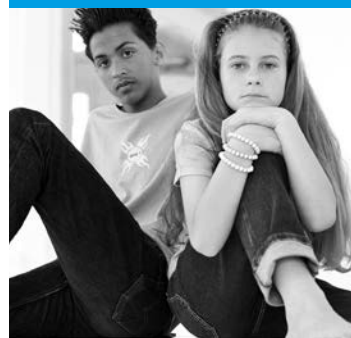
In einem Schwangerschaftskonflikt wird Ihr Kind zunächst überlegen, ob es Sie überhaupt ins Vertrauen ziehen und eine Entscheidung mit oder ohne Ihr Einverständnis treffen möchte. Viele Mädchen und Jungen befürchten, dass ihre Eltern auf eine Schwangerschaft völlig schockiert reagieren und ihnen jegliche Unterstützung verweigern würden. Deshalb sollten Sie das Thema Schwangerschaftskonflikt, also die Alternativen Schwangerschaftsabbruch oder Elternschaft mit Ihrem Kind frühzeitig ansprechen: Was wäre, wenn es trotz Verhütung zu einer Schwangerschaft kommt? Wäre es für Sie denkbar, sich mit um das Baby zu kümmern oder andere Formen der Unterstützung anzubieten? Für Ihr Kind ist es wichtig zu wissen, ob es sich in diesem Fall auf Sie verlassen kann oder auf sich allein gestellt wäre. Die Zusage, Ihrem Kind dann zur Seite zu stehen, wird sicherlich nicht dazu führen, dass es sich nun verantwortungslos in ein Abenteuer stürzt! Aber es braucht in einem Schwangerschaftskonflikt nicht lange zu überlegen, ob es Sie einweihen möchte und auf welcher Grundlage Sie mit der Situation umgehen werden.

## Hätten Sie's gewusst?

Einige Fakten zum Thema Fruchtbarkeit

■ Die Wahrscheinlichkeit schwanger zu werden, ist für **Mädchen und Frauen** um die Zeit des Eisprungs herum am größten. Dieser liegt im Zyklus **ungefähr 10–14 Tage vor der nächsten Menstruation** (Monatsblutung), bei einem 26 Tage dauernden Zyklus wäre der Eisprung also voraussichtlich am 12. Tag, bei einem Zyklus von 30 Tagen am 16. Tag zu erwarten. Bei stark schwankenden Zykluslängen, wie sie für Mädchen und junge Frauen typisch sind, sind die fruchtbaren Tage wenig vorhersehbar. Bei einem sehr kurzen Zyklus kann der Eisprung auch wenige Tage nach der Menstruation (Monatsblutung) stattfinden. Das **Ausrechnen der fruchtbaren Tage** (wie bei der Knaus-Ogino-Methode) oder deren Bestimmung durch Körperbeobachtung (wie bei der Natürlichen Familienplanung) ist für die meisten Jugendlichen **keine geeignete Verhütungsmethode**.

■ Für Jungen ist die Wahrscheinlichkeit Vater zu werden hoch, wenn sie mit einer Partnerin rund um deren Eisprung herum ungeschützten Geschlechtsverkehr haben. Etwa 200 bis 400 Millionen Spermien machen sich nach einem Samenerguss auf den Weg in Richtung Eileiter, um dort eine Eizelle zu befruchten. Während die meisten Spermien im sauren Milieu der Vagina (Scheide) absterben, bleibt der Teil, der bis in die Gebärmutter gelangt ist, **zwei bis fünf, zum Teil sogar sieben Tage befruchtungsfähig!** Auch deshalb ist das Ausrechnen der fruchtbaren Tage eine so unsichere Angelegenheit. Selbst ein Geschlechtsverkehr während der Menstruation (Monatsblutung) kann bei einem sehr kurzen Zyklus zu einer Schwangerschaft führen, wenn keine Verhütungsmittel benutzt werden. Übrigens können bereits im sogenannten Lusttropfen, der vor dem eigentlichen Samenerguss aus der Spitze des Penis (Glied) austritt, Samenfäden enthalten sein. Aus diesem Grund ist das **„Aufpassen“ (Rausziehen des Penis vor dem Orgasmus) keine sichere Verhütungsmethode und auch beim Petting Vorsicht geboten**.



## Pille, Kondom und Co.

### Zu Verhütungsmitteln (be-)raten

„Was ist das beste Verhütungsmittel?“ Marie (14)

„Ist es sinnvoll, Pille und Kondom miteinander zu kombinieren?“ Sven (15)

„Wie benutzt man ein Kondom?“ Kevin (12)

„Was ist die Pille danach?“ Selina (13)

(Fragen von Jugendlichen zum Thema Verhütung)

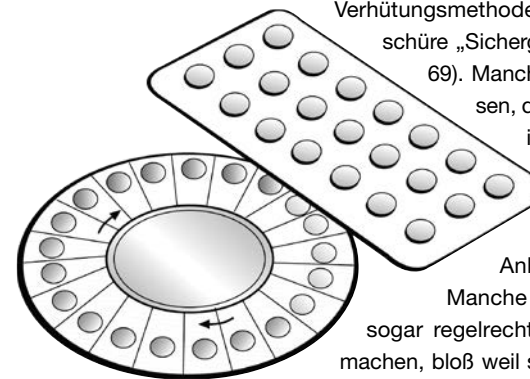
Für die meisten Jugendlichen ist die Vorstellung, schon in diesem Alter ein Kind zu bekommen, eine ziemliche „Horrorvorstellung“. Jugendstudien bestätigen, dass Mädchen und Jungen deshalb **großen Wert auf eine sichere Verhütung** legen. Auch wenn das „erste Mal“ etwa für zehn Prozent der Jungen und vier Prozent der Mädchen ohne bzw. nur mit unsicheren Verhütungsmethoden wie „Aufpassen“ oder Ausrechnen der fruchtbaren Tage stattfindet, sinkt der Anteil der „Verhütungsmuffel“ mit zunehmender sexueller Erfahrung fast unter die Fünfprozentmarke. Das bedeutet, dass gerade der Einstieg ins Sexualleben für Mädchen und Jungen gefährlich ist. Damit das erste Mal nicht gleich mit einer ungewollten Schwangerschaft endet (Auch beim ersten Mal kann man schwanger werden!), ist es also sinnvoll, dass Eltern **frühzeitig** mit ihrer Tochter oder ihrem Sohn über Verhütung sprechen. Beginnen Sie von sich aus ein Gespräch, wenn Sie vermuten, dass Ihr Kind demnächst sexuell aktiv wird und nicht erst dann, wenn Ihr Kind Sie über sein erstes Mal in Kenntnis setzt.

*Grundsätzlich haben Mädchen und junge Frauen mit gesetzlicher Krankenversicherung bis zum vollendeten 22. Lebensjahr Anspruch auf Kostenübernahme von Verhütungsmitteln, soweit sie ärztlich verordnet werden. Dazu gehören insbesondere die hormonal wirkenden Mittel wie z.B. Pille und Minipille, Hormonspirale, Hormonimplantat, Vaginalring, Verhütungspflaster und im Notfall die „Pille danach“. Ab dem 18. Geburtstag können dann Zuzahlungen entstehen.*

Bei der Entscheidung für oder gegen eine bestimmte Verhütungsmethode sind verschiedene Aspekte abzuwägen. Für Jugendliche ist wichtig, dass eine hohe Verhütungssicherheit gewährleistet ist, dass das Verhütungsmittel einfach zu benutzen ist und außerdem wenig kostet. So ist Jugendlichen zum Beispiel von chemischen Verhütungsmitteln wie **Vaginalzäpfchen** (Scheidenzäpfchen) oder Schwämmchen mit Spermizid oder der Natürlichen Familienplanung (Ausrechnen der fruchtbaren Tage) aus Sicherheitsgründen abzuraten. Barrieremethoden wie das Diaphragma oder die Portiokappe sind nur für solche Mädchen empfehlenswert, die gut mit ihrem Körper vertraut sind und die sichere Benutzung intensiv geübt haben. Hormonspirale oder Hormonimplantate bieten eine hohe Verhütungssicherheit, lohnen sich aber nur, wenn sie langfristig angewendet werden, also mehrere Jahre im Körper verbleiben. Wie bei der Pille auch können die enthaltenen Gestagene (Hormone) zu Nebenwirkungen führen. Außerdem weigern sich viele Krankenkassen, Jugendlichen diese (teuren) Verhütungsmittel zu bezahlen.

Neben der hohen Sicherheit bietet die Pille den Vorteil, dass sie kurzfristig abgesetzt werden kann, wenn eine Einnahme nicht mehr gewünscht wird oder ungewollte Nebenwirkungen eintreten. Das **Kondom** ist das einzige Verhütungsmittel, das Jungen benutzen können und das beiden Geschlechtern Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten bietet. Obwohl das Prinzip ganz einfach ist, ist die Kondombenutzung besonders am Anfang komplizierter als gedacht. Aber mit ein wenig Übung und praktischen Hinweisen oder Darstellungen, wie man sie richtig benutzt, was man beachten und vermeiden muss (siehe Seite 57) kann auch das gelingen. Kondome werden Jungen leider nicht von der Krankenkasse bezahlt. Falls ein Kondom reißen sollte oder überhaupt keine Verhütungsmittel verwendet wurden, ist die **„Pille danach“** eine Art Notbremse, über die Jugendliche unbedingt Bescheid wissen sollten. Mit ihrer Hilfe kann nämlich unter Umständen **spätestens bis zu 72 Stunden, am besten jedoch innerhalb der ersten 12 Stunden nach einer Verhütungspanne** eine ungewollte Schwangerschaft vermieden werden. Ein seit 2009 im Handel erhältliches Präparat kann bis zu 5 Tagen, d.h. maximal 120 Stunden nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr angewandt werden. Aber auch hier gilt: Je früher, desto besser! Die „Pille danach“ ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. (s. auch Faltblatt „Pille danach“ im Anhang)

Informieren Sie sich selbst über den aktuellen Stand, bevor Sie mit Ihrem Kind über Verhütungsmöglichkeiten sprechen. Oft gibt es **interessante Neuerungen und sinnvolle Verbesserungen** älterer Verhütungsmethoden, die wenig bekannt sind (siehe auch die Broschüre „Sichergehn. Verhütung für sie und ihn“ im Anhang Seite 69). Manchmal lassen Mädchen sich stark davon beeinflussen, dass ihre Freundinnen schon **die Pille** nehmen oder ihre Frauenärztin bzw. ihr Frauenarzt diese empfiehlt (z.B. bei Menstruationsbeschwerden), obwohl sie selbst noch gar nicht sexuell aktiv sind. Es ist jedoch unnötig, ohne konkreten Anlass täglich ein Hormonpräparat einzunehmen. Manche Mädchen fühlen sich durch die Pilleneinnahme sogar regelrecht dazu gedrängt, erste sexuelle Erfahrungen zu machen, bloß weil sie jetzt einen Verhütungsschutz haben. Hier können Mütter ihren Töchtern Mut machen, ihren eigenen Weg zu finden.



Eine geeignete Aufgabe für Väter ist es, ihre Söhne über **das Kondom und seine korrekte Anwendung** aufzuklären (siehe Seite 57). Oft passieren nämlich Anwendungsfehler, weil Jungen glauben, sie wüssten schon über alles Bescheid. Vielleicht erinnern Sie sich noch an Ihre ersten Versuche und können Ihrem Sohn aus eigener Erfah-

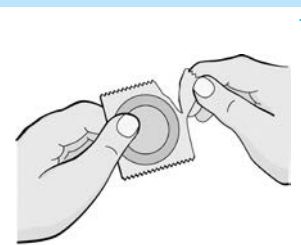
rung ein paar Anfänger-Tipps geben. Vermitteln Sie ihm auch, dass es nicht peinlich sein muss, in einem Geschäft Kondome zu kaufen. Und wie wäre es mit einem finanziellen Zuschuss für einen Probekauf? Das Gleiche gilt natürlich für Töchter. Auch Mädchen sollten lernen, richtig mit Kondomen umzugehen, um sie als zusätzlichen Verhütungsschutz zur Pille einsetzen zu können oder als Alternative dazu zu verwenden.

Mit der Tochter oder dem Sohn über Verhütung zu reden, berührt einen sehr intimen Lebensbereich. Es wird wahrscheinlich weder Ihnen als Mutter oder Vater noch Ihrem Kind leicht fallen, offen über alles zu sprechen. Deshalb ist es wichtig, für **eine neutrale, ungezwungene Gesprächsatmosphäre** zu sorgen. Wenn Ihr Kind nicht mit Ihnen über dieses Thema sprechen möchte, sollten Sie das respektieren. Eine Ärztin oder ein Arzt, eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter einer Beratungsstelle oder auch die Sexualpartnerin oder der Sexualpartner Ihres Kindes kann manchmal durchaus **der geeignete Gesprächspartner** sein. Wenn Ihr Kind sich eigenständig im Internet informiert oder eine Arztpraxis aufsucht, dürfen Sie beruhigt feststellen, dass es in dieser Hinsicht schon auf eigenen Füßen steht. Lassen Sie es sich jedoch nicht nehmen, Ihr Kind **von sich aus auf das Thema Schwangerschaftsverhütung anzusprechen**. Es handelt sich zwar um ein persönliches, aber nicht notwendigerweise peinliches Gesprächsthema. Spätestens wenn die Bananen-, Gurken- oder Zucchinirovorräte für einen Kondomtest „missbraucht“ werden, darf auch gelacht werden!

### Hätten Sie's gewusst?

#### Die sichere Anwendung von Pille und Kondom

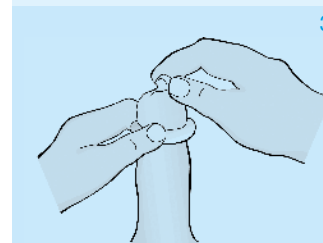
- **Die Pille** ist das von Mädchen, die in Partnerschaften und vermehrt sexuell aktiv sind, das am meisten benutzte Verhütungsmittel. Um ihre hohe Verhütungssicherheit auf Dauer zu gewährleisten, muss die Pille täglich zur gleichen Zeit, die Minipille sogar auf die Stunde genau eingenommen werden. Die Pille ist nicht mehr sicher, wenn die Einnahme vergessen wurde oder die Wirkstoffe (künstliche Hormone) durch eine Durchfallerkrankung oder Erbrechen nach der Pilleneinnahme nicht vollständig vom Körper aufgenommen werden konnten. Auch die Einnahme bestimmter Medikamente wie Antibiotika, Schmerzmittel oder einiger homöopathischer Mittel kann die Verhütungssicherheit beeinträchtigen. Um dies zu klären, sollte der Beipackzettel aufmerksam studiert werden und im Zweifelsfall die Ärztin oder der Arzt befragt werden. Übrigens bietet die Pille keinerlei Schutz vor der Übertragung mit dem AIDS auslösenden Virus (HIV) oder anderen Infektionen.



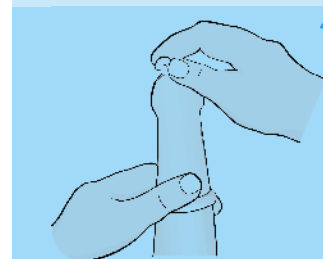
1



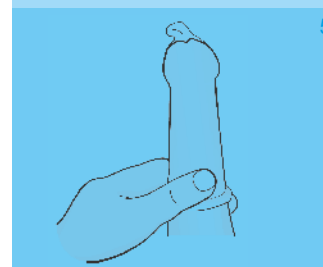
2



3



4



5

- **Das Kondom** ist für Jungen das Mittel der Wahl, um nicht ungewollt Vater zu werden und sich und ihre Partnerin oder ihren Partner vor sexuell übertragbaren Krankheiten wie AIDS zu schützen. Da die ersten Male ohnehin sehr aufregend sind, ist es für Jungen und Mädchen eine besondere Herausforderung, das Kondom korrekt und sicher zu benutzen: **1.** Die Packung **vorsichtig aufreißen**, das Kondom herausholen und aus der Spitze oder dem **Reservoir** des Kondoms mit zwei Fingern die Luft herausdrücken, um Platz für den Samen zu schaffen. **2.** Die Vorhaut – wenn vorhanden – zurückstreifen. **3.** Dann das Kondom auf die Spitze des steifen Penis (Gliedes) aufsetzen. Die „Rolle“ muss dabei außen liegen. **4. + 5.** Dann wird es bis ganz unten abgerollt. Achtung: Spitze Fingernägel oder Gegenstände und auch Intimschmuck (Piercing) können Kondome beschädigen! Das Präservativ sollte wegen des Lusttropfens zum Einsatz kommen, bevor der Penis (Glied) das erste Mal in die Vagina (Scheide) eindringt. Nach dem Samenerguss sollte darauf geachtet werden, dass das Kondom mit dem Abklingen der Erektion nicht abrutscht, sondern durch das **Festhalten am Wulst** mit dem Penis (Glied) herausgezogen werden kann. Der Gebrauch von Fett, Massage-Öl, Lotionen, Cremes oder Vaseline ist unbedingt zu vermeiden, da sie Latexkondome chemisch angreifen. Deshalb nur wasserlösliche oder fettfreie Gleitmittel verwenden, die speziell für Kondome geeignet sind und in Apotheken oder Drogerien erhältlich sind. Bereits beim Kondomkauf ist nicht nur auf das **Haltbarkeitsdatum** und einen **Qualitätsnachweis** (CE-Prüfzeichen) zu achten, sondern ebenfalls auf die **Größe und Passform**, z.B. mit und ohne „Taille“ (Profil). Denn diese sind mitentscheidend für den sicheren Halt des Präservativs. Laut aktueller Studie sind jedem 10. Jungen zwischen 13 und 20 Jahren handelsübliche Standardkondome zu groß. In Super- oder Drogeriemärkten sind keine oder nur selten Kondome speziell für Jugendliche zu bekommen. Man kann sie allerdings übers Internet oder in Apotheken bestellen. Am besten sagen Sie Ihrem Sohn, dass er die „passende Marke“ durch mehrere Eigenversuche selbst herausfinden kann.
- Neben den bewährten, aber für Jugendliche weniger geeigneten Verhütungsmitteln gibt es neuere Mittel wie den Vaginalring und das Verhütungspflaster, die jeweils auf ihre Eignung geprüft werden müssen. (Siehe die Broschüre „Sichergehn. Verhütung für sie und ihn.“)
- Bei **Verhütungspannen** kann noch spätestens bis zu 72 Stunden bzw. bei einem neuen Präparat bis zu 5 Tagen nach dem Geschlechtsverkehr versucht werden, eine ungewollte Schwangerschaft mit der **„Pille danach“** zu verhindern. Je früher sie eingenommen wird, desto sicherer wirkt sie! Im Bedarfsfall am Wochenende kann man sich die „Pille danach“ in einer Krankenhausambulanz verschreiben lassen, damit nicht unnötig viel Zeit verstreicht. Die „Pille danach“ ist kein Verhütungsmittel zur regelmäßigen oder dauerhaften Anwendung, sondern nur eine Maßnahme für den Notfall.



## Kondome schützen!

### AIDS und andere sexuell übertragbare Infektionen (STI)

Neben einer ungewollten Schwangerschaft gehören **sexuell übertragbare Infektionen (STI)** zu den Risiken, die mit ungeschütztem Geschlechtsverkehr verbunden sind. Denn der direkte Körperkontakt und das feuchtwarml Milieu bei einem Geschlechtsverkehr bieten Bakterien, Viren und Pilzen hervorragende Überlebens- und Übertragungsmöglichkeiten. Inzwischen ist viel über **Ansteckungsgefahren und Schutzmöglichkeiten** bekannt und es bestehen gute Behandlungs- oder Heilungschancen, wenn eine solche Krankheit rechtzeitig entdeckt wird. Ein Impfschutz wurde bislang lediglich gegen Hepatitis B entwickelt, den Kinder und Jugendliche zwischen 9 und 18 Jahren kostenlos in Anspruch nehmen können. Oft ist es schwer, die Anzeichen einer sexuell übertragenen Krankheit richtig zu deuten. Wer denkt schon bei grippeähnlichen Symptomen oder geschwellenen Lymphknoten an eine sexuell übertragbare Infektion (STI)? Die meisten dieser Krankheiten lassen sich durch aufmerksame Beobachtung des Körpers jedoch gut erkennen. Darüber hinaus können regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen helfen, Erkrankungen frühzeitig zu entdecken. Wenn Ihr Kind **folgende Anzeichen** bei sich feststellt, ist ein Arztbesuch dringend angeraten:

- Geschwüre, Bläschen oder andere auffällige Hautveränderungen im Genitalbereich
- auffälliges Jucken oder Brennen im Genitalbereich
- bei Jungen: Brennen beim Wasserlassen oder eitriger Ausfluss aus der Harnröhre
- bei Mädchen: eitriger oder anders auffälliger Ausfluss, länger anhaltende Unterleibsschmerzen

Andererseits sind verschiedene im Jugendalter häufig auftretende sexuell übertragbare Infektionen (STI) wie z.B. Chlamydien kaum erkennbar und verlaufen meist ohne auffällige Beschwerden. Es wird geschätzt, dass unter Jugendlichen, die schon einmal Geschlechtsverkehr hatten, ca. 9,6% der jungen Frauen und ca. 0,5% der jungen Männer mit Chlamydien infiziert sind. Wobei der Unterschied der Schätzung daran liegen kann, dass Jungen und Männern eher nur bei deutlichen Symptomen zu Ärztinnen und Ärzten gehen. Unbehandelt kann eine Infektion schlimme Folgen haben wie zum Beispiel Unfruchtbarkeit oder Eileiterentzündungen.

Die bekannteste sexuell übertragbare Krankheit ist **AIDS**, die englische Abkürzung für **Acquired Immune Deficiency Syndrome**, was soviel heißt wie Erworbenes Abwehrschwäche. AIDS wird durch das Virus **HIV** (menschliches Abwehrschwächevirus) übertragen. Dank der Entwicklung entsprechender Medikamente können Betroffene das letzte Stadium der Krankheit inzwischen deutlich hinauszögern. Doch nach wie vor führt die Erkrankung an AIDS früher oder später zum Tod. Die **Gefahr für Jugendliche**, sich mit dem HI-Virus anzustecken, ist angesichts der niedrigen Anzahl jährlicher Neuinfektionen relativ gering – und trotzdem vorhanden, z.B. durch sexuelle Kontakte zu Menschen aus Gruppen mit hohem Risiko. Tückisch ist, dass eine Infektion niemandem anzusehen ist und selbst dem Betroffenen verborgen bleiben kann. Erst ein **HIV-Antikörpertest**, der frühestens 12 Wochen nach einer möglichen Ansteckung ein sicheres Ergebnis zeigt, gibt zuverlässig Auskunft über eine bestehende Infektion. Gerade, weil AIDS aus der Medienberichterstattung weitgehend verschwunden ist, aber die Ansteckungsgefahr sich nicht verändert hat, sollten Sie nicht versäumen, Ihr Kind über AIDS und Safer Sex (kein Austausch von Körperflüssigkeiten und Benutzung von Kondomen) aufzuklären. Dafür bieten sich neben einem Gespräch auch verschiedene Broschüren der BZgA an (siehe Anhang Seite 74).

Egal um welche sexuell übertragbare Infektion (STI) es geht: Die richtige und sichere Benutzung eines Kondoms steht im Hinblick auf einen wirksamen Infektionsschutz unangefochten an erster Stelle! Auch wenn es sich ohne „Gummi“ schöner anfühlt, geht hier die **Sicherheit** vor. Überzeugen Sie sich davon, dass Ihr Kind ein Kondom richtig benutzen kann, und tragen Sie Sorge dafür, dass es nicht an Kondomen sparen muss, wenn es einmal knapp bei Kasse ist. Gelingt es Ihnen, mit Ihrem Kind **unverkrampt über Kondome zu sprechen**, weiß es anschließend nicht nur besser Bescheid, sondern traut sich vielleicht auch eher, mit seiner Partnerin oder seinem Partner darüber zu reden. Denn häufig ist bei sexuell unerfahrenen Jugendlichen ein Kondom in Reichweite, ohne dass es benutzt wird. Zum Beispiel weil der Junge Angst hat, dass seine Erektion vor dem Überstreifen des Präservativs nachlässt oder es dem Mädchen unangenehm ist, eine Kondombenutzung einzufordern. Was in solchen Situationen fehlt, ist **meist der Mut (und die Übung) miteinander zu reden** und Wünsche oder Befürchtungen offen auszusprechen.

# Schutz vor sexualisierter Gewalt

## „Ich habe ein schlechtes Geheimnis“ Umgang mit sexualisierter Gewalt

60

Etwa die Hälfte der 2017 in einer Studie befragten Mädchen im Alter von 14 bis 17 Jahren hat schon einmal nicht-körperliche sexualisierte Gewalt erlebt – wie verbale Belästigungen, Exhibitionismus oder sexuelle Belästigung im Internet. Bei den Jungen waren es 40 Prozent. Fast ein Drittel der Mädchen und neun Prozent der Jungen waren von sexualisierter Gewalt mit direktem Körperkontakt betroffen, mit z. B. Berührungen an Po, Brüsten oder Genitalien. Zum Geschlechtsverkehr gedrängt oder gezwungen wurden drei Prozent der befragten Mädchen und 0,3 Prozent der Jungen (SPEAK – Die Studie, 2017). Zwar führt nicht jeder sexuelle Übergriff gleich zu einer tiefen Traumatisierung, doch er bleibt auch niemals ohne **Folgen für das Opfer**. Denn sexualisierte Gewalt berührt einen sehr intimen Lebensbereich, in dem Kinder und Jugendliche besonders schutzbedürftig sind.

Sexualisierte Gewalt muss nicht immer mit körperlicher Gewaltanwendung verbunden sein, sondern umfasst ebenfalls, dass Mädchen oder Jungen mit subtilen Drohungen oder anderen Druckmitteln zu etwas gezwungen oder genötigt werden. Sexuelle Übergriffe beginnen dort, wo Jugendliche von Gleichaltrigen oder Älteren sexuell belästigt oder gegen ihren Willen an den Brüsten, am Po oder an den Geschlechtsteilen angefasst werden. Ebenfalls zu sexualisierter Gewalt zählt, wenn Jugendliche andere Jugendliche oder Erwachsene ohne deren Einwilligung intim berühren sollen, zuschauen müssen, wenn ein Porno gezeigt wird oder sich jemand selbst befriedigt. Besonders schwere Formen sind versuchte oder vollzogene orale, vaginale oder anale Vergewaltigungen. Inzwischen finden viele sexuelle Übergriffe auch „virtuell“ in den bei Jugendlichen beliebten Chat-Rooms statt. Hier suchen Täter oder Täterinnen (zu 90 Prozent handelt es sich um Täter) gezielt nach minderjährigen Mädchen und Jungen, die sie mit Texten oder pornografischen Bildern belästigen oder zu einem realen Treffen überreden wollen.

Mädchen und Jungen, die sehr liebesbedürftig sind, und wenig Halt in ihrem Freundeskreis finden, wollen oft nicht wahrhaben, dass hinter der Aufmerksamkeit manch älterer Jungen oder Männer ein rein sexuelles Interesse steckt. Auch der Gruppendruck, möglichst rasch erste sexuelle Erfahrungen zu machen, kann dazu führen, dass Jugendliche sich auf sexuelle Kontakte einlassen, bei denen sie später nicht mehr im Griff haben was passiert. Oft geschehen sexuelle Übergriffe, wenn Jugendliche sich nicht mehr richtig zur Wehr setzen können, weil sie betrunken oder auf andere Weise „zugedröhnt“ sind.

61

Zwar sind überwiegend Mädchen von Grenzüberschreitungen im sexuellen Bereich betroffen, doch auch Jungen können Opfer sexualisierter Gewalt werden. Ihnen fällt es aufgrund ihrer männlichen Sozialisation besonders schwer, sich jemandem anzuvertrauen. Obwohl sie keinerlei Schuld trifft, werfen Jungen sich vor, sich nicht ausreichend gewehrt zu haben. Viele fliehen in ein trotziges Schweigen.

Erfahrungsgemäß fällt es Kindern, die Scham und Schuldgefühle empfinden, schwer, über einen sexuellen Übergriff zu sprechen. Häufig setzen die Täter die Opfer sexualisierter Gewalt massiv unter Druck, indem sie behaupten, dass etwas Furchtbares passiert, wenn sie jemand anderem von der Tat erzählen. Für Eltern ist es deshalb wichtig, ihrem Kind zuzuhören und Glauben zu schenken, wenn es Andeutungen in Richtung einer sexuellen Gewalterfahrung macht. Auch wenn sie es zunächst nicht glauben wollen, weil sie den Täter oder die Täterin gut kennen. Machen Sie sich bewusst, dass die Täter in der weit überwiegenden Zahl aus dem näheren sozialen Umfeld kommen und sexuelle

Übergriffe meist nicht nachts und auf einsamen Waldwegen geschehen. Wenn Sie einen solchen Verdacht bei Ihrem Kind haben, gilt es als Erstes, Ruhe zu bewahren und nichts vorschnell über den Kopf Ihres Kindes hinweg zu unternehmen. Entscheiden Sie gemeinsam mit ihm, was zu tun ist. Holen Sie sich Rat und Hilfe bei Institutionen, die über Fachleute zum Thema sexualisierte Gewalt verfügen, denn nicht nur Ihr Kind, sondern auch Sie als Eltern brauchen nun Unterstützung.



Sie können eine Beratungsstelle auch aufsuchen, wenn Sie das Thema sehr beschäftigt oder Sie Fragen haben. Solche Stellen bieten manchmal auch Selbstbehauptungstrainings für Mädchen an, die Sie Ihrer Tochter nahe legen können. Doch bereits die normale Sexualerziehung in der Familie leistet schon einen wichtigen Beitrag dazu, dass Kinder vor sexualisierter Gewalt besser geschützt sind bzw. sich im Falle eines Übergriffs jemandem anvertrauen können. Denn Mädchen und Jungen, die aufgeklärt wurden und in deren Familien Sexualität ein offenes Gesprächsthema ist, wissen, auf welche Weise sie sich ihren Eltern gegenüber mitteilen können. Auch Ihrem Kind wird es dann leichter fallen, Peinliches und Schambesetztes anzusprechen.

des weitgehende Eingriffsrechte in sein Freizeitverhalten, doch Eltern sind ebenfalls angewiesen, ihren Kindern ein selbstständiges Leben zu ermöglichen. Versuchen Sie sich deshalb gemeinsam mit Ihrem Kind auf Regelungen zu einigen, die seinem **Alter und Reifegrad angemessen** sind. Falls Sie Ihrem Kind auf Dauer keine Zugeständnisse machen, müssen Sie damit rechnen, dass es sich seine Freiräume ohne Ihr Wissen schafft.

Nicht nur Jugendliche, sondern auch deren Eltern müssen mit gutem Gefühl zu vereinbarten Regelungen stehen. Denn es liegt nicht nur in der Hand der Jugendlichen, mit der Gefährdung durch sexualisierte Gewalt angemessen umzugehen, sondern ebenfalls in der Verantwortung der Eltern, dieser vorzubeugen. Treffen Sie zum Beispiel bei Besuchen von Diskos oder Partys **eindeutige Absprachen** über Art und Zeitpunkt der Hin- und Rückfahrt. Gemeinsam mit einer Freundin oder einem Freund zu fahren ist sicherer als alleine. Und vielleicht lässt sich in Kooperation mit anderen Eltern auch ein „Eltern-Taxi“ organisieren. Wenn Ihr Kind viel chattet, sollten Sie vorsichtig sein, wenn Ihr Kind sich mit einer anonymen „Netz-Bekannschaft“ treffen möchte. Scheuen Sie sich nicht, klare Grenzen zu setzen und Verbote auszusprechen, selbst wenn Ihr Kind bettelt und beteuert, andere Eltern würden ihren Kindern schon viel mehr erlauben. Manchmal kommt man als Elternteil um **die Rolle des „Buhmanns“ oder Spaßverderbers** leider nicht herum. Machen Sie jedoch gleichzeitig deutlich, unter welchen Bedingungen Sie Ihrem Kind die geforderten Freiheiten in Zukunft einräumen können.

## 62 Ängstlichkeit ist kein guter Begleiter Sexualisierter Gewalt vorbeugen

*Die 16-jährige Gesa plant mit ihren Freundinnen am Wochenende in die angesagte Riesen-Disko der Nachbarstadt zu fahren. Als ihre Mutter das hört, regt sie sich ziemlich auf und möchte Gesa diesen Ausflug am liebsten verbieten. Angeblich werde dort mit Rauschgift gedealt und vor kurzem sei ein Mädchen auf dem Parkplatz vergewaltigt worden. Doch Gesa sagt nur: „Du brauchst keine Angst haben, Mama. Wir passen schon auf uns auf!“ Die Mutter möchte Gesa den Spaß nicht verderben und wird unsicher. Vielleicht macht sie sich ja wirklich zu viele Gedanken!?*

Sobald für Mädchen die Zeit anbricht, sich mit Freundinnen und Freunden zu verabreden, abends länger wegzubleiben oder am Wochenende in die Disko zu gehen, kommt bei Eltern Alarmstimmung auf: „Pass bloß auf dich auf!“ Als Mutter werden Ihnen wahrscheinlich solche und ähnliche Eltern-Botschaften zur Genüge einfallen. Tatsächlich ist es ein schwieriger Balanceakt für Eltern, dem Kind Freiheiten zuzugestehen, gleichzeitig aber auch Regeln aufstellen zu müssen; Sorge zu zeigen, ohne gleich als überängstliche Mutter oder überängstlicher Vater belächelt zu werden. Versuchen Sie **nicht allzu dogmatisch aufzutreten**, wenn es darum geht, den abendlichen Ausgang zu erlauben oder Zeiten für das Nachhausekommen festzulegen. Das Sorgerecht gibt Ihnen zwar bis zur Volljährigkeit des Kin-

Es ist nur allzu verständlich, dass Eltern sich Sorgen machen, wenn ihre Kinder in der Pubertät beginnen, immer öfter alleine unterwegs zu sein. Statt solche Gefühle zu verstecken, dürfen Sie ruhig **offen und persönlich von Ihren Befürchtungen sprechen**. Vermeiden Sie aber Aussagen wie: „Mach mir bloß keinen Kummer!“ Formulieren Sie lieber Ich-Botschaften wie z.B.: „Ich mache mir manchmal ein wenig Sorgen, dass ...“ Haben Sie im Gegenzug auch ein offenes Ohr für die Zusagen Ihres Kindes. Denn trotz pubertärer Rebellenhaltung wollen Kinder ihren Eltern in der Regel keine Sorgen bereiten und verhalten sich häufiger verantwortlicher als diese denken.

## Sexualität und Recht Gesetzlicher Schutz für Heranwachsende

Je nach Altersstufe stehen Kinder und Jugendliche unter einem besonderen gesetzlichen Schutz, der ihre ungestörte Entwicklung gewährleisten soll. Jüngere, unerfahrene Heranwachsende sollen davor in Schutz genommen werden, aufgrund ihrer Unreife oder einer Abhängigkeit sexuell ausgenutzt zu werden. Unabhängig vom Alter des Opfers ste-




hen sexuelle Handlungen unter Strafe, die von einem Täter oder einer Täterin mit Gewalt erzwungen wurden (sexuelle Nötigung oder Vergewaltigung). Im Sexualstrafrecht geht es ausdrücklich nicht um eine moralische Beurteilung von Jugendsexualität oder um die Absicht, Liebesbeziehungen zwischen Gleichaltrigen zu verbieten. Bestraft wird immer nur die Person, von der eine rechtswidrige Aktivität ausgeht, also in der Regel der oder die Ältere bzw. derjenige, der in einer Macht ausübenden Position ist. Beispielsweise ist ein minderjähriger Schüler, der eine sexuelle Beziehung mit seiner Lehrerin eingeht, nicht mit Strafe bedroht, die Pädagogin dagegen sehr wohl.

64 Bevor Sie als Eltern überlegen, einer Sexualpartnerin oder einem Sexualpartner Ihres Kindes wegen des Altersunterschiedes oder eines Abhängigkeitsverhältnisses mit einer Strafverfolgung zu drohen, sprechen Sie zunächst mit Ihrem Kind. Vielleicht hegt Ihre Tochter oder Ihr Sohn selbst Zweifel an der Beziehung und wünscht sich Ihren Rat, traut sich aber nicht Sie anzusprechen, weil sie oder er um die Ungesetzlichkeit weiß. Erfahren Sie von einer heimlichen Liebschaft Ihres Kindes, die nicht den Gesetzen entspricht, gilt es zunächst festzustellen, welche Gefährdungen genau bestehen. Viele jüngere Jugendliche schwärmen für deutlich Ältere und experimentieren mit solchen Kontakten, ohne dass sofort eine sexuelle Ausbeutung befürchtet werden muss. Statt in der Aufregung ein unbarmherziges Verbot zu verhängen, ist es oft sinnvoller, zusammen mit dem Kind eine Verständigung über mögliche Schwierigkeiten in einer ungleichen Liebesbeziehung zu erzielen.

#### Fragen, die gemeinsam besprochen werden sollten, können lauten:

- Welche Bedeutung hat ein Altersunterschied oder ein Abhängigkeitsverhältnis für die Gleichberechtigung in einer Partnerschaft?
- Welche unterschiedlichen Bedürfnisse stecken hinter den Beziehungswünschen beider Partner?
- Wie kann gewährleistet werden, dass sich beide frei und selbstbestimmt für oder gegen sexuelle Aktivitäten entscheiden?



Die meisten Konflikte zwischen Eltern und ihren Kindern über sexuelle Beziehungen lassen sich, eventuell mit Hilfe einer Beratungsstelle, durch pädagogische Maßnahmen lösen. Das Einleiten einer Strafverfolgung ist lediglich die letzte Wahlmöglichkeit und sollte keinesfalls hinter dem Rücken des Kindes geschehen.

## Die verschiedenen Schutzalter im Überblick

### In einem Alter unter 14 Jahren ...

... gelten Jungen und Mädchen vor dem Gesetz als Kinder und genießen **umfassende Schutzrechte**. Sexuelle Aktivitäten unter 14 Jahren sind verboten. Ältere dürfen keine sexuellen Handlungen an ihnen vornehmen bzw. von Minderjährigen an sich vornehmen lassen.

### In einem Alter von 14 bis 16 Jahren ...

... sind der Geschlechtsverkehr oder andere sexuelle Betätigungen für eine ältere Sexualpartnerin oder einen älteren Sexualpartner der bzw. des Jugendlichen prinzipiell nicht mehr strafbar, wenn diese einvernehmlich geschehen. Hiervon ausgenommen sind sexuelle Beziehungen zwischen „Schutzbefohlenen“ und solchen **Personen, die für die Erziehung, die Ausbildung oder die Betreuung in der Lebensführung des Jugendlichen zuständig sind**. Auch wenn Volljährige eine **Zwangslage** (z.B. Drogensucht) oder deutlich Ältere (über 21-Jährige) die **mangelnde Fähigkeit zur sexuellen Selbstbestimmung** bei unter 16-Jährigen ausnutzen, kann dies bestraft werden.

Minderjährige dürfen ihre Sexualität zwar unter den genannten Bedingungen aus eigenem Antrieb entfalten, doch Erwachsenen ist es nicht erlaubt, solchen Handlungen in dieser Altersstufe Vorschub zu leisten, sie also auf besondere Weise zu fördern. Eltern oder ihnen gleichgestellte Personen besitzen hier allerdings eine besondere Position durch das sogenannte „Erzieherprivileg“: Sie können beispielsweise nicht dafür belangt werden, wenn sie ihrer 15-jährigen Tochter erlauben, dass ihr 17 Jahre alter Freund bei ihr übernachtet.

Was früher unter **Kuppelei** bekannt war und die Förderung von Sexualität zwischen nicht verheirateten Erwachsenen unter Strafe stellte, ist in dieser Form abgeschafft.

### In einem Alter ab 16 Jahren ...

... sind Jugendliche bis zur Volljährigkeit immer noch vor solchen Personen besonders geschützt, **die ein Abhängigkeitsverhältnis dazu missbrauchen, sexuelle Handlungen an oder mit ihnen vorzunehmen**. Jugendliche selbst besitzen nun die **Freiheit sexueller Selbstbestimmung**. Ihnen wird grundsätzlich zugetraut und zugemutet, Einsicht in die Konsequenzen ihres Handelns zu haben und eigenverantwortlich mit ihrem Körper und ihrer Sexualität umgehen zu können. Mädchen und Jungen müssen jetzt sozusagen selbst auf sich aufpassen.

Eltern haben, bis ihre Kinder volljährig sind, die Möglichkeit Einfluss darauf zu nehmen, mit wem ihre Tochter oder ihr Sohn Umgang hat. Dabei ist jedoch auf eine einvernehmliche Regelung zwischen beiden Parteien zu achten. In Konfliktfällen kann das Jugendamt eingeschaltet werden.

Keine Handhabe haben Eltern dagegen, wenn ihre 16-jährige Tochter sich von einer Ärztin oder einem Arzt Verhütungsmittel verschreiben lässt oder im Falle einer Schwangerschaft einen Abbruch vornehmen lassen möchte. Schon mit 14 oder 15 Jahren können solche Vorgänge unter Umständen ohne das Wissen und die Einverständniserklärung der Eltern geschehen, wenn eine Ärztin oder ein Arzt den Eindruck hat, dass die jugendliche Klientin die Bedeutung ihrer Entscheidung einzuschätzen weiß und verantwortungsbewusst handelt. Allerdings werden die meisten Ärztinnen und Ärzte oder eingeschaltete Beratungsstellen auf eine Beteiligung der Eltern an wichtigen Entscheidungsprozessen drängen, damit jugendliche Klientinnen in derart belastenden Situationen nicht auf sich alleine gestellt sind.

# 66 Broschüren und Internetadressen für Eltern und Jugendliche

## Erziehungsratgeber für Eltern



■ **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hg.):  
Ess-Störungen ... Was ist das?**

Informationen über Bulimie, Magersucht, Ess-Sucht und Binge Eating Disorder für Betroffene, Angehörige und Multiplikatoren, die Hilfe suchen, sich Sorgen machen oder sich über Ess-Störungen informieren wollen. Bestellnummer: 35231002

■ **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):**  
Online sein mit Maß und Spaß. Ein Elternratgeber zum richtigen Umgang mit digitalen Medien. Bestellnummer 33215001

■ **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):**  
Starke Kinder. Elternmagazin zum Thema „frühe Suchtvorbeugung“. Bestellnummer 33710000

## Broschüren zum Thema Fruchtbarkeit und Verhütung

■ **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hg.):  
SEX&TIPPS – Pille, Kondom und Co. – Was ihr wissen solltet**

Kurzinformation für Jugendliche über die wichtigsten  
Verhütungsmittel und -methoden.

Bestellnummer: 13066000

■ **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hg.):  
Sichergehn. Verhütung für sie und ihn.**

Diese Broschüre kann von Eltern und Jugendlichen dazu genutzt  
werden, sich einen Überblick über die derzeit erhältlichen  
Verhütungsmittel mit ihren Vor- und Nachteilen zu verschaffen.

Bestellnummer: 13060000

■ **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hg.):  
Die Pille danach.**

Faltblatt mit Darstellung der Wirkungsweise, Anwendung und  
Erhältlichkeit der „Pille danach“ und ein Kurzüberblick über die  
gängigsten Verhütungsmittel und -methoden.

Bestellnummer: 13061000

■ **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hg.):  
SEX&TIPPS – Gemeinsam verhüten**

Kurzinformation für jugendliche Paare.

Bestellnummer: 13066007

## Forschungsergebnisse zum Sexual- und Verhütungsverhalten Jugendlicher

■ **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hg.):**

Jugendsexualität 2010. Repräsentative Wiederholungs-  
befragung von 14- bis 17-Jährigen und ihren Eltern –  
„Aktueller Schwerpunkt Migration“.

Bestellnummer: 13316200

■ **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:**

„Jugendsexualität“, Faktenblätter zur repräsentativen  
Wiederholungsbefragung von 14- bis 17-Jährigen und  
ihren Eltern 2019

<https://www.forschung.sexualaufklaerung.de/forschungsthemen/>

## Broschüren für Mädchen

### ■ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: SEX&TIPPS – Mädchenfragen

Greift Fragen und Unsicherheiten auf, die Mädchen in der Pubertät beschäftigen: Was ist normal, wie fühlt sich die erste Liebe, der erste Kuss und der erste Sex an, wie ist es, eine Frau zu sein, und was denkt das andere Geschlecht über Liebe, Sex und Verhütung. Geschlechterrollen werden dabei ebenso berücksichtigt wie die Vielfalt an Jugendkontexten und Erfahrungen.

Bestellnummer: 13066002

## Broschüren für Jungen

### ■ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hg.): Wie geht's – wie steht's? Wissenswertes für Jungen und Männer.

Eine Broschüre im Hosentaschenformat, die eine Vielzahl an medizinischen Informationen über das Funktionieren des männlichen Körpers enthält und diese auf leicht verständliche Weise beschreibt. Themen sind männliche Geschlechtsorgane, Orgasmus und Samenerguss, männliche Fruchtbarkeit, Verhütung und Geschlechtskrankheiten.

Bestellnummer: 13030000

### ■ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: SEX&TIPPS – Jungenfragen

Es werden Fragen und Unsicherheiten aufgegriffen, die Jungen in der Pubertät beschäftigen: was ist normal, wie fühlt sich die erste Liebe, der erste Kuss und der erste Sex an, wie ist es, ein Mann zu sein, und was denkt das andere Geschlecht über Liebe, Sex und Verhütung. Dabei werden kulturelle Besonderheiten wie z.B. Beschneidung und Geschlechterrollen ebenso berücksichtigt wie die Vielfalt an Jugendkontexten und Erfahrungen.

Bestellnummer: 13066001



## Broschüren für Mädchen und Jungen

### ■ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: SEX&TIPPS – Pille, Kondom und Co. - Was ihr wissen solltet

Kurzinformation für Jugendliche über die wichtigsten Verhütungsmittel und -methoden.

Bestellnummer: 13066000

### ■ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: SEX&TIPPS – Körper und Gesundheit

Hier dreht sich alles um die rasanten Veränderungen in der Pubertät und die damit einhergehenden Fragen und Probleme wie Hautunreinheiten/Akne, unregelmäßige oder schmerzhafte Menstruation, Modeerscheinungen wie Piercings und Tattoos. Sexuell übertragbare Infektionen (Chlamydien und HPV) werden kurz und knapp aufgeführt mit Hinweisen, bei welchen Beschwerden und Symptomen ein Arztbesuch sinnvoll ist.

Bestellnummer: 13066003

### ■ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: SEX&TIPPS – Die erste Liebe

Wie fühlt es sich an, verliebt zu sein? Wie und wo lernt man sich kennen? Was tun bei Beziehungsstress und Liebskummer? Die Broschüre informiert über die spannende Erfahrung der ersten Liebe und gibt hilfreiche Tipps, worauf es beim Flirten und einer Freundschaft ankommt.

Bestellnummer: 13066004

### ■ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: SEX&TIPPS – Beratung und Hilfe

An wen kann ich mich wenden, wenn ich Probleme mit Liebe, Partnerschaft und Sexualität habe? Wer hilft mir bei anderen Problemen, die mir das Leben schwer machen?

Information über Beratungs- und Hilfsangebote für Jugendliche.  
Bestellnummer: 13066005





■ **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:**

**SEX&TIPPS – Was mir wichtig ist**

Worauf kommt es in der Liebe an? Welche Werte und Regeln zählen für mich? Wie soll meine Liebesbeziehung aussehen? Die Broschüre gibt Jugendlichen Anregungen, zu diesen und anderen Fragen eine eigene Haltung zu finden und zu vertreten.  
Bestellnummer: 13066006

■ **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:**

**SEX&TIPPS – Wo die Liebe hinfällt**

Die Broschüre greift die Fragen von Jugendlichen im Hinblick auf sexuelle Orientierungen auf. Was sind sexuelle Orientierungen? Was bedeutet schwul, lesbisch, bi oder hetero? Was ist ein Coming-Out? – diese und andere Fragen werden in der Broschüre thematisiert und beantwortet.  
Bestellnummer: 13066011

**Broschüren zum Thema**

**HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen**

■ **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hg.):**

**Mehr Wissen über sexuell übertragbare Infektionen**

Antworten auf wichtige Fragen rund um das Thema sexuell übertragbare Infektionen (STI)  
Bestellnummer: 70430000

■ **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hg.):**

**Kondome – Dein Schutz beim Sex**

Informationen über Safer Sex zum Schutz vor der HIV-Infektion und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten. Mit Maßband als „Orientierungshilfe“ für die Auswahl des passenden Kondoms.  
Bestellnummer: 70520000

■ **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hg.):**

**Mehr Wissen über HIV und AIDS**

Fragen, Antworten, Informationen zu HIV, Aids, Schutz, Beratung und Test sowie Therapie.  
Bestellnummer: 70010000

**Broschüren der BZgA  
zur Gesundheitsaufklärung Jugendlicher**

■ **Jugendgesundheitsuntersuchung J1**, Köln 2016.

Die kleine Broschüre richtet sich an 12- bis 14-Jährige, die sich beim Kinder- und Jugendarzt, beim Allgemeinarzt oder beim Internisten kostenlos, ohne Praxisgebühr vertraulich untersuchen und beraten lassen können. Ergänzend dazu gibt es jeweils ein Plakat für Mädchen und Jungen.  
Bestellnummer: 11101000

■ **Online sein mit Maß und Spaß**, Köln 2018.

Ein Ratgeber für Eltern von Jugendlichen zwischen 14 und 18 Jahren zum richtigen Umgang mit digitalen Medien.  
Bestellnummer: 33215001

## Internetseiten für Eltern

### ■ [www.jugendschutzlandesstellen.de](http://www.jugendschutzlandesstellen.de)

Hier findet sich ein ausführliches Adressenverzeichnis mehrerer Fach- und Landesstellen zum Kinder- und Jugendschutz sowie der Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz e.V. Viele dieser Organisationen bieten auf ihren Homepages, die mit dieser Website verlinkt sind, Informatives zum Thema Kinder- und Jugendschutz.

### ■ [www.jugendschutz.net](http://www.jugendschutz.net)

Diese Internetseite wird von der „Zentralstelle der Obersten Landesjugendbehörden für Jugendschutz in Mediendiensten“ betrieben. Deren Aufgabe ist es, jugendgefährdende Inhalte im Internet aufzuspüren und diese für Kinder und Jugendliche unzugänglich zu machen. Wer mit seinen Kindern zufällig auf jugendgefährdenden Internetseiten landet, kann sie der Behörde über ein anzuklickendes Formular melden.

### ■ [www.familienhandbuch.de](http://www.familienhandbuch.de)

Das mehrsprachige Online-Handbuch des Staatsinstituts für Frühpädagogik bietet alles, was Eltern wissen müssen, zu Fragen der Erziehung, Gesundheit, Förderung, Schule, Beruf und Freizeit.

### ■ [www.bzjkj.de](http://www.bzjkj.de)

Die Bundeszentrale für Kinder- und Jugendmedienschutz (BzKJ) gibt Informationen zu Chancen und Risiken des Medienkonsums, Tipps und empfehlenswerte Links.

### ■ [www.kompass-social.media](http://www.kompass-social.media)

Die Seite ist ein Angebot von jugendschutz.net und bietet vertiefende Informationen für Jugendliche und Eltern mit einem Kompass für sicheres Navigieren durch Online-Dienste, Hintergrundartikeln, Tipps und Beratungsangeboten.

### ■ [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

Die Seite informiert über eine große Spanne relevanter Jugendschutzthemen. Daneben werden Tipps, Broschüren sowie Materialien zur Verfügung gestellt.

## Internet-Surftipps für Jugendliche

### ■ [www.loveline.de](http://www.loveline.de)

Das Jugendportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zu Liebe, Sexualität und Verhütung. Mit einem Lexikon mit mehr als 350 Begriffen, Antworten auf häufig gestellte Fragen und direkter Bestellmöglichkeit für Broschüren.

### ■ [www.liebe-lore.de](http://www.liebe-lore.de)

Anonyme persönliche Beratung zu Liebe, Sexualität, Partnerschaft und Verhütung per E-Mail oder Chat. Ein Angebot des Lore-Agnes-Hauses der AWO, BV Niederrhein e.V. in Essen für Jugendliche und Erwachsene.

### ■ [www.lambda-online.de](http://www.lambda-online.de)

Die Internetseite des Bundesverbandes für schwul-lesbische Jugendarbeit. Mit Links zu den Landesverbänden und Suchfunktion für Gruppenangebote vor Ort.

### ■ [www.profamilia.sextra.de](http://www.profamilia.sextra.de)

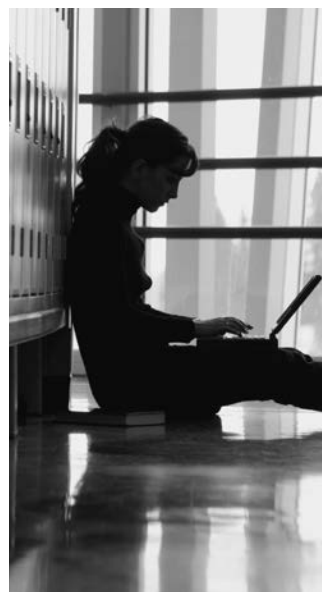
Ein E-Mail-Beratungsangebote für Jugendliche und junge Erwachsene von pro familia. Mit einem Archiv häufig gestellter Fragen (FAQs) und Diskussionsforen. Für E-Mail-Anfragen muss man sich als Community-Mitglied registrieren lassen.

### ■ [www.sexundso.de](http://www.sexundso.de)

Eine E-Mail-Beratung für Kinder und Jugendliche des pro familia Landesverbandes Niedersachsen.

### ■ [www.watchyourweb.de](http://www.watchyourweb.de)

Informiert und zeigt Jugendlichen, wie sie Risiken vermeiden und Spaß im Netz haben können; initiiert von IJAB im Auftrag des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.



## Beratungsangebote für Eltern



Bei weitergehenden Fragen, Informationsbedürfnissen oder einem konkreten Problem kann Eltern (oder auch deren Kindern) eine Beratung von Fachleuten per Telefon, E-Mail oder persönlich weiterhelfen. Folgende bundesweit tätigen Verbände bieten diese Möglichkeit in ihren Beratungsstellen vor Ort an oder können weitervermitteln:

### ■ Arbeiterwohlfahrt Bundesverband e.V.

Heinrich-Albertz-Haus  
Blücherstr. 62/63, 10961 Berlin, Tel.: 030/26309-0  
[www.awo.org](http://www.awo.org)

### ■ Deutscher Caritasverband e.V.

Karlstr. 40, 79104 Freiburg, Tel.: 0761/200-418  
[www.caritas.de](http://www.caritas.de)

### ■ Der Paritätische

Gesamtverband  
Oranienburger Str. 13–14, 10178 Berlin, Tel.: 030/24636-0,  
[www.der-paritaetische.de](http://www.der-paritaetische.de)

### ■ Diakonie Deutschland – Evangelischer Bundesverband

Caroline-Michaelis-Straße 1, 10115 Berlin, Tel.: 030/65211-0  
[www.diakonie.de](http://www.diakonie.de)

### ■ donum vitae e.V.

Thomas-Mann-Straße 4, 53111 Bonn, Tel.: 0228/3867343  
[www.donumvitae.org](http://www.donumvitae.org)

### ■ pro familia

#### Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e.V.

Bundesverband  
Mainzer Landstr. 250–254, 60326 Frankfurt/M.,  
Tel.: Tel.: 069/26957790  
[www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)

### ■ Sozialdienst Katholischer Frauen-Zentrale e.V.

Agnes-Neuhaus-Str. 5, 44135 Dortmund, Tel.: 0231/557026-0  
[www.skf-zentrale.de](http://www.skf-zentrale.de)

Auch die kommunalen oder Kreis-Gesundheitsämter bieten oft Beratungen zum Thema Sexualität, Sexualaufklärung und sexuell übertragbare Infektionen (STI) an.

Die Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V. bietet speziell für Eltern anonyme E-Mail-Beratung, betreute Diskussionsforen und einen Chat an: [www.bke-elternberatung.de](http://www.bke-elternberatung.de)

## Telefonberatung für Kinder, Jugendliche und Eltern

### ■ Nummer gegen Kummer

Telefon-, Chat- und Mailberatung für Kinder, Jugendliche und Eltern

### ■ Kinder- und Jugendtelefon

Tel.: 116111 (bundesweit kostenlos), montags bis samstags 14–20 Uhr, „Jugendliche beraten Jugendliche“ samstags 14–20 Uhr; E-Mail-Beratung unter [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

### ■ Elterntelefon 0800/1110550

montags bis freitags 9–11 Uhr,  
dienstags und donnerstags auch 17–19 Uhr  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

■ Telefonseelsorge der Evangelischen und der Katholischen Kirche:  
0800/1110111 oder 0800/1110222

jeweils rund um die Uhr, bundesweit gebührenfrei

### ■ [www.bag-jugendschutz.de](http://www.bag-jugendschutz.de)

## Anlaufstellen zum Thema

### sexueller Missbrauch bzw. sexualisierter Gewalt

■ **Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ)**

www.bmfsfj.de

■ **Unabhängiger Beauftragter zur Aufarbeitung des sexuellen Kindesmissbrauchs**

www.beauftragter-missbrauch.de

Tel.: 0800/2255530

Unter der Seite [www.jugendschutzlandesstellen.de](http://www.jugendschutzlandesstellen.de) findet sich ein Verzeichnis der realen und virtuellen Adressen mehrerer Fach- und Landesstellen zum Kinder- und Jugendschutz sowie der Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz e.V. Viele dieser Organisationen bieten auf ihren Internetseiten Informatives zum Thema Kinder- und Jugendschutz. Bundesweit bekannte Institutionen sind:

■ **Bundesarbeitsgemeinschaft**

**Kinder- und Jugendschutz e.V.** (BAJ), Mühlendamm 3, 10178 Berlin  
Tel.: 030/40040300, E-Mail: [info@bag-jugendschutz.de](mailto:info@bag-jugendschutz.de)

■ **Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend- u. Eheberatung e.V.**

Neumarkter Straße 84c, 81673 München

Tel.: 089/4361091, Fax: 089/4311266

www.dajeb.de (Beratungsstellen-Datenbank)

■ **Deutscher Kinderschutzbund Bundesverband e.V.**

Bundesgeschäftsstelle, Schöneberger Str. 15, 10963 Berlin

Tel.: 030/214809-0

www.dksb.de, E-Mail: [info@dksb.de](mailto:info@dksb.de)

■ **Bundesarbeitsgemeinschaft der Kinderschutz-Zentren**

Bundesgeschäftsstelle, Bonner Str. 145, 50968 Köln

Tel.: 0221/569753, Fax: 0221/5697550

www.kinderschutz-zentren.org

### Kontaktadressen zum Thema Homosexualität

■ **Jugendnetzwerk Lambda**

Bundesgeschäftsstelle

Schillerstraße 7, 99096 Erfurt, Tel.: 0361/6448754

www.lambda-online.de

■ **Lesben- und Schwulenverband in Deutschland e.V. (LSVD)**

Bundesgeschäftsstelle

Rheingasse 6, 50676 Köln Köln, Tel.: 0221/925961-0

www.lsvd.de

### Kontaktadressen zum Thema AIDS und andere sexuell übertragbare Infektionen

■ **Deutsche AIDS-Hilfe e.V. (DAH)**

Bundesgeschäftsstelle

Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin, Tel.: 030/690087-0

www.aidsilfe.de

■ **Beratungstelefon der Deutschen AIDS-Hilfe**

Tel.: 01803/319411, bundesweit, kostenpflichtig

■ **Beratungstelefon der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zu HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen**

0221/892031 (Preis entsprechend der Preisliste des Telefonanbieters für Gespräche in das Kölner Ortsnetz) Online-Beratung zu HIV/Aids und anderen sexuell übertragbaren Infektionen unter [www.liebesleben.de](http://www.liebesleben.de)

Zu Sucht und Ess-Störungen: Tel. 0221/892031

Montag bis Donnerstag: 10 bis 22 Uhr

Freitag bis Sonntag: 10 bis 18 Uhr

■ **Weiterer Service der BZgA:**

Falls angegeben, sind Broschüren und Medien bei der BZgA erhältlich unter Angabe der Bestellnummer:

BZgA, 50819 Köln

per Fax: 0221/8992-257

per E-Mail: [bestellung@bzga.de](mailto:bestellung@bzga.de) oder

[www.bzga.de](http://www.bzga.de) oder [www.sexualaufklaerung.de](http://www.sexualaufklaerung.de) oder

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

■ **BZgA-Internetadressen für Jugendliche:**

[www.loveline.de](http://www.loveline.de) (Sexualität, Liebe und Verhütung)

[www.liebesleben.de](http://www.liebesleben.de) (HIV und STI)

[www.drugcom.de](http://www.drugcom.de) (Sucht und Drogen)

[www.rauch-frei.info](http://www.rauch-frei.info) (Rauchen und Ausstieg)

[www.null-alkohol-voll-power.de](http://www.null-alkohol-voll-power.de)

[www.kenn-dein-limit.info](http://www.kenn-dein-limit.info)



Diese Broschüre informiert Sie, wie Sie Ihr Kind bei der Erfahrung seiner sinnlichen Fähigkeiten und seiner Sexualität in der Zeit der Pubertät unterstützen können. Sie beinhaltet die Darstellung der psychischen und körperlichen Veränderungen, die mit dem Einsetzen der Geschlechtsreife verbunden sind und die damit oft verbundenen Unsicherheiten, Fragen und Auseinandersetzungen in der Familie. Sie thematisiert auch die ersten Erfahrungen Ihres Kindes mit Liebe, Zärtlichkeit und Beziehung und beschreibt, wie Sie als Eltern über Fruchtbarkeit und Verhütung aufklären können. Es werden ausführliche Hinweise gegeben, wie Sie Ihre Tochter oder Ihren Sohn einen liebevollen und selbst bestimmten Start ins Sexual- und Beziehungsleben ermöglichen, aber auch sexueller Gewalt vorbeugen können. Im Anhang finden sich empfehlenswerte Bücher, Broschüren und Internetadressen für Jugendliche und Eltern.

Die BZgA ist eine Behörde des Bundesministeriums für Gesundheit. Die Abteilung Sexualaufklärung, Verhütung und Familienplanung vertritt einen ganzheitlichen Ansatz, der alle Aspekte der Körpererfahrung von frühester Kindheit an berücksichtigt. Das bedeutet auch, dass alle Gruppen mit einbezogen werden, also Kinder, Eltern, Erzieherinnen und Erzieher.

Wenn Sie mehr über die Angebote der BZgA wissen möchten, schreiben Sie bitte an die **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**

**Maarweg 149–161, 50825 Köln**

**Telefon 0221/8992-0**

**Telefax 0221/8992-257**

Im Internet finden Sie uns unter

**[www.bzga.de](http://www.bzga.de)** oder unter

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