

# SEX, WE CAN ?!



Das  
Manual  
zum Film!

DAS WIENER PROGRAMM FÜR FRAUENGESUNDHEIT UND ICE-VIENNA PRÄSENTIEREN  
EINE PRODUKTION DER MEDIENGESELLSCHAFT FILMPRODUKTION WIEN  
REGIE OLIVER SVEC DREHBUCH SIGRUN SCHANDL UND OLIVER SVEC SEXUALPÄDAGOGIK WOLFGANG KOSTENWEIN  
ANIMATION UND SCREEN DESIGN LEMONAUT CREATIONS VIENNA

[www.sexwecan.at](http://www.sexwecan.at)



## **Impressum**

Herausgeber: Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur in Kooperation mit dem Wiener Programm für Frauengesundheit

Redaktion: Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur/Abteilung Schulpsychologie-Bildungsberatung

Lektorat und Gestaltung: Elias & Partner KG

Titelbild: Lemonaut Creations Vienna

Alle Internet-Adressen und -Links, die in diesem Manual angeführt sind, wurden im Oktober und November 2009 auf ihre Gültigkeit überprüft.

Erstellt vom Österreichischen Institut für Sexualpädagogik im Auftrag des Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur.

© Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur. Wien, 2009.

# Inhaltsverzeichnis

Die einzelnen Fachtexte stehen in Bezug zueinander. Trotzdem können bei Bedarf auch einzelne Kapitel unabhängig gelesen werden. Manches wird allerdings durch den Gesamtzusammenhang verständlicher.

» Der Film „Sex – we can?!“ .....	3
Eine Information der Herausgeber	
» Das Manual zum Film .....	6
Eine Information der Herausgeber	
<b>Teil 1</b>	
» Sexualpädagogik .....	10
Kostenwein, Wolfgang / Weidinger, Bettina	
<b>Teil 2</b>	
» Biologische Grundlagen .....	31
Weidinger, Bettina	
» Verhütung .....	45
Dörfler, Daniela	
» Informationsquellen – Massenmedien und Pornographie .....	59
Kostenwein, Wolfgang	
» Die Bedeutung der sexuellen Orientierung .....	66
Wilhelm, Wolfgang	
» Liebe in Partnerschaften .....	80
Kapella, Olaf	
» Attraktivität .....	90
Weidinger, Bettina	
» Sexuell übertragbare Krankheiten (STD).....	98
Schalk, Horst	
» Sexualisierte Gewalt und Übergriffe.....	107
Axster, Lilly	
» Juristische Fragen im Umgang mit Kindern und Jugendlichen ....	113
Staffe, Martina	
» Werte .....	118
Weidinger, Bettina	
» Was ist „Sex“?.....	125
Kostenwein, Wolfgang	
» Was macht den Sex „gut“?.....	131
Kostenwein, Wolfgang	

## INHALTSVERZEICHNIS

<b>Teil 3</b>	
» Einsatz von Methoden .....	138
Kapella, Olaf / Kostenwein, Wolfgang / Weidinger, Bettina	
» Fragen und Antworten .....	166
Kapella, Olaf / Kostenwein, Wolfgang / Weidinger, Bettina	
» Verzeichnis der Autorinnen und Autoren .....	193

# Der Film „Sex – we can?!“

## Eine Information der Herausgeber

Jugendliche werden zum Thema Sexualität mit Informationen überschwemmt. Dem Bedürfnis nach „echter Information aus erster Hand“ entsprechen in fataler Weise sexuelle mediale Aufarbeitungen in Sex- und Pornofilmen, im Internet und in Handyclips.

Fachbücher oder Vorträge zum Thema, die die bestehende Informationskette aus Medien und Freundeskreis nicht berücksichtigen, können nur wenig Anklang finden, wenn sie keinen Bezug auf die bereits bestehende Fehlinformation und dem Bedürfnis nach Aktualität nimmt. Sexualität ist ein emotionales Thema. Sexualität beinhaltet Sehnsucht, Wunsch, Phantasie, Lust, Respekt. Jugendliche befinden sich in einem sexuellen Entwicklungsstadium, in dem sie mit all diesen sexuellen Gefühlen in einer neuen Form konfrontiert werden. Das Ignorieren der emotionalen Komponente von Wunsch, Phantasie und dem Bedürfnis, sexuell erwachsen zu sein, verhindert einen offenen Dialog zwischen Erwachsenen und Jugendlichen zum Thema Sexualität.

Der vorliegende Film kommt als gemeinsames Projekt von Filmpädagogik und Sexualpädagogik dem Bedürfnis nach Information und sexueller Aufklärung auf dem Hintergrundwissen der aktuellen Lebenssituation Jugendlicher nach. Die Wahl des Mediums Film ermöglicht, auf genau jenem Informationskanal, der für dieses Thema häufig genutzt wird, einen Gegenentwurf zu bieten. Das Thema Sexualität wird in einer ehrlichen und für Jugendliche praxisorientierten Weise aufbereitet und vermag damit Verunsicherungen, die durch das Konsumieren herkömmlicher medialer Inhalte entstehen, zu begegnen. Die Wahl des Mediums Film war in diesem Zusammenhang sexualpädagogisch entscheidend. Die Inhalte werden sowohl aus der weiblichen als auch aus der männlichen Perspektive dargestellt, um eine geschlechtsunabhängige Identifikation zu ermöglichen.

- » Zielgruppe: Kernzielgruppe sind 14- bis 16-jährige Jugendliche. Erweiterte Zielgruppe sind 12- bis 18-jährige Jugendliche.
- » Dauer: ca. 25 Minuten.

Einsatzmöglichkeiten:

- » In der schulischen Sexualaufklärung z.B. in Biologie, in Psychologie, für den Schularzt/ die Schulärztin, in Religion;
- » In der außerschulischen Sexualaufklärung;
- » Sowohl koedukativ als auch in geschlechtshomogenen Gruppen (Mädchen- oder Bubenarbeit) als Einstiegs- oder Diskussionsanregung;
- » Zur viralen Verbreitung über neue Medien und Plattformen, um die Jugendlichen in „ihrer“ Welt zu erreichen.

### Storytelling und Struktur

Um eine notwendige erzählerische Distanz zum eigentlichen Thema aufzubauen, wird insgesamt für den Film das Konzept einer Fake-Doku-Soap verwendet, die alle Stilmittel und Elemente des bei Jugendlichen stark gelernten Genres „Doku-Soap“ beinhaltet. Wir begleiten die zwei Hauptprotagonisten bei ihren Liebes- und Sexualerfahrungen, können über

ihre Kommentare an ihren Gefühlen, Gedanken und Fragen teilhaben und erhalten über Info-Sequenzen die jeweils relevanten Antworten auf die typischen Fragen der Jugendlichen. Der Film arbeitet zusätzlich mit Übersteigerungen, Anspielungen, Brüchen und Überraschungen, um das Thema „Sex“ über den Schlüssel Humor unpeinlich verdaubar zu machen.

Der Film ist in drei Episoden zu jeweils ca. sieben Minuten gegliedert – dies eröffnet die Möglichkeit zum flexiblen Einsatz im Unterricht. Die Episoden können nacheinander gespielt werden, es kann aber auch nach jeder Episode eine Interaktionsphase eingeleitet werden, in der das eben Gesehene mit den Jugendlichen diskutiert und vertieft werden kann.

Die Episoden eins und zwei enden jeweils mit einem „Cliffhanger“, der eine Spannung zur nächsten Episode herstellt und so eine Begehrlichkeit bei den SchülerInnen erzeugt, auch die nächste Folge dieser Mini-Serie zu sehen. Die Episoden zwei und drei starten jeweils mit einem kurzen Rückblick auf die vorhergehende Episode („Was bisher geschah ...“), um einen Wiedereinstieg in die Geschichte nach einer etwaigen Diskussion mit den Schülern zu erleichtern.

### **Die Umsetzung als Animationsfilm bietet mehrere Vorteile:**

- » keine naturalistischen Bilder – dadurch werden eindeutige Darstellungen möglich, ohne obszön oder pornographisch zu wirken
- » als Animationsfilm fallen bestimmte modische Attribute weg, so dass der Film an Zeitlosigkeit gewinnt
- » die spielerischen Darstellungen ermöglichen eine Lockerheit und einen selbstverständlichen Ton, ohne die Thematik insgesamt lächerlich erscheinen zu lassen
- » die einfachen Zeichnungen bieten eine gute Grundlage, auch komplizierte Sachverhalte verständlich darzustellen

Der Film wurde so konzipiert, dass Tempo und Dichte der Handlung bzw. der Dialoge den Sehgewohnheiten Jugendlicher entspricht, zusätzlich wurden einige Pointen und Botschaften bewusst subtil verpackt. Das soll einerseits den Dialog zwischen den Jugendlichen fördern („Verstehst du, warum da alle gelacht haben?“) bzw. das eigenständige Wiederansehen des Films anregen.

### **Fachliche Basis des Drehbuches**

Die filmische Umsetzung verfolgt das Ziel, sexuelle Aufklärungsthemen mit Rücksichtnahme auf die Gedankenwelt und die daraus provozierten Emotionen heutiger Jugendlicher zu thematisieren. Als Grundlage für die inhaltliche Gestaltung dient ein differenziertes Wissen aus Forschung, Jugendsexualberatung und Sexualpädagogik. Die aus der sexualpädagogischen und jugendsexualberaterischen Praxis generierten Themen nehmen konkreten Bezug auf die Fragen Jugendlicher und dienen als Grundlage bei der Erarbeitung des Drehbuches. Ausgehend von der Art und Weise der Fragestellungen wurde es möglich, im filmischen Konzept die Stimmung und das emotionale Bedürfnis dieser Fragen auszudrücken.

Die Gestaltung des Drehbuches umfasst daher:

- » Fachthemen der Sexualaufklärung (Informationsebene)
- » Bedürfniswelt Jugendlicher (emotionale und soziale Ebene der Zielgruppe)
- » Pädagogisch-didaktische Ansprüche (pädagogische Zielformulierung)

Durch die Verbindung dieser drei Ebenen wird es möglich, den Film so zu gestalten, dass er

- » Jugendliche fesselt, aufmerksam und interessiert zusehen lässt,

- » bestärkend und lustig ist,
- » fundierte Fachinformationen aus Medizin und Biologie beinhaltet,
- » zur Auseinandersetzung und kritischem Denken anregt.

## **Sexualpädagogik im Film**

### **Informationsebene**

- » Medizinische und biologische Informationen in altersadäquater Form
- » Schutz vor Krankheit und Gewalt
- » Verhütung, Schwangerschaft, Schwangerschaftsabbruch
- » Informationen zur sexuellen Entwicklung von Frauen und Männern

### **Pädagogisch-didaktische Ebene**

- » Gendersensitive Vorgangsweise
- » Präzise didaktische und pädagogische Richtlinien auf Grund der Erfahrungen aus Sexualpädagogik und Sexualberatung
- » Eingehen auf die spezielle Situation Jugendlicher heute
- » Förderung der Körperwahrnehmung
- » Förderung der Gefühlswahrnehmung
- » Kritischer Umgang mit sexuellen Klischees

### **Emotionales, soziales Lernen**

- » Anstoß zur Auseinandersetzung und Reflexion
- » Kritischer Umgang mit Informationen zum Thema Sexualität in den Medien
- » Auseinandersetzung mit sexuellen Lebensweisen und Beziehung
- » Erweiterung der Handlungskompetenz im Umgang mit schwierigen Situationen
- » Verantwortung für sich selbst und andere als Thema der Sexualität
- » Sensibilisierung für Grenzen und Respekt zum Thema Sexualität
- » Ermöglichung eines Dialogs zwischen Frauen und Männern sowie zwischen Jugendlichen und Erwachsenen
- » Erweiterung des Handlungsspielraumes der Jugendlichen

Der Film ist als didaktische Unterstützung für professionelle sexualpädagogische Arbeit gedacht. Ziel ist es, all jenen, die mit Jugendlichen zum Thema Liebe und Sexualität arbeiten, ein konkretes und umsetzungsorientiertes Instrumentarium in die Hand zu geben, das es ihnen ermöglicht, Jugendliche zu diesem Thema verständlich und handlungsnah informieren zu können.

Der Film kann und soll Sexualpädagogik nicht ersetzen. Er versteht sich vielmehr als Medium, das Themen der Sexualpädagogik in jugendgerechter Form aufgreift und damit Gelegenheit bietet, für Jugendliche relevante Inhalte zu thematisieren und sexualpädagogisch aufzuarbeiten.

# Das Manual zum Film

## Eine Information der Herausgeber

Das Manual als wesentlicher Bestandteil dieses Unterrichtsmediums soll Sexualpädagogik auf professioneller Ebene ermöglichen sowie eine sinnvolle Einbettung des Films „Sex – we can?!“ in eine sexualpädagogische Arbeit sicherstellen.

Es soll dabei unterstützen, Kinder und Jugendliche in ihrer (sexuellen) Lebenswelt besser zu verstehen, präventive Maßnahmen rechtzeitig zusetzen und durch ein fundiertes Fachwissen zu einem kompetenten Umgang mit diesem Themenkomplex zu finden.

Das Manual gliedert sich in drei Teile:

- » Teil 1: Praxisnahe Grundlagen der Sexualpädagogik
- » Teil 2: Themenaufbereitung (themenspezifische Hintergrundinformation für Lehrende)
- » Teil 3: Methodenvorschläge für den Unterricht. Fragenbeispiele von Kindern und Jugendlichen zum Thema Sexualität mit Vorschlägen für die Beantwortung.

### **Teil 1: Praxisnahe Grundlagen der Sexualpädagogik**

Sexualpädagogik ist angewandtes Spezialwissen. Sexualpädagogik verbindet medizinisches, biologisches und sexologisches Wissen mit Pädagogik. Für die Umsetzung im schulischen Kontext ist eine Berücksichtigung grundlegender Aspekte der Sexualpädagogik notwendig, wenn Sexualerziehung oder sexualpädagogische Projekte erfolgreich verlaufen sollen. Nicht selten wird das erwartete Ziel verfehlt, weil trotz hoher Motivation und guter Unterrichtsvorbereitung einzelne Aspekte in der Umsetzung übersehen wurden. Dieser Abschnitt des Manuals ist daher als Hilfestellung gedacht, Sexualpädagogik professionell und zielorientiert gestalten zu können.

Dazu werden folgende Themen aufbereitet:

- » Was kann Sexualpädagogik leisten? Was ist Sexualpädagogik?
- » Möglichkeiten und Grenzen sexualpädagogischen Arbeitens im Schulkontext
- » Das sexualpädagogische Netz – Personengruppen und deren Aufgaben in der Sexualerziehung
- » Aufnehmende und aufsuchende Sexualpädagogik in der Schule
- » Sexuelle Entwicklung von Kindern und Jugendlichen
- » Spezielle Aspekte bei Kindern mit Behinderung und Kindern mit Lernschwierigkeiten
- » Codierung
- » Sexualpädagogischer Trichter
- » Sexualpädagogische Didaktik
- » Elternarbeit

### **Teil 2: Themenspezifische Hintergrundinformation**

Die thematische Aufgliederung folgt den Themenclustern des sexualpädagogischen Unterrichtsmediums „Sex – we can?!“.

Zu jedem im Film thematisierten Bereich werden sexologische und sexualpädagogische Hintergrundinformation als Grundlage einer weiterführenden sexualpädagogischen Arbeit gegeben. Alle Themenbereiche beinhalten einen fachlichen Input, wie auch den konkreten Bezug zu Kindern und Jugendlichen. Für die spezifische Gestaltung der Themenbereiche wurden Fachleute aus den jeweiligen Fachgebieten herangezogen.

## **Themencluster**

### **Biologische Grundlagen (Bettina Weidinger)**

- » Geschlechtsorgane im sexualpädagogischen Kontext
- » Funktion der Geschlechtsorgane
- » Fortpflanzung
- » Mythen
- » Hygiene
- » geschlechtsspezifische Informationen zum Thema Intimhygiene
- » Intimirasur als Modethema
- » Empfängnisbereitschaft
- » Fruchtbare Tage – Zyklus
- » schematische Erklärung Zyklus
- » fruchtbare Tage
- » Weißfluss
- » Menstruationsblutung, Umgang mit Schmerzen während der Blutung
- » Schwangerschaft
- » Thematisierung im Unterricht
- » Erkennen einer Schwangerschaft

### **Verhütung (Daniela Dörfler)**

- » Erklärung aller Methoden als Hintergrundinformation
- » Darstellung der Methoden unter sexualpädagogischen Gesichtspunkten
- » Jugendliche Verhaltensweisen im Umgang mit Verhütung (z.B. Verhütung durch „Herausziehen“)
- » warum es funktioniert, obwohl es nicht funktioniert
- » Pille danach (Wirkweise, Fristen, Erhältlichkeit)
- » Teenagerschwangerschaften

### **Informationsquellen – Massenmedien und Pornographie (Wolfgang Kostenwein)**

- » Welche Informationsquellen nutzen Jugendliche? Welche AnsprechpartnerInnen stehen zur Verfügung?
- » Realitätsüberprüfung der Informationsquellen und damit verbundener Mythen
- » Handyclips und Pornos – wie damit umgehen im Schulalltag?

### **Die Bedeutung der sexuellen Orientierung (Wolfgang Wilhelm)**

- » Sexuelle Orientierung, Homosexualität
- » Grundsätzliches zum Umgang der Gesellschaft mit dem Thema
- » Coming out – Das Gefühl, anders zu sein

- » Diskriminierung
- » Bullying
- » sexualpädagogische Hinweise

**Liebe in Partnerschaften (Olaf Kapella)**

- » Kennenlernen
- » Kommunikation
- » Liebe – was ist das?
- » Beziehungsgestaltung
- » Missverständnisse
- » Liebeskummer

**Attraktivität (Bettina Weidinger)**

- » geschlechtsspezifische Aspekte
- » Penislänge
- » Busengröße, Schamlippengröße
- » Was ist normal?
- » biologische Facts (Anatomie der Scheide, des Penis)
- » aktives Aufnehmen der Scheide
- » Penislänge im Kontext sexueller Attraktivität
- » Schönheitsoperationen und medikamentöse Angebote zur Veränderung des Körpers
- » Was nimmt man aus welcher Perspektive und Situation heraus als „schön“ wahr?
- » Gefühle und Liebe setzen gesellschaftliche Schönheitsraster außer Kraft
- » Wahrnehmung des Partners erfolgt ganzheitlich - Mängel werden im Eigenbild viel dominanter wahrgenommen
- » verzerrte Vorstellungen
- » Medien geben Schönheitsbild vor, Schönheitsempfinden der Einzelindividuen funktioniert viel komplexer

**Sexuelle übertragbare Krankheiten (Horst Schalk)**

- » Welche Krankheiten sind relevant?
- » Ansteckungsrisiko
- » Ansteckungswege und Risiken
- » HIV
- » HPV

**Sexualisierte Gewalt und Übergriffe (Lilly Axster)**

- » Lehrkräfte als Ansprechpersonen
- » Umgang mit übergriffigen Situationen in der Klasse
- » Gewalt als Auseinandersetzungsthema anbieten
- » präventive Maßnahmen im Unterricht

**Juristische Fragen im Umgang mit Kindern und Jugendlichen (Martina Staffe)**

- » Sexuelle Mündigkeit

- » Altersunterschied
- » Verschreibung von Kontrazeptiva
- » Schwangerschaftsabbruch
- » Informationspflicht von Lehrkräften bei sexuellem Missbrauch, Schwangerschaft
- » Verantwortung
- » Mündigkeit impliziert Verantwortung

**Werte (Bettina Weidinger)**

- » Umgang mit verschiedenen Wertvorstellungen
- » gendergerechte Sexualpädagogik
- » Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Lebensformen

**Was ist „Sex“? (Wolfgang Kostenwein)**

- » Handlung versus Stimmung
- » gesellschaftlich geprägte Vorstellungen über Sexualität (früher und heute, Österreich und andere Länder)
- » geschlechtsspezifische Aspekte der Sexualität
- » sexuelle Entwicklung
- » weibliche und männliche sexuelle Zugänge
- » sexuelle Fragen der Burschen
- » sexuelle Fragen der Mädchen
- » Jungfernhäutchen
- » biologische und medizinische Informationen
- » kulturelle Aspekte

**Was macht den „Sex“ gut? (Wolfgang Kostenwein)**

- » Erwartungen, Ängste, Bedürfnisse
- » Egozentrik (vs. Egoismus)
- » Hören auf eigene Bedürfnisse
- » Kommunizieren eigener Bedürfnisse
- » gemeinsames Erleben

# Sexualpädagogik

Wolfgang Kostenwein, Bettina Weidinger

In diesem allgemeinen Teil werden alle Hintergrundinformationen zusammengefasst, die notwendig sind, um das Thema Sexualität professionell in den Unterricht miteinbeziehen zu können. Auf die Darstellung eines wissenschaftlichen Grundlagenwissens wurde zugunsten einer Praxisorientierung verzichtet. Die Themenauswahl orientiert sich an der Praxisrelevanz und soll konkrete Unterstützung liefern, Sexualpädagogik in der Schule umzusetzen und in den Schulalltag zu integrieren.

Die Einteilung in die Begriffe Sexualerziehung – Sexuaufklärung – Sexualpädagogik soll unterschiedliche Ideen in der Herangehensweise an das Thema Sexualität neu definieren. Auch soll es Mut machen, sich der Sexualpädagogik zu nähern und die eigene Arbeit auch unter diesem Licht zu definieren. Die begriffliche Trennung von Sexualpädagogik und Sexualerziehung ist willkürlich und dient lediglich einem besseren Verständnis. In anderen Kontexten wird „Sexualerziehung“ für den hier gebrauchten Begriff „Sexualpädagogik“ verwendet (z.B. Grundsatzertlass „Sexualerziehung in den Schulen“, Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur, Rundschreiben Nr. 36).

Sexualpädagogische Arbeit im Schulkontext ist häufig mit speziellen Herausforderungen für Pädagogen verbunden. Für eine erfolgreiche Umsetzung ist es daher notwendig, Möglichkeiten und Grenzen zu kennen. Eine Aufzählung und Beschreibung dieser Möglichkeiten und Grenzen auf allen relevanten Ebenen soll sicherstellen, diese Aspekte sexualpädagogischer Arbeit reflektieren zu können, sowie eine Positionierung innerhalb des so genannten sexualpädagogischen Netzes zu finden.

Eine praxisorientierte Zusammenfassung der psychosexuellen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen soll als Orientierungshilfe für sexualpädagogische Inputs dienen und gleichzeitig transparent machen, dass Sexualpädagogik nicht punktuell, sondern nur prozessbegleitend stattfinden kann.

Für eine Sexualpädagogik, die die Handlungsebene von Jugendlichen erreichen will, ist es notwendig, die Lebens- und Erfahrungswelt von Jugendlichen miteinzubeziehen. Das Kapitel über codierte Fragen sowie das sexualpädagogische Trichtermodell sollen diesen Ansatz erläutern.

## Sexualität als professionelles Thema

Alle Menschen sind sexuelle Wesen. In irgendeiner Form haben daher alle Menschen Erfahrungen mit ihrem Körper, mit Gefühlen und mit Sexualität in weiterem oder engerem Sinn. Sexualität ist daher ein Thema, das alle betrifft und das daher oft betroffen macht.

Aus dieser Betroffenheit heraus gibt es spezifische Erwartungshaltungen, Erinnerungen, Gefühle, Wertvorstellungen, politische Ansichten, die bei der Auseinandersetzung mit dem Themenbereich Sexualität präsent werden. All das zusammen ergibt eine individuelle Kompetenz im Umgang mit dem Themenbereich Sexualität bzw. mit dem was man selbst darunter versteht. Fast jede/jeder fühlt sich daher als Expertin/Experte, wenn es um Fragen der Beziehung oder der Sexualität geht.

Professionelle Sexuaufklärung geht allerdings weit über diese individuelle Kompetenz hinaus und beinhaltet unterschiedliche Aspekte, die erst gemeinsam Ansätze liefern, Menschen und insbesondere Jugendliche darin zu unterstützen, ihre Sexualität als positiven und selbstbestimmten Persönlichkeitsanteil zu integrieren.

### **Sexualerziehung**

Sexualerziehung findet immer und überall dort statt, wo das Thema Sexualität in der Begleitung von Kindern und Jugendlichen im engeren oder weiteren Sinne mitbedacht wird.

Sexualerziehung ist

- » geschlechtssensible Erziehung
- » emotionale Übersetzungsarbeit
- » Konfliktmanagement
- » Respekt
- » Umgang mit Nähe und Distanz
- » Vorleben eigener Möglichkeiten und Grenzen
- » Erlernen von Körperwahrnehmung und Körperbewusstheit
- » Wissen um die sexuelle Entwicklung von Kindern
- » Offenheit ohne Grenzüberschreitung
- » Lust im Alltag
- » emotionale Begleitung

Sexualerziehung kann in der Sandkiste stattfinden, im Schulhof bei der Klärung eines Gruppenkonflikts oder im Zweiergespräch. Sexualerziehung ist präsent, wenn die Pädagogin/der Pädagoge Handlungsschritte transparent macht, wenn Bedürfnisse artikuliert werden dürfen, Fragen beantwortet werden und auch dann, wenn spürbar wird, dass die Welt nicht aus „schwarz“ und „weiß“ besteht.

Sexualerziehung ist daher nicht „das“ Gespräch, das Themen der Aufklärung beinhaltet. Sexualerziehung findet im Alltag mit Kindern und Jugendlichen permanent statt.

Professionelle Sexualerziehung ist eine bewusste Haltung, die Reflexion und Auseinandersetzung ermöglicht. Sexualerziehung „passiert“ daher nicht „einfach so“, sondern geschieht aus einer überlegten und reifen Einstellung gegenüber der Vielfalt kindlicher Sexualität.

### **Sexualaufklärung als Wissensvermittlung**

Sexualaufklärung im engeren Sinne beinhaltet in erster Linie die Idee der Informationsvermittlung zum Thema Sexualität. Wann auch immer über Sexualaufklärung gesprochen wird, so wird mit diesem Wort der Ruf nach Information über Verhütung, Geschlechtskrankheiten, biologische und medizinische Fakten laut.

So verstandene Sexualaufklärung will lediglich aufklären, was Kinder und Jugendliche meist schon wissen bzw. in den Augen Erwachsener wissen sollten. Sexualaufklärung als Wissensvermittlung von Fakten ohne emotionalen Bezug kann den Zusammenhang zur persönlich erlebten Sexualität nicht herstellen und verfehlt fast immer das Ziel. Auch wenn das Wort Sex allein schon die Spannung erhöht, fällt die Konzentration der Zuhörenden schnell ab, wenn keine Verbindung zum eigenen Erleben, zu persönlichen Gedanken und Gefühlen geschaffen werden kann.

Die Idee, Kinder und Jugendliche möglichst früh mit faktischem Wissen zu konfrontieren, um unglückliche Beziehungen, ungeplante Schwangerschaften und die Übertragung von Geschlechtskrankheiten zu vermeiden, ist eine Vorstellung, die in anderen Bereichen be-

reits aufgegeben wurde. Niemand würde glauben, dass Vorträge zum Thema Ernährung in Kindergärten und Schule zu einem veränderten Essverhalten der Kinder und Jugendlichen beitragen kann. Alle wissen jedoch, dass das kontinuierliche Vorleben eines bestimmten Umgangs mit dem Essen in Verbindung mit altersadäquater Information eine Verhaltensänderung bewirken kann. Auch würde (hoffentlich) niemand auf die Idee kommen kleinen Kindern das Notenlesen beizubringen, um dadurch eine Wertschätzung für die Musik zu erreichen.

Menschliche Handlungsmöglichkeiten, die sehr stark von emotionalen Abläufen begleitet sind, können nicht durch eine rein intellektuelle Auseinandersetzung verändert werden. Die pädagogische Herausforderung in all diesen Bereichen liegt darin, in der Vermittlung der Informationen die emotionale Beteiligung der Zielgruppe zu erreichen.

Solcherart verstandene Sexuaufklärung bleibt reine Wissensvermittlung über

- » Geschlechtskrankheiten
- » Verhütung
- » biologische Vorgänge im Körper
- » medizinische Fakten
- » ... und oft auch allgemeine Wertvorstellungen

in altersadäquater Sprache.

Sexuaufklärung in diesem Sinne beschränkt sich auf das beständige Wiederholen von biologischen und medizinischen Fakten, sowie gesellschaftlichen Wertvorstellungen. Grundlage dieses Zuganges ist meist der persönliche Erfahrungshintergrund der Erwachsenen. Die Bereitschaft, sexuelle Themen zu besprechen, wird dadurch stark durch diese persönliche Kompetenz begründet und trägt daher eine hohe emotionale Botschaft der Pädagogin/des Pädagogen in sich, die als Teil der Fakten präsentiert wird und keine Möglichkeit zur aktiven Auseinandersetzung bietet. Nicht selten bezieht sich die Emotionalität auf die durch Angst evozierte Motivation der Pädagogin/des Pädagogen, etwas Schlimmes verhindern zu müssen.

Sexuaufklärung als reine Informationsweitergabe kann daher im besten Falle zu einem Wissen führen, das bei Tests und Befragungen dienlich ist.

Die Transformation in die Handlung erfolgt selten, da kein Bezug zum eigenen Leben hergestellt werden kann.

Die mögliche emotionale Botschaft der Angst (wenn du nicht das tust, was ich dir sage, dann wird dir etwas Schlimmes widerfahren) muss ignoriert werden, da sie nicht in einen realen Lebensbezug gebracht werden kann. Angst und Drohung wirkt weder im Bereich der Sexualität, noch in anderen Bereichen motivierend, sich selbst in positiver Weise so wichtig zu nehmen, um sich vor möglichen Gefahren zu schützen.

Faktisches Wissen, das sich auf einen höchst emotionalen Bereich bezieht, kann leicht zu Fehlinterpretationen führen.

.....  
*Beispiel*

*Aussage: „Wenn du kein Kondom verwendest, dann lieferst du dich einer höchst riskanten Situation aus, machst du das öfter, dann wirst du dich mit einer Geschlechtskrankheit anstecken.“*

*Interpretation eines 18-Jährigen: Ich habe seit drei Jahren regelmäßig mit unterschiedlichen Mädchen Geschlechtsverkehr und dabei nur sehr selten ein Kondom verwendet. Ich habe mich noch nie mit einer Krankheit angesteckt. Ganz offensichtlich bewege ich mich in Kreisen, in denen ich mich nicht anstecken kann.*

*Aussage: „Frauen müssen sich in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft sehr schonen.“*

*Interpretation einer 15-Jährigen: Wenn ich ungewollt schwanger bin, dann werde ich Extremsport betreiben, wenig schlafen und meinen Körper durch extremen Alkohol- und Nikotinkonsum überanstrengen. Auf diese Weise werde ich die ungewollte Schwangerschaft verlieren.*

Das wiederholte Lernen von Fakten, die für das persönliche Leben von Bedeutung werden können, bewirkt nur dann eine Integration in die persönliche Handlungsweise, wenn es einen emotionalen Bezug zum eigenen Leben gibt, der nicht durch die Angst der anderen bestimmt ist.

*Beispiel*

» *Ich kümmere mich um meinen eigenen Körper, weil ich zu spüren bekommen habe, dass ich etwas wert bin.*

» *Ich verhüte eine ungewollte Schwangerschaft, weil ich für mich persönlich begriffen habe, dass ich sexuelle Lust genießen darf.*

Weder konsequente und passende Verhütung, noch die Wertschätzung dem eigenen Körper gegenüber sind möglich, wenn es nur darum geht, den Ansprüchen anderer Personen zu genügen. „Brav sein“ im Bereich der Sexualität ist eine Möglichkeit, über eine kurze Zeitspanne die Erwartungen anderer zu erfüllen, es verhindert aber die persönliche Auseinandersetzung, das persönliche Begreifen von Wertigkeiten, das Erlernen innerer Stabilität und damit die innere Bereitschaft, sich mit allen Konsequenzen für den eigenen Körper und die Sexualität zuständig zu fühlen.

So wesentlich es daher erscheint, sexualpädagogische Wissensinhalte zu vermitteln, so sehr ist auch Kompetenz gefragt, dieses Wissen auf die Ebene der Umsetzung zu bringen und Jugendlichen genau auf dieser Ebene Handlungskompetenz zu vermitteln.

### **Professionelle Sexualpädagogik**

Sexualpädagogik ist ein professionelles Auseinandersetzungsangebot zum Thema Sexualität an Gruppen oder Einzelpersonen mit einer klaren pädagogischen Zielsetzung, die das Verbinden von Informations- und Handlungsebene ermöglicht.

Sexualpädagogik verbindet faktisches Wissen zu allen Themenbereichen der Sexualität mit der persönlichen Betroffenheit der Zielgruppe. Sexualität als Thema eines Beratungsgesprächs, eines Vortrages, eines öffentlichen Diskussionsforums, eines pädagogischen Vorhabens muss sich einer Professionalität bedienen, die

- » allgemein gültige sexualberaterische Erkenntnisse beinhaltet
- » in didaktischer und pädagogischer Hinsicht argumentierbar ist
- » medizinisches und biologisches Hintergrundwissen in ausreichender Weise beinhaltet
- » sowohl individuelle Aspekte der Sexualität wie auch allgemeine Tendenzen berücksichtigt
- » die sexuelle Entwicklung von Frauen und Männer in ihrer spezifischen Weise berücksichtigt
- » einen spürbaren Respekt Frauen und Männern gegenüber zeigt
- » einen hohen Anspruch an Differenziertheit hat
- » einen kritischen Umgang mit (sexuellen) Klischees hat
- » über ausreichend Kenntnisse theoretischer Hintergründe verfügt
- » das Einhalten von Grenzen ermöglicht

- » neue Reflexionsmöglichkeiten bietet
- » zur Auseinandersetzung anregt
- » Undefinierbares in Worte fassen lässt
- » Schutz bieten kann
- » die emotionalen Reaktionen der Zielgruppe zulassen kann

Die Umsetzung pädagogischer Zielsetzung in der professionellen Arbeit mit dem Thema Sexualität wird durch die sexualpädagogische Didaktik möglich. Die sexualpädagogische Didaktik ist eine spezielle Form der Herangehensweise in der Gruppenarbeit.

Das pädagogische Ziel der Sexualpädagogik ist das Verbinden von Informations- und Handlungsebene bei allen sexualpädagogisch relevanten Themen unter Einbeziehung jugendlicher Lebenswelten.

Die sexualpädagogische Didaktik fokussiert einen lustvollen, mitunter auch lustigen Umgang mit dem Thema, das bewusste Einsetzen der Vorbildfunktion, die ständige Aktivierung der Gruppe und das bewusste Umgehen mit den drei Ebenen von Körper – Psyche – Geist.

Sexualpädagogik leistet einen Beitrag zur Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Themen, die im Kontext Sexualität stehen. Sexualpädagogik zeigt nachhaltige Wirkungen nur dann, wenn das sexualpädagogische Prinzip in den Alltag mit Jugendlichen und Kindern Einzug halten darf. Im pädagogischen Alltag bedeutet dies die Bereitschaft, neben extra vereinbarten, vereinzelt stattfindenden sexualpädagogischen Workshops, auch Gespräche und Situationen, die das Thema Sexualität zum Inhalt haben, aufzunehmen und im Rahmen aller Möglichkeiten und Grenzen zu bearbeiten.

### Annehmende Sexualpädagogik

Wenn das Thema Sexualität nicht aktiv in den Unterricht eingebracht, sondern aufgrund aktueller Fragen oder Situationen präsent und dadurch thematisiert wird, spricht man von annehmender Sexualpädagogik. Annehmende Sexualpädagogik gehört zu den schwierigsten Bereichen der Sexualpädagogik, da sie nicht vorbereitet werden kann und die Pädagogin/den Pädagogen zum sofortigen Handeln zwingt.

Die wichtigsten Merkmale annehmender Sexualpädagogik sind:

- » Wachsamkeit (ich höre, sehe und reagiere darauf)
- » Reflexion – über die eigenen aktuellen Gefühle
- » Die Fähigkeit zu unterscheiden, wann eine sexualpädagogische Intervention gefragt ist und in welchen Situationen das Thema Sexualität nebensächlich ist, da eine Reaktion im Regelbereich notwendig ist.
- » Gelassenheit

.....  
*Beispiele für das Einfordern annehmender Sexualpädagogik:*

*Ein Mädchen will am Turnunterricht nicht teilnehmen, weil es die Regelblutung hat.*

*Möglichkeiten annehmender Sexualpädagogik:*

» *Interessiertes Nachfragen im Einzelgespräch (ohne Vorwurf wegen des versäumten Turnunterrichtes). Hier kann ein Einstieg in das Thema gefunden werden.*

» *Gruppengespräch zum Thema Regelblutung.*

» *Die Bitte an das Mädchen, die Turnsachen anzuziehen und die erste halbe Stunde spezielle Übungen für die Zeit der Menstruation anzubieten (Beckenbodentraining, Beckenschaukel). Die Teilnahme am Turnunterricht kann auf diese Einheit beschränkt werden.*

*Beispiele dafür, wie das Thema Sexualität von Jugendlichen und Kindern häufig benutzt wird,*

um eine andere Aufmerksamkeitsstufe zu erhalten:

1. Klasse Volksschule, bei einem Streit sagt ein Kind zum anderen: „... du schwule Sau ...“

Hier besteht keine sexualpädagogische Notwendigkeit, zu erklären, was „schwul sein“ bedeutet. Vielmehr ist es ausreichend, dabei zu unterstützen, den Streit anders als durch gegenseitiges Schimpfen zu lösen. Die „emotionale Übersetzung“ könnte lauten: Du scheinst ordentlich wütend zu sein, kannst du mir erklären, was dich so wütend macht? Ich würde es gerne verstehen. Oder: Hört auf euch gegenseitig zu schimpfen. Ich möchte, dass ihr respektvoll miteinander umgeht.

4. Klasse Gymnasium: Ein Bursche hat ein Pornovideoclip auf seinem Handy und zeigt es in der Pause anderen Klassenkameraden.

Die Reaktion auf den Regelverstoß muss unemotional erfolgen. Ohne emotionalen Druck (so bitte nicht: „Das hätte ich mir von dir nicht gedacht, da bin ich aber sehr enttäuscht.“) muss klar gemacht werden, dass in der Schule pornographisches Material, wie auch das Einschalten des Handys verboten ist. Das Verwahren des Handys wäre eine mögliche Reaktion und könnte im Rahmen der Verhaltensvereinbarungen durch die Schulpartner vereinbart werden.

Regelverstöße bedürfen einer unmittelbaren und klaren Reaktion, die dem Regelverstoß angemessen ist. Entrüstete Reaktionen von mehreren Lehrkräften auf ein und dieselbe Situation sind nur dann angemessen, wenn tatsächlich mehrere Lehrkräfte in die Situation eingebunden waren.

Nicht unbedingt ist eine umfassende sexualpädagogische Aufarbeitung nötig. Ein kurzer Input über pornographische Clips im Internet und auf Handys kann für diese Situation ausreichen.

Wesentlich ist, dass deutlich wird:

» Es ist nachvollziehbar, dass solche Clips interessant und aufregend sind, weil Sexualität ein interessantes und aufregendes Thema ist

» Bei allen Darstellungen zum Thema Sex ist wichtig zu wissen, dass es sich um Fakes bzw. inszenierte Szenen handelt, die für viele Menschen toll anzusehen sind, mit realer lustvoll gelebter Sexualität aber wenig zu tun haben. Scheinbare „Beweise“, wie ins Internet gestellte Zeitungsartikel über angeblich „echte Vorkommnisse“ sind ebensolche Inszenierungen (näheres siehe Kapitel „Codierungen“)

Im schulischen Kontext sind alle pornographischen Darstellungen verboten, da sich die Schule als öffentliche Institution an die allgemeine Gesetzeslage halten muss. (Die innere Haltung der Pädagogin/des Pädagogen muss verdeutlichen, dass Regeln nicht emotional besetzt sind. Durch einen Regelverstoß kommt es daher unweigerlich zu den vereinbarten Konsequenzen – „geärgert“ wird dadurch aber niemand)

2. Klasse Hauptschule: Ein Mädchen zieht sich auffällig sexy an und stört auch den Unterricht durch ständiges Flirtgehebe und sexuelle Andeutungen an die Burschen.

Deutlich werden muss:

» Die Klassenregeln müssen eingehalten werden. Es bedarf keiner Bemerkung über das Outfit des Mädchens. Es reicht völlig aus, wenn freundlich aber bestimmt Ruhe eingefordert wird. Abfällige Bemerkungen über die Kleidung, das Flirtverhalten schaffen Aggression und verhindern den Blick auf die Regeln.

» Die Kleidung des Mädchens darf nur dann Inhalt des Gesprächs werden, wenn dadurch tatsächlich offizielle Schulregeln verletzt werden.

» Der sexualpädagogische Auftrag liegt in der Beobachtung der Gruppendynamik und der Überlegung, durch welche Interventionen das möglicherweise aktuell schwierige Gruppengeschehen begleitet werden kann. Supervision und Austausch im Kollegium sind die wichtigsten Schritte, die bei dem Gefühl der Überforderung rasch getätigt werden müssen, um emotionale Eskalationen auf beiden Seiten zu verhindern.

Die Abwertung des (sexuellen) Verhaltens der Schülerin, Lächerlichmachen, das demütigende Verweisen auf Regeln führt auf keinen Fall zu einer Verhaltensänderung im erwünschten Sinne.

### Möglichkeiten und Grenzen sexualpädagogischen Arbeitens im Schulkontext

Sexualität trägt als Themenbereich auch den Umgang mit Grenzen in sich. Die innere Haltung, die letztendlich zur Vorbildwirkung der Pädagogin/des Pädagogen führt, wird durch die bewusste Reflexion dieser Möglichkeiten und Grenzen geprägt.

Nur wenn klar ist, welche Ressourcen genutzt werden können und wo Limits bestehen, kann ein entspannter Umgang mit dem Themenbereich Sexualität erfolgen. Unreflektierte Limits können zu emotionsgeladenen Abwehrreaktionen führen. Reflektierte Grenzen können selbst und vom Gegenüber geachtet werden ohne extra eingefordert werden zu müssen, da ein entspannter, wissender Umgang damit erfolgt.

Reflektierte Ressourcen können stolz gezeigt werden und auf diese Weise für beide Seiten nutzbar gemacht werden.

Es erscheint daher notwendig, sowohl persönliche Möglichkeiten wie auch Grenzen zu erkennen, um einen professionellen Umgang in der sexualpädagogischen Arbeit mit Jugendlichen finden zu können.

.....  
*Beispiel:*

*Aussage einer Schülerin: „Liebe, das gibt es nicht“*

*„Ah, für dich ist das also so? Ich habe da ganz andere, sehr positive Erfahrungen“*  
 .....

### Das Konzept der persönlichen Kompetenz

Jeder Mensch eignet sich, beginnend bei seiner Geburt, sexuelles Wissen an. Körperliche, emotionale und intellektuelle Erfahrungen bilden gemeinsam das, was den persönlichen Zugang zur Sexualität eines Menschen ausmacht. Diese persönliche Kompetenz ist eine wichtige Basis für Reflexionsfähigkeit und individuelle Weiterentwicklung.

Die persönliche Kompetenz ist zugleich Intimität, da sie die Summe aller intimsten Gedanken, Wünsche, Werte, Erfahrungen und Überlegungen ist.

Im Umgang mit anderen Menschen ist persönliche Kompetenz überall dort gefragt, wo der Anspruch der persönlichen Auseinandersetzung und gemeinsamen Weiterentwicklung vorhanden ist. Das Preisgeben der Intimität kann einen wertvollen Beitrag zur gemeinsamen Auseinandersetzung darstellen.

Persönliche Kompetenz kann aber auch hinderlich sein, wenn es um das Erfassen einer allgemeinen didaktischen Linie in der sexualpädagogischen Arbeit geht. Persönliche Kompetenz kann, falsch eingesetzt, zu Verwechslungen mit einer allgemeinen professionellen Ebene führen.

Wird persönliche Kompetenz an Stelle professionellen Handelns eingesetzt, kann dies zu Verletzungen der eigenen, aber auch der Intimsphäre der Zielgruppe führen.

Persönliche Kompetenz im Bereich der Sexualität ist eine Form der Intimität, die geschützt werden muss.

Im Schulbereich kann die persönliche Kompetenz Basis für die professionelle Auseinandersetzung mit sexualpädagogischen Inhalten darstellen. Persönliche Kompetenz führt jedoch allein stehend auch bei einer sehr reflektierten Haltung zu einem persönlichen Sendebewusstsein, das die Zielgruppe nicht nur mit falschen Informationen konfrontiert, sondern möglicherweise auch eine Abwehrhaltung hervorruft.

.....  
*Beispiel:*

*Nach der Karenz erzählt eine Lehrerin den Kindern der 2. Klasse eines Gymnasiums im Rahmen des Biologieunterrichts von der Geburt ihres Kindes. Es war eine sehr schwierige und schmerz-*

*hafte. Unangenehme Erinnerungen blieben zurück. Die Kinder hören gespannt zu. Als ein sexualpädagogisches Team wenige Wochen später zu einem Workshop kommt, berichtet die Klasse gemeinsam sehr detailreich, dass sie nun wüssten, wie eine Geburt genau ablaufen würde, weil die Lehrerin es erzählt habe. Durch die persönliche Erzählung der Lehrerin haben die Kinder eine sehr einseitige Sichtweise vermittelt bekommen, die sich in dieser Weise nicht verallgemeinern lässt.*

Persönliche Kompetenzen im Kontext der Sexualpädagogik können in der Gruppenarbeit nur dann eingesetzt werden, wenn das allgemein sexualpädagogische Ziel dadurch unterstrichen werden kann. Dabei muss der Pädagogin/dem Pädagogen bewusst sein, dass jede persönliche Aussage insbesondere bei intimen Themen von Kindern und Jugendlichen als allgemein gültige Aussagen (also gültig für ALLE Frauen, Männer, Geburten, ...) gewertet werden, da sie in diesem Bereich noch wenig von anderen Menschen gehört haben. Das Fehlen der sozialen Kontrolle macht eine soziale Überprüfung für die Gruppe fast unmöglich.

Viel über sich selbst zu sprechen bedeutet daher nicht unbedingt Offenheit, sondern möglicherweise fahrlässige Beeinflussung, im besten Fall aber das bewusste Einsetzen persönlicher Erlebnisse zum Deutlichmachen bestimmter Möglichkeiten im Bereich der Sexualität.

#### **Unterschiedliche Ebenen**

Möglichkeiten und Grenzen müssen nicht nur in Bezug auf die eigene Person überdacht werden, sondern vor allem auch in Zusammenhang mit der Arbeitsstelle, der Zielgruppe und der erweiterten Zielgruppe der Eltern. Folgende Inputs dienen als Reflexionsleitfaden: Möglichkeiten und Grenzen der Institution:

- » Welche Rahmenbedingungen werden mir durch die Institution Schule gesetzt?
- » Welche Stellung bekleide ich innerhalb der Institution und welche Rolle muss ich gegenüber den Kindern, den Eltern, der Schulleitung erfüllen?
- » Welche Geldmittel stehen zur Verfügung?
- » Ist es möglich, nicht im Regelalltag vorgesehene Ideen (Elternabend, Intervision) umzusetzen?
- » Welche räumlichen Möglichkeiten stehen mir zur Verfügung?
- » Welche Themen muss ich (z.B. laut Lehrplan) ansprechen, welche Themenbereiche sind aus institutionellen Gründen problematisch?
- » Welche rechtlichen Aspekte (Vertraulichkeit versus Schulregeln) muss ich einhalten, wenn ich sexualpädagogische Themen behandle?
- » Ist es üblich, die Eltern durch einen Elternbrief zu informieren? (grundsätzlich ist dies bei Kindern unter 14 Jahren empfehlenswert)
- » Welche KollegInnen können mich bei der Behandlung dieses Themas unterstützen?
- » Welche Materialien bietet die Institution an? (Schulbücherei, Materialiensammlung im Kollegium)
- » Welche externen Unterstützungsmöglichkeiten sind erlaubt? (Workshopgestaltung, Fachsupervision, Materialienbestellung, Exkursion)

Möglichkeiten und Grenzen der eigenen Person:

- » Wie ist mein eigener Zugang zu Sexualität?
- » Macht mir das Thema Sexualität im Umgang mit anderen „Angst“?

- » Welche Themen möchte ich keinesfalls außerhalb meines privaten Umfeldes besprechen?
- » Wie wurde ich „aufgeklärt“?
- » Wie erlebte und erlebe ich in meiner eigenen Familie/im Freundeskreis/im Beruf den Umgang mit Sexualität und mit Nähe zu anderen?
- » Worin liegt meine Motivation, mich diesem Thema besonders zuzuwenden?
- » Wie bin ich bis jetzt im Berufsalltag mit körperlicher Nähe der Kinder/Jugendlichen umgegangen?
- » Wo erlebe ich mich selbst als „unzulänglich“ und wo erlebe ich die Kinder/Jugendlichen als grenzüberschreitend oder gehemmt?
- » Wovon habe ich am meisten Angst, wenn es um den Themenbereich Sexualität geht?

Möglichkeiten und Grenzen der Zielgruppe (siehe auch Kapitel Codierung):

- » Gibt es innerhalb der Gruppe ein Bedürfnis, Sexualität zum Thema zu machen?
- » Wie ist die aktuelle Gruppendynamik?
- » Gibt es zurzeit andere, vorherrschende Themen?
- » In welcher Art und Weise kann im Moment über diesen Themenbereich gesprochen werden?
- » In welcher Entwicklungsphase befinden sich die Kinder und Jugendlichen?

Möglichkeiten und Grenzen der erweiterten Zielgruppe:

- » Gibt es von Seiten der Eltern einen Auftrag, diesem Thema Aufmerksamkeit zu schenken?
- » Ist es möglich, mit den Eltern eine Gesprächsebene zu finden?
- » Bei welchen Themen könnte es Konfliktpunkte mit den Eltern geben?
- » In welcher Weise wäre es möglich, diese mit den Eltern zu besprechen bzw. besteht eine Notwendigkeit zum Wohle des Kindes mit den Eltern diese Themen anzusprechen?

Sexualpädagogisches Handeln kann immer nur dann erfolgreich sein, wenn auf der Basis dieser Überlegungen erste Inputs gesetzt werden. Engagement, das übersieht, dass auf Grund der Rahmenbedingungen viel zu wenig Zeit mit dieser Gruppe verbracht wird, um angerissene Themen auch gemeinsam verarbeiten zu können, lassen nicht nur die Zielgruppe, sondern auch die Pädagogin/den Pädagogen mit einem unangenehmen Gefühl zurück. Gut vorbereitete Stunden können in einer peinlichen Situation enden, wenn es nicht möglich ist, rechtzeitig die eigenen Grenzen deutlich zu machen, weil man zu schnell mit einer unvorbereiteten, für das Kind, die/den Jugendliche/n aber völlig passenden Frage konfrontiert wurde. Und es kann einfach enttäuschen und kränken, wenn viele Vorbereitungsstunden verpuffen, weil die Gruppe gar nicht bereit ist, über dieses Thema zu reden oder wenn das Gefühl entsteht, dass die Eltern „dagegen“ arbeiten.

Sexualpädagogik setzt also dort an, wo es denkbar ist, sich auf all diese Möglichkeiten und Grenzen immer wieder sehr bewusst einzustellen. Nur die ständige Reflexion und Auseinandersetzung schafft im Kontakt zur Zielgruppe die Voraussetzung zu wissen, wann das Thema in einer „aufsuchenden“ Weise behandelt werden könnte und wann es „nur“ darum geht, den Signalen der Einzelnen zu begegnen.

### **Das sexualpädagogische Netz**

Vor allem im Gespräch mit Eltern wird immer wieder die Frage gestellt, wozu denn das Thema Sexualität außerhalb der Familie überhaupt besprochen werden müsse, wo es doch ein intimes und daher familiäres Thema sei.

Zum einen muss dazu gesagt werden, dass die Fragen zum Thema Sexualität bei Kindern und Jugendlichen nun einmal da sind und daher auch behandelt werden müssen. Zum anderen muss deutlich gemacht werden, dass die Schule zu keinem Themenbereich einen Universalanspruch erhebt und in jedem Fall nur eine Basis im Bereich spezieller Möglichkeiten und Grenzen liefert. Dies gilt insbesondere auch für alle sozialen Themen, zu denen die Sexualität gehört. Unterschiedliche Personengruppen, aber auch Institutionen haben bei allen sozialen Themen einen unterschiedlichen Auftrag. Schulische Sexualpädagogik kann und will daher elterliche Sexualerziehung nicht ersetzen.

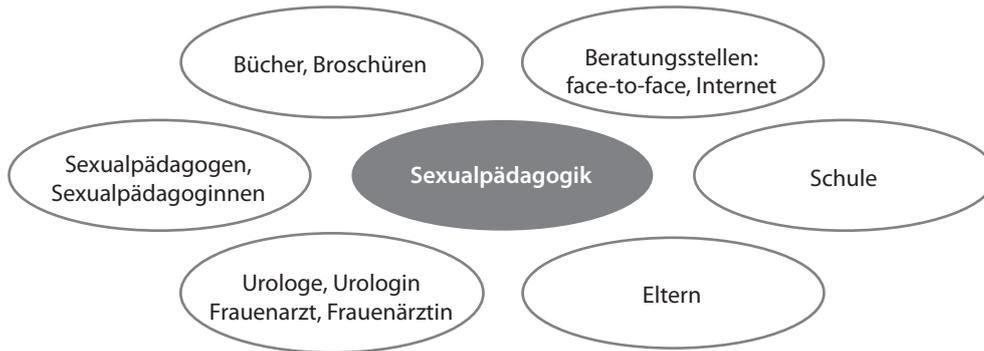


Abb. 1: Das sexualpädagogische Netz

Die Auseinandersetzung zum Thema Sexualität wird Kindern und Jugendlichen im Idealfall von unterschiedlichen Personengruppen angeboten, die jeweils im Bereich ihres Fachwissens agieren und sich gegenseitig ergänzen.

### Die sexuelle Entwicklung von Kindern

Menschen werden als sexuelle Wesen geboren, unabhängig davon, in welcher Weise mit der Sexualität umgegangen wird, bleibt jeder Mensch bis zu seinem Tod ein sexuelles Wesen. Dies gilt auch für Phasen der Krankheit und der Beeinträchtigung, und dies gilt ebenso für Menschen mit Behinderung.

Die folgende Darstellung versucht zu skizzieren, wie sich viele Kinder mit und in ihrer Sexualität in dieser Gesellschaft zeigen. Selbstverständlich ist der Umgang mit sexuellen Gefühlen etwas äußerst Individuelles. Es kann daher weder von einer sexuellen Norm noch von „altersadäquatem“ sexuellen Verhalten gesprochen werden. Die Darstellung der sexuellen Entwicklung soll lediglich aufzeigen, dass Sexualität in jeder Altersphase Thema ist, dass der Umgang mit Körperlichkeit auf sehr unterschiedliche Weise positiv gestützt werden kann und dass Sexualität von der Geburt bis zum Tod ein sehr breites Thema ist, das nicht auf den Bereich des Geschlechtsverkehrs reduziert werden kann.

#### vor der Geburt

Im Mutterleib entwickelt sich das Geschlechtsorgan des Kindes. Am Anfang sehen das weibliche und das männliche Geschlechtsorgan gleich aus. Aus derselben Anlage entwickelt sich wie beim Öffnen einer Knospe das jeweilige Geschlechtsorgan. Die Kraft und die Wertigkeit des Sexualorgans sind bei Frauen und Männern gleich.

Bei der biologischen Besprechung der Geschlechtsorgane, zum Beispiel im Biologieunterricht, kann diese Gleichwertigkeit und gleichzeitige Verschiedenheit besprochen werden. Durch das Zeigen von Bildmaterial, wie sich das Geschlecht entfaltet, wird auch deutlich, dass z.B. pornographische Internetdarstellungen von Frauen mit einem Penis keinen realen

Bezug besitzen. Es ist nicht möglich, sowohl ein 100%ig funktionierendes männliches und weibliches Geschlechtsorgan zu haben.

#### **Null bis sechs Jahre – Baby, Kleinkindalter, Vorschulalter**

Je kleiner Kinder sind, desto mehr agieren sie nach den aktuell erlebten Gefühlen. Alles, was im Moment passiert, ist wichtig.

Durch das Erkunden des eigenen Körpers lernt das Kind die eigenen Körpergrenzen und auch das eigene Geschlechtsorgan kennen. Nackt sein, sich berühren dürfen, die angenehmen Berührungen anderer zu erfahren – all das ist wesentlich für die Entwicklung einer positiven Beziehung zum eigenen Körper.

Babys und Kleinkinder können bereits durch gezielte Muskelanspannung und Bewegung die körperliche Lust und die darauffolgende Entspannung erreichen. Sexuelle Lust als Möglichkeit, über den Körper zu einem zufriedenstellenden Gefühl zu gelangen, ist Kindern von Beginn an vertraut. So wie andere Gefühle und Körperzugänge auch, entwickelt sich der sexuelle Zugang ein Leben lang weiter. Das Wissen um spezielle Körpergefühle, die durch Bewegung, Reibung, Körperanspannung im Bereich des Geschlechtsorgans erreicht werden können, „entstehen“ demnach nicht erst mit der Pubertät, sondern sind bereits von Beginn an vorhanden. Viele Erwachsene haben Kindheitserinnerungen an „kribbelige“ Schaukelerlebnisse, aufregende Hüpfspiele oder Einschlafrituale, die vom intensiven Körpergefühl im Bereich des Geschlechtsorgans geprägt waren.

Im Kindergarten wird die Entdeckungslust bereits auf andere ausgedehnt, „Doktorspiele“ sind interessant, gemeinsam aufs Klo gehen, Selbstbefriedigung.

Erfahrungen zur Sexualität werden bei Spielen, aber auch bei Konfliktregelsituationen gesammelt. Mädchen und Mädchen, Burschen und Burschen, Burschen und Mädchen sind gleichermaßen aneinander interessiert.

Je älter das Kindergartenkind, desto mehr wird thematisiert, dass es zwei Geschlechter gibt, desto mehr werden in Rollenspielen Verhaltensweisen erprobt und verarbeitet.

Die Auseinandersetzung mit der eigenen sexuellen Identität ist ständig Thema.

Die Auseinandersetzung mit den eigenen Geschlechtsorganen (innen und außen) wird von klein auf in Spielen, Witzen und Bewegungsspielen erprobt und fördert die sexuelle Entwicklung des Kindes. Das Benennen aller Körperteile, das Benennen der Geschlechtsteile ist von Geburt an wichtig. Alle Kinder wissen, dass sie einen Magen haben, obwohl dieser nicht sichtbar ist. Ebenso ist es wichtig über die „Schatzkiste“ der inneren Geschlechtsorgane immer wieder etwas zu erfahren.

Die wesentlichen emotionalen und kognitiven Erfahrungen über den eigenen Körper und die eigene Sexualität werden in diesen ersten sechs Jahren gesammelt. Auch gesellschaftsmoralische Zugänge werden in dieser Zeit erlernt. Die meisten davon werden von den Erwachsenen subtil vermittelt – z.B. durch die Tonlage oder durch Zusatzbemerkungen (z.B. gib die Hand aus der Hose, genießt du dich denn gar nicht?).

Gesellschaftliche Regeln in Bezug auf Körperlichkeit und Sexualität verinnerlichen die meisten Kinder bis zum Eintritt in die Volksschule. Leider erlernen sie diese Regeln häufig in Zusammenhang mit moralischen Vorgaben und weniger als zu beachtende Gesellschaftsregel, wodurch das Befolgen der Regel in späteren Jahren zu einem Spiel mit der Moral werden kann.

Mit ca. fünf bis sechs Jahren wissen Kinder, wie die Babys in den Bauch der Mama kommen. Es ist für viele ein eher unemotionales „Aha-Erlebnis“, das nicht viel Wogen schlägt. Viele Kinder bekommen diese Information von ihren Freundinnen und Freunden.

Spiele, die im Kontext der sexuellen Entwicklung gesehen werden können:

Schaukeln, große Stecken sammeln, „schwanger sein“, hüpfen auf dem Hüpfball, in der Hängematte schwingen, laufen, Höhlen bauen, sich fest aneinanderdrücken (bis der andere keine Luft mehr kriegt), sich gegenseitig nachlaufen, Versteckspiele, schreien.

#### **ab sechs Jahren**

Das Volksschulalter stellt keine sexuelle Latenzzeit dar.

Mädchen und Burschen setzen sich weiterhin mit ihrem Geschlecht und ihrer Geschlechtszugehörigkeit auseinander. Viele Kinder zeigen diese Auseinandersetzung durch eine massive Abgrenzung vom anderen Geschlecht. Die jeweils anderen werden abgewertet („wo der/die gegessen ist, setze ich mich sicher nicht hin“), um das eigene Geschlecht dadurch aufzuwerten.

Die Ambivalenz von gegenseitigem Interesse und gleichzeitigem Abgrenzungswunsch zeigt sich in Mädchen/Burschenkämpfen. Die positive Konfliktregelung und das bewusste Vorleben von Respekt sind daher in dieser Phase ein bedeutungsvoller Beitrag zur Sexualerziehung.

Der eigene Körper wird „erprobt“ (klettern, springen, ...) – viele lernen mit sechs Jahren plötzlich mühelos Schi fahren, Rad fahren, schwimmen.

Sexuelle Gefühle werden häufig durch Witze oder durch intensives Interesse an „sexuellen Wörtern“ wie zum Beispiel BH oder Unterhose, zum Ausdruck gebracht. Die meisten Kinder berühren das eigene Geschlecht in diesem Alter nur mehr dann, wenn sie alleine sind, beim Einschlafen, zur Beruhigung, bei intensivem Spiel.

Gesellschaftsregeln (Wann darf ich mich am Geschlecht berühren? Vor wem kann ich mich nackt zeigen?) sind in dieser Phase meist bereits integriert.

Schon ab der ersten Klasse Volksschule beginnen die ersten körperlichen Veränderungen in Richtung Erwachsensein. Manche Mädchen bemerken bereits in der 2. Klasse Volksschule den ersten Weißfluss. Aufklärungsarbeit ist hier vor allem mit den Eltern wichtig. Viele Mädchen benötigen die Unterstützung Erwachsener, um einen positiven Bezug zu diesen Körperflüssigkeiten entwickeln zu können.

#### **ab neun Jahren**

Für viele Kinder beginnt in diesem Alter eine Auseinandersetzung mit massivsten körperlichen Veränderungen:

Die Haare fetten, der Schweiß riecht, die Körperhaltung und Bewegungen bei den Burschen sind sichtbar anders als bei den Mädchen, wenige Mädchen bekommen bereits die erste Regelblutung oder die ersten Anzeichen, bei manchen Mädchen beginnt bereits die Brust zu wachsen.

All diese Veränderungen forcieren die Auseinandersetzung mit der sexuellen Identität. Wie bin ich als Mädchen, wie bin ich als Bursch? Erwachsene werden kritisch beobachtet, auch deren (sexuelles) Verhalten. Das Interesse an erwachsener Sexualität beginnt zu wachsen und vermischt sich mit dem Bedürfnis, über sich selbst etwas zu erfahren.

In dieser Umbruchsphase hören viele Mädchen auf, sich selbst am Geschlechtsorgan zu berühren. Das Interesse an sexuellen Themen ist gleich stark wie das der Burschen. Die Auseinandersetzung bezieht sich bei Vielen auf die Themen Schwangerschaft und Geburt und Beziehungsdynamiken. Nicht selten sind es die Mädchen, die in der 4. Klasse Volksschule eifrig Liebesbriefe schreiben und verteilen.

Die ersten erwachsenen sexuellen Phantasien schleichen sich in Träume, aber auch in Gespräche und Witze. Die Fragen, um die sich vieles dreht, sind:

Wie läuft erwachsene Sexualität ab? Was passiert konkret? „Technische“ Details sind interessant. Wer hat wann, warum Sex? Bilder, Filme, Witze über Sex werden in das eigene Spiel mit der Phantasie eingebaut.

Irgendwie ist Sex noch komisch, aber sehr interessant. In der Vorstellung ist Sex zwischen eklig und irrsinnig toll. Kinder stellen in diesem Alter daher häufig sehr „technische“, scheinbar emotionslose Fragen. Aufklärungsbücher unterschiedlichster Art sind in der gesamten Volksschulzeit daher wichtige Begleiter.

Das große Interesse an der erwachsenen Sexualität forciert auch das Bedürfnis, dieses Interesse mit Informationen zu füllen. Es ist daher natürlich, wenn sich Kinder selbst auf die Suche nach sexuellen Informationen machen. Dass sie dabei nicht immer auf qualitativ gute Quellen stoßen, liegt nicht an den Kindern selbst. Dass sie scheinbar reale sexuelle Darstellungen und sexuell aufregende Informationen eher trockenen Fachtexten über die menschliche Sexualität bevorzugen, spricht letztendlich für die Kinder: Sie wissen, dass Sexualität in erster Linie etwas mit Gefühlen zu tun hat.

#### **ab 12 Jahren**

War es bisher ein eher technisches Interesse an erwachsener Sexualität, so wird es nun immer mehr auf die eigene Person bezogen. Bisher wurde die sexuelle Aufregung über die Berührung des eigenen Körpers und das Spielen mit Phantasien und Wörtern „über“ das Thema bezogen. Langsam verändern sich die Phantasien über die Sexualität – die eigene Person wird als mögliche Hauptdarstellerin/möglicher Hauptdarsteller inszeniert.

Im Zusammenhang mit Sexualität erscheinen nun folgende Fragen interessant zu sein: Wie wäre es, wenn ich Sex hätte? Was müsste ich tun? Wer wäre geeignet? Wie geht das genau?

Es entsteht Sehnsucht nach einem Freund/einer Freundin, nach dem ersten Kuss. Der erste Sex wird kaum angestrebt, wenn auch ständig darüber gesprochen wird.

Sehr konkrete Fragen und Vorstellungen, Pärchenbildung in der Klasse, ausgesprochene sexuelle Phantasien sind Teil der sexuellen Selbstdarstellung in der Öffentlichkeit und führen vor allem unter Erwachsenen häufig zu Fehlinterpretationen dieser Verhaltensweisen.

Spätestens jetzt wird für nahe Bezugspersonen deutlich, dass die sich entwickelnde erwachsene Sexualität ein Abgrenzungsthema darstellt. Besonders intime und persönliche Fragen werden zunehmend weniger an emotional nahestehende Erwachsene herangetragen. Eltern fallen daher als GesprächspartnerInnen für intime Fragen immer mehr weg – die Schule bekommt dadurch als Drehscheibe für Informationen im Bereich der Sexualität einen neuen Stellenwert.

#### **ab 14 Jahren**

Die vordergründigen Themen dieser Altersgruppe beziehen sich vorwiegend auf: Sehnsucht nach Nähe; Sex als Thema der Abgrenzung zu den Eltern; Sehnsucht nach konkreter Beziehung und Sex; Kennen lernen und sich trennen sind die großen Themen; Burschen und Mädchen sind sich in diesem Alter oft sehr fremd; die Sprache der Sexualität zeigt sich bei den Mädchen ganz anders als bei den Burschen; mit jedem Jahr mehr wird die nach außen hin sichtbare Aufregung zum Thema Sex weniger; mit jedem Jahr mehr wird es leichter, auf jemanden zuzugehen.

Burschen sind den Mädchen in ihrer sexuellen Entwicklung nicht „hinten nach“. Burschen und Mädchen entwickeln sich sexuell unterschiedlich, auch wenn die Basis, nämlich die Sehnsucht nach sexuellem Erleben und sexueller Zufriedenheit die gleiche ist. Auch nach einigen Jahren verhalten sich Burschen sexuell nicht genau so wie die Mädchen – die Aussage über angeblich „reifere“ Mädchen und „unreifere“ Burschen wertet letztendlich beide

Geschlechter in gewisser Weise ab und lässt vor allem die Unterschiedlichkeit im sexuellen Zugang unbesprochen.

Bereits ab neun Jahren ist dieser unterschiedliche Zugang von Burschen und Mädchen zur Sexualität sichtbar. Mädchen, die über das Thema Sexualität eher kichern, tuscheln, die gemeinsam auf die Toilette gehen, vieles am Telefon miteinander besprechen, sich auf diese Weise ständig mit ihren inneren Stimmungsmöglichkeiten auseinandersetzen. Mädchen wissen relativ früh, dass sie auf Grund ihrer Fähigkeit, Stimmungen zu puschen, Macht besitzen. Burschen zeigen ihr allgemeines sexuelles Interesse häufig durch Prahlerei, durch ihr Interesse an pornographischen Bildern, möglicherweise sogar durch grenzüberschreitendes Verhalten. Burschen wirken daher in Bezug auf das Thema Sexualität häufig „direkter“. Es ist aber lediglich ein anderer Zugang, der letztendlich von derselben Motivation geprägt ist wie jener der Mädchen. Vereinfacht könnte man behaupten Mädchen würden ihre Sexualität tendenziell von innen (Stimmung, Macht, Erotik, Spiel mit Dynamiken, ...) heraus entwickeln und Burschen von außen (Begeisterung am eigenen Körper und dem des/der anderen, Faszination von sexuellen Darstellungen,..). Beide Geschlechter haben natürlich auch im jeweils anderen Bereich Fähigkeiten.

Grundsätzlich gilt: Aufwertungen, die durch die Abwertung der anderen geschehen, haben keinen positiven Effekt. Aufwertung passiert nur dann, wenn Fähigkeiten deutlich gemacht werden.

Witze und prahlerische Bemerkungen über die Sexualität sind genau so wenig Zeichen für Unreife wie ständiges Tuscheln. Sie sind Zeichen für massive emotionale Aufregung. Im Schulalltag dürfen und sollen die üblichen Schulregeln eingefordert werden, je weniger dies durch die Abwertung dieser sichtbar sexuellen Verhaltensweisen geschieht, desto eher können Regeln befolgt werden.

#### **ab 16 Jahren**

Zwischen 16 und 17 Jahren hat die Hälfte aller Jugendlichen das „erste Mal“ bereits erlebt und die andere Hälfte noch vor sich. Wann auch immer über Sexualität gesprochen wird, sollte dies mitbedacht werden, um nicht indirekt eine Norm aufzustellen, die nicht für alle zutrifft.

Sobald das Thema Sexualität konkret ist, gibt es auch konkrete Fragen zum Thema Orgasmus, zur Lust, zur Beziehungsgestaltung, zu sexuellen Praktiken.

Sexuelle Leistungsforderungen beginnen dann zu verunsichern, wenn deutlich wird, dass das eigene Erleben nicht mit dem Gehörten oder Gelesenen übereinstimmt. Leistungsanforderungen werden nicht nur über Medien transportiert. Auch gesellschaftsmoralische Aussagen, wie „wenn man sich wirklich liebt, dann ist auch die Sexualität schön“ machen Druck. Als unangenehm oder schlecht erlebte sexuelle Situationen werden damit zum Leistungsmesser der Liebe. Jugendliche in diesem Alter haben daher das Bedürfnis, sehr konkrete und differenzierte Informationen zu bekommen. Sie benötigen Unterstützung bei der Auswahl geeigneter Informationsquellen und wollen in ihrer Sexualität als Erwachsene betrachtet werden.

#### **Spezielle Aspekte bei Kindern und Jugendlichen mit Behinderung**

Sexualität, und damit auch die sexuelle Entwicklung, sind im Leben jedes Menschen Thema. Unabhängig davon, welche körperlichen, geistigen oder intellektuellen Möglichkeiten einem Menschen zur Verfügung stehen, ist Sexualität Teil des Menschen.

Die körperlichen, geistigen und intellektuellen Möglichkeiten beeinflussen allerdings sowohl die Gestaltung der Informationszugänge, wie auch die aktive Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und die eigene Bedürfnisbefriedigung.

Informationsmöglichkeiten und der Anstoß zur aktiven Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper müssen daher angepasst an den individuellen Entwicklungsstand von außen kommen.

.....  
*Beispiel:*

*Kinder ab 4 Jahren nutzen das Schwingen auf der Schaukel, das Hüpfen mit der Springschnur zur Erprobung körperlicher Fähigkeiten und erweitern dadurch automatisch ihre Kompetenzen in der Körperwahrnehmung. Dies hat direkte Auswirkungen auf die sexuelle Entwicklung. Haben Kinder die Freiheit, sich körperlich bewegen zu dürfen, werden sie dies in jenem Ausmaß tun, wie es für ihre Entwicklung auf allen Ebenen, dazu gehört auch die sexuelle Ebene, notwendig ist.*  
.....

Kinder mit einer Behinderung können möglicherweise nicht selbst entscheiden, wann und wie oft sie schaukeln dürfen, andere Bewegungszugänge schließen sich vielleicht auf Grund körperlicher Limits von selbst aus.

Kinder und Jugendliche mit Behinderung sind häufig darauf angewiesen, auch für den Bereich der sexuellen Entwicklung ausreichend Angebote zu bekommen. Auf Grund von Förderprogrammen, die prioritär das Erlernen kultureller oder körperlicher und geistiger Fähigkeiten zum Ziel haben, ist es verständlich, dass für Eltern und Pädagoginnen und Pädagogen die sexuelle Ebene dieser Kinder nicht immer im Vordergrund steht oder gar nicht mehr wahrgenommen wird.

Das Wissen um die Benennung der Körperteile und damit auch der Geschlechtsteile ist wesentlich – auch dann, wenn das Kind oder die/der Jugendliche möglicherweise nicht verbalisierungsfähig ist. Durch die neutrale Sprache wird dem Geschlechtsteil Wertschätzung und Akzeptanz entgegengebracht.

Die Möglichkeit, Körpererfahrungen mit Berührungen, mit dem Schwingen (Hängematte, Schaukel, Vibrationsgeräte, ...) zu machen, erweitert die Entwicklungsmöglichkeiten des Körperbewusstseins und unterstützt automatisch die körperlichen Kompetenzen bei der Herstellung von angenehmen Gefühlen.

Körperliche Reaktionen, die in Zusammenhang mit der Sexualität stehen, müssen Kindern und Jugendlichen immer wieder erklärt werden, wenn es ihnen selbst nicht möglich ist, sich dazu Informationen zu holen. Aufklärungsbücher mit Bildmaterial können unterstützend dabei wirken, wenn es darum geht, zu erklären, wie Frauen- und Männerkörper aussehen.

Je nach Art und Weise möglicher bestehender Limits ist es mehr oder weniger notwendig, aktiv sexualpädagogische Gespräche bzw. Auseinandersetzungsmöglichkeiten anzubieten. Unter Beachtung der Möglichkeiten und Grenzen aller beteiligten Personen, wie auch der Institution, können auf diese Weise nicht nur die Kinder und Jugendlichen ihren Weg zu einer sexuellen Identität und einem sexuellen Selbstbewusstsein finden. Auch Eltern profitieren von einem entspannten und natürlichen Umgang der Pädagoginnen und Pädagogen mit der Geschlechtlichkeit des Kindes bzw. der/des Jugendlichen.

Besonders im Bereich der Sexualität ist das intellektuelle Verstehen der körperlichen Vorgänge weniger wichtig als das Erlernen von Wertschätzung dem eigenen Körper und den eigenen körperlichen sexuellen Empfindungen gegenüber. Auch wenn Gespräche möglicherweise nicht intellektuell erfasst werden können, ist es von großer Bedeutung durch Sprache, Gesten und Auseinandersetzungsangebote die individuelle sexuelle Entwicklungsmöglichkeit zu fördern.

Das Ignorieren der sexuellen Ebene kann Verwirrung, aber auch innere Anspannungszustände hervorrufen. Es kann zu falschen Interventionen führen, wenn die Ursache von deutlichem Unwohlsein nicht richtig interpretiert wird.

Das Wissen um die sexuelle Ebene ermöglicht

- » das Erkennen von Bedürfnissen in Bezug auf die Körperempfindung, wie z.B. Schwingen in der Hängematte und gleichzeitiges Pressen des Geschlechtsteils auf einen Polster; nach dem Wickeln nackt liegen lassen; Förderung der Bewegungsfreiheit des Beckens.
- » das Einhalten von Intimitätsgrenzen (Sprechen beim Wickeln, Schaffen einer Intimsphäre beim Wickeln).
- » das Ansprechen emotionaler Spannungszustände im Bereich der Sexualität.
- » das Ansprechen körperlicher sexueller Reaktionen (z.B. Erektion beim Wickeln)
- » das aktive Gestalten aufsuchender Sexualpädagogik unter Beachtung von Möglichkeiten und Grenzen auf allen Ebenen

### **Codierung – Der Bedeutungshintergrund von Fragen**

Fragen von Jugendlichen zum Thema Sexualität sind in deren Lebens- und Erfahrungswelt eingebettet. Aus diesem Grund sind nicht nur die Art und Weise, wie Fragen gestellt werden, sondern auch die Inhalte in diesem Kontext zu sehen. Als „codierte“ Fragen können einerseits Fragen bezeichnet werden, die neben ihrer vordergründigen Bedeutung einen Fragehintergrund besitzen, der nicht explizit genannt wird. Andererseits zählen v.a. jene Fragen, die vordergründig als provokant, nicht ernst gemeint oder sogar grenzüberschreitend bezeichnet werden könnten dazu. In beiden Fällen erscheint es wesentlich, den vermuteten Bedeutungskontext mit einzubeziehen, weil Fragen möglicherweise aus Scham, aus Gründen der Nichtformulierbarkeit oder aus einer innerlich aufgebauten Drucksituation nicht direkt und im eigentlichen Sinne gestellt werden. Fragen lediglich inhaltlich zu beantworten ist daher nicht ausreichend, wenn es darum geht, Antworten zu geben, die unterstützend sein sollen. Solange der Bedeutungshintergrund nicht bekannt ist oder nicht miteinbezogen wird, ist die Antwort darauf entweder unzureichend oder überhaupt nicht passend.

Es ist daher notwendig, die Erfahrungswelt Jugendlicher im Kontext von Sexualität zu kennen. Anders als bei vielen wichtigen Themen des Alltags, bei denen unterschiedliche Informationsebenen herangezogen werden können, kommt es für Jugendliche beim Thema Sexualität häufig zu einer Fokussierung. Primäre Informationsquellen sind demnach nicht sexualpädagogische Inhalte, nicht Informationsgespräche der Eltern und auch nicht die Schule, sondern zum stark überwiegenden Teil Massenmedien (siehe genauer Kapitel Informationsquellen). Der mediale Einfluss im Bereich der Sexualität erlangt vor allem deshalb große Bedeutung, weil das natürliche Interesse an der erwachsenen Sexualität entwicklungsbedingt nicht mehr durch Informationen von nahen erwachsenen Bezugspersonen gestillt werden kann, sondern äußere Informationsquellen gesucht werden. Es ist naheliegend, dass die Informationen dort gesucht werden, wo sie anonym und leicht auffindbar sind, möglichst konkret aufbereitet werden und einer emotionalen Bedürftigkeit entgegenkommen.

**Das „Codierungsmodell“ soll diese Dynamik veranschaulichen:**

Das Thema Sexualität ist Jugendlichen, sobald sie in die Pubertät kommen, nicht neu. Sie haben vielmehr einen Erfahrungshintergrund auf körperlicher, emotionaler, familiärer und gesellschaftlicher Ebene, der so lange zurückliegt, wie sie alt sind. Persönliche Bedürfnisse und Emotionalität in der Pubertät sind daher durch diesen Erfahrungshintergrund geprägt.

Neu ist allerdings, dass das Thema Sexualität so stark in den Vordergrund rückt, dass es zu einer umfassenden Neuorientierung kommt. Der Informationsbedarf wird, wie dargestellt, zu einem hohen Anteil aus Massenmedien und Gesprächen im Freundeskreis gedeckt. Das Bild von Beziehung, Annäherung und Sexualität in Massenmedien ersetzt damit mehr oder weniger die Auseinandersetzung mit der eigenen Sexualität und den eigenen sexuellen Bedürfnissen. Die Orientierung erfolgt anhand allgemeiner Vorstellungen, nicht aber an den selbst erlebten Gefühlen. Die tatsächliche Sehnsucht, die dahinterliegenden Emotionen und Bedürfnisse bleiben damit unerreicht und stehen im Widerspruch zum „sexuellen Fremdbedürfnis“, das durch die außen generierten Bilder entsteht. Folge davon ist Verwirrtheit anstelle von Orientierung.

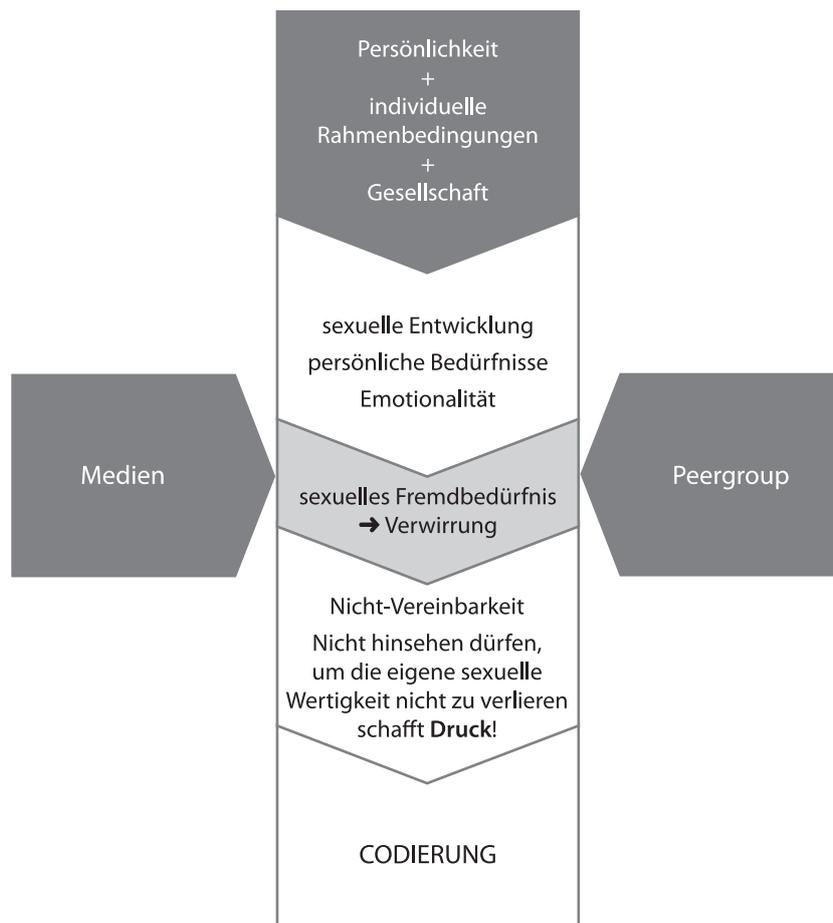


Abb. 2: Codierungsmodell (Kostenwein et al. 2006)

Die Unvereinbarkeit eigener Sehnsüchte und diesem äußeren Bild schafft Druck. Denn sobald es um Orientierung geht, darf, um die sexuelle Wertigkeit nicht zu verlieren, diese Unvereinbarkeit nicht gesehen werden. Die Suche nach Stabilität verhindert diesen Blick auf die Unvereinbarkeit, die Stabilität wird neuerlich in der Bestätigung durch äußere Bilder gesucht.

Mögliche Fragen in diesem Zusammenhang können daher nicht von allen in einer reflektierten Weise gestellt werden – sie werden genau so gestellt, wie sie erlebt werden: oberflächlich, aggressiv, abwertend.

Einige Fragen wirken provokant, haben Aggressionscharakter oder sind gewaltvoll. Das kann als Pädagogin/Pädagoge ärgerlich oder auch betroffen machen. Um Jugendliche, die ihre Fragen in dieser verschlüsselten Form stellen, eine passende Antwort geben zu können, müssen diese Codes „geknackt“ werden.

Eine wichtige Aufgabe im sexualpädagogischen Unterricht ist daher, diese Fragen zu entschlüsseln, um dadurch auf die dahinterliegende Botschaft eingehen zu können. Die Möglichkeit einer Auseinandersetzung mit diesen Themen besteht aber nur dann, wenn Jugendliche in ihrer Lebenswelt auch ernst genommen werden. Jugendliche artikulieren daher häufig ihre Gefühle und Sehnsüchte in codierter Form.

Aggressiv formulierte Fragen verlieren ihre Bedrohlichkeit, wenn sich die Pädagogin/der Pädagoge den Hintergrund der Fragestellung bewusst machen kann. Dann wird es auch möglich sein, eine persönliche Distanz zu diesen Fragen herzustellen und eine Antwort darauf zu geben, ohne sich selbst als Vertreterin der Frauen oder der Männer angegriffen zu fühlen.

Die Entschlüsselung dieser Codes kann fast immer nach demselben Schema erfolgen:

1. Beantwortung der oberflächlichen Frage,
2. Beantwortung der dahinterliegenden Frage (manchmal muss auf ersteres gar nicht eingegangen werden),
3. Eingehen auf die nach außen präsentierten und die dahinterliegenden Gefühle,
4. Aufklärung.

.....  
*Beispiele:*

*Wie lang muss ein Penis sein?*

1. Aufklärung über männliche und weibliche bio facts. (Geschlechtsorgane genau erklären, wo sind die sexuell sensiblen Bereiche - wenn möglich aufzeichnen und keine Folien verwenden)
2. Aufklärung über Filmtechniken (warum haben Männer im Film meist längere Penisse)
3. Eventuell Aufklärung darüber, wofür ein besonders langer Penis in der Gesellschaft steht (Potenz, Kraft, ...)

4. Wichtigkeit der eigenen Attraktivität ansprechen. Was ist Attraktivität? Ein Körperteil allein? Was macht attraktiv, anziehend? Wie entstehen tolle Beziehungen?

*Wie funktioniert Blasen?*

1. Erklärung des Begriffs
  2. Klischees aufklären (nicht alle Männer wollen immer ...)
  3. Auf sexuelle Bedürfnisse aufmerksam machen – nur das tun, was man auch selbst als lustvoll empfindet versus Sex als Programm, das mit Blasen beginnt und mit Analverkehr aufhört ...
- .....

### **Der sexualpädagogische Trichter**

Wie in allen anderen Bereichen auch, können Informationen, die zum falschen Zeitpunkt kommen, nicht verarbeitet werden. Auch wenn dieses Wissen bekannt ist, muss es insbesondere im Bereich der Sexualpädagogik Beachtung finden. Grundlage jeder erfolgreichen Sexualpädagogik sind daher altersadäquate Auseinandersetzungsangebote, die zu einer Förderung von Körperkompetenz, Sensibilisierung der Gefühlswahrnehmung, Stärkung kommunikativer Fähigkeiten führen, sowie faktisches Wissen über das männliche und weibliche Geschlechtsorgan vermitteln.

Das Bedürfnis von Kindern und Jugendlichen ist es, möglichst konkrete Informationen im Zusammenhang mit Sexualität zu bekommen. Es ist wichtig, diesem Bedürfnis in einer altersadäquaten Form entgegen zu kommen. Dies bedeutet, dass didaktische Reduktionen vorgenommen werden müssen.

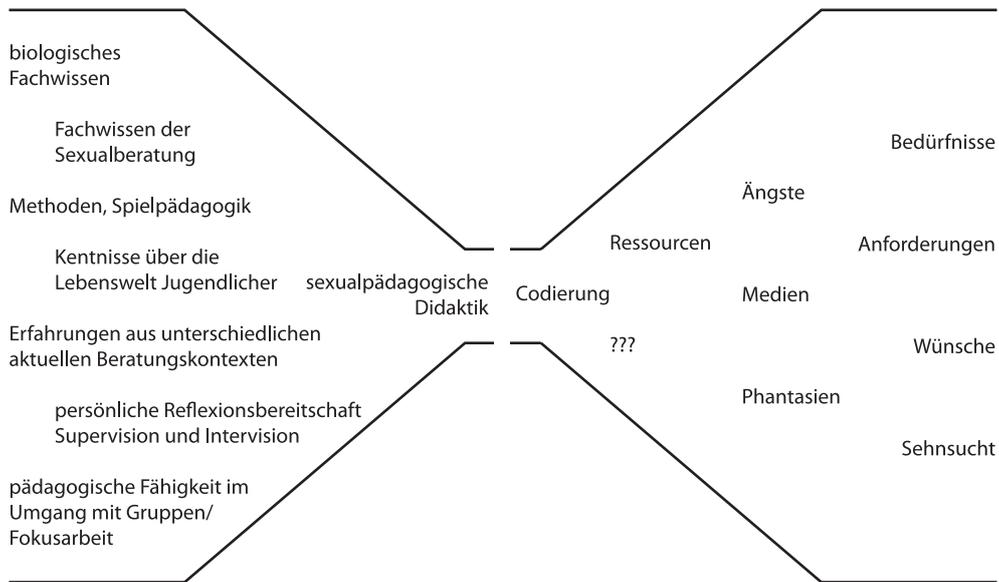


Abb. 3: Das sexualpädagogische Trichtermodell (Kostenwein et al. 2006)

Eine sinnvolle didaktische Reduktion kann nur dann vorgenommen werden, wenn es ein Bewusstsein für die wichtigste Botschaft gibt. Die didaktische Reduktion im Sinne des sexualpädagogischen Trichters ist keine Verkürzung der Botschaften. Mitunter kann die Information äußerst differenziert sein. Es ist aber die Bereitschaft, mögliche intellektuelle Informationen, die die Kommunikation erschweren oder Jugendliche überfordern würden, erst einmal weg zulassen und nur dann einzubringen, wenn sie auch gefordert werden.

.....  
*Beispiel:*

*Thema Geschlechtskrankheiten*

*Zielgruppe: 14-Jährige*

*Die wichtigsten Botschaften im Zusammenhang mit Geschlechtskrankheiten:*

1. Können nur übertragen werden und entstehen nicht durch spezielle sexuelle Praktiken
2. Welche gibt es – Ranking über Häufigkeiten
3. Welcher Arzt muss aufgesucht werden, wenn ein Verdacht besteht? Wie komme ich dorthin?
4. Bei welchen Anzeichen muss ich auf jeden Fall sofort zum Arzt gehen?
5. Wie kann ich mich schützen?
6. Welche sexuellen Situationen gelten als besonders risikoreich für eine Übertragung?

*Eine Reduktion der Botschaft, die besagt, dass man sich bei jedem ungeschützten Verkehr mit einer Geschlechtskrankheit ansteckt, bewirkt Angst und macht inkompetent. Denn spätestens dann, wenn die ersten Erfahrungen besprochen werden, wird klar, dass diese Aussage nicht stimmen kann.*

*Eine Reduktion der Botschaft, die alle Krankheiten als gleich häufig einstuft, wird auf Grund der persönlichen Erfahrungen (wen kenne ich?) sofort als „falsch“ entlarvt, die Kommunikationsbasis ist damit gestört.*

*Eine Erweiterung der Botschaft auf die genaue Besprechung von Symptomen, Krankheitsverlauf und Heilungschancen kann zum baldigen Ausstieg der Zuhörenden führen.*

.....

Die Herausforderung der didaktischen Reduktion im Sinne des sexualpädagogischen Trichters besteht daher darin, die sexualpädagogische Botschaft altersadäquat an die Zielgruppe heranzutragen, Differenziertheit zuzumuten und jene Informationen wegzulassen, die z.B. aus medizinischer Sicht sehr interessant wären, im Moment aber eine Überforderung darstellen würden und damit zu einem Ausstieg aus der Kommunikation führen würden.

Gleichzeitig muss bedacht werden, dass die Zielgruppe ihre Fragen und Wünsche ebenso ähnlich wie bei einem Trichter verengt und häufig als Codierung sichtbar macht. Lehrkräfte sind daher besonders bei diesem sensiblen, emotionalen Thema gefordert, eine didaktische Reduktion vorzunehmen, die den Trichter der Zielgruppe berücksichtigt (siehe Kapitel Codierung).

### **Sexualpädagogische Didaktik**

Sexualpädagogische Didaktik ist eine Spezifizierung bekannter pädagogischer Modelle auf den Themenbereich Sexualität. Es soll die Verbindung von Informations- und Handlungsebene bei der Zielgruppe erreicht werden. Zusätzlich zu faktischem Wissen wird von sexualpädagogisch Tätigen eine spezielle Haltung gegenüber der Zielgruppe erwartet, um diesen Themenkomplex bearbeiten zu können.

- » Orientierung am Interesse und am Willen der Zielgruppe
- » Unterstützung von Eigeninitiative und Selbsthilfe der Zielgruppe
- » Konzentration auf die persönlichen Ressourcen
- » Zielgruppen- und bereichsübergreifende Sichtweise
- » Kooperation und Koordination mit anderen Einrichtungen, wie auch Personen, die mit der Zielgruppe zu tun haben (Eltern, Jugendeinrichtungen)

### **Elternarbeit**

Viele Eltern betrachten Sexualerziehung als ausschließlichen familiären Aufgabenbereich. Das sexualpädagogische Netz macht aber deutlich, dass die elterliche Sexualerziehung einen sehr wichtigen und wesentlichen Beitrag in der sexuellen Entwicklung von Kindern darstellt, bei weitem aber nicht alle Bereiche abdecken kann und soll.

Vor allem dann, wenn die Eltern durch den beginnenden Ablösungsprozess der Kinder als Ansprechpersonen langsam weg fallen, ist es wichtig, Kindern und Jugendlichen sinnvolle, differenzierte und altersgerechte Informationsmöglichkeiten zur Verfügung zu stellen.

Auch wenn viele Eltern diese Herangehensweise begrüßen, besteht nach wie vor bei Erwachsenen die Sorge, Kinder und Jugendliche könnten durch eine „verfrühte“ Konfrontation mit dem Themengebiet Sexualität zu sexuellen Handlungen aufgefordert werden, die dem eigenen Bedürfnis widersprechen. Wichtig ist den Eltern deutlich zu machen, dass Auseinandersetzung und Information das Selbstbewusstsein stärken. Grenzen können auf dieser Basis eher wahrgenommen und eingefordert werden. Auch ist wichtig zu betonen, dass Sexualpädagogik keine Anleitung und auch keine Aufforderung zu sexuellen Handlungen bedeutet, sondern emotionale Auseinandersetzung in Verbindung mit Wissensvermittlung liefert.

Die meisten Eltern äußern ihre Bedenken auf Grund einer Sorge. Es ist daher sinnvoll, auch Eltern in ihrem Bedürfnis nach Information zu unterstützen.

Die regelmäßige Gestaltung von Elternabenden mit Fachinput kann die Kommunikation zu erzieherischen Themen zwischen Lehrkräften und Eltern erhöhen.

Bei Kindern unter 13 Jahren sollte immer dann, wenn in der Schule sexualpädagogische Themen behandelt werden, insbesondere wenn sie von externen Personen behandelt werden, ein Elternabend stattfinden, der den Eltern die Möglichkeit bietet, sich über das geplante Projekt eingehend zu informieren. Bei Kindern zwischen 13 und 16 Jahren ist es zumindest sinnvoll, einen Elternbrief auszusenden.

Ein Elternabend sollte nicht nur über ein möglicherweise geplantes Projekt, sondern vor allem auch über die Idee des sexualpädagogischen Netzes informieren. Für alle Beteiligten

ist es entlastend, wenn Kompetenzbereiche abgesteckt werden und damit allen Personengruppen, die mit den Kindern und Jugendlichen zu tun haben, Wertschätzung entgegengebracht wird.

Schuldzuweisungen, die den Eltern unterstellen, in der Sexualerziehung versagt zu haben, machen genau so wenig Sinn, wie die Forderung nach elterlicher Aufklärungsarbeit. Auch im Bereich der Familie gilt das Prinzip der Möglichkeiten und Grenzen.

Bei Vorkommnissen im Klassenverband, die in Zusammenhang mit Sexualität stehen, kann es mitunter auch sinnvoll sein, einen fachlich begleiteten Elternabend einzuberufen, bevor es zu einem völligen Kippen der Situation kommt. Projekte für die Kinder können im Nachhinein immer noch überlegt werden – ein gezieltes Arbeiten mit dem Lehrerinnen- und Lehrerteam bzw. mit den Eltern der Klasse steht bei den meisten Situationen dieser Art an erster Stelle.

### Literatur und Links

- » Dörfler, D.; Kostenwein, W. (2003): Die wichtigsten Fragen zur Pille. Projektunterlagen für Ärztinnen im schulischen Bereich. Wyeth Lederle Pharma GmbH.
- » Dörfler, D., Kostenwein, W., Weidinger, B. (2005): Sexualität im Beratungsgespräch. In: Pädiatrie & Pädologie 4/2005.
- » Hinte, W.; Treeß, H. (2007): Sozialraumorientierung in der Jugendhilfe. Juventa, Weinheim, München.
- » Weidinger, B., Kostenwein, W., Dörfler, D. (2007): Sexualität im Beratungsgespräch mit Jugendlichen. Springer, Wien, New York.
- » Weidinger, B., Kostenwein, W., Drunecky, G. (2001): Das erste Mal. Sexualität und Kontrazeption aus Sicht der Jugendlichen. Österreichische Gesellschaft für Familienplanung, Wien.
- » Weidinger, B. (2008): Kinder tun so etwas nicht! In: sozialpädagogische Impulse 1/08 S. 34-36.
- » Schütz, E. (2004): Körper und Sexualität. Herder.
- » Pschyrembel Wörterbuch der Sexualität. Verlag de gruyter.
- » Zeitschrift IMPULSE 1/2007  
[www.sp-impulse.at](http://www.sp-impulse.at) (Oktober 2009)
- » Eltern-Broschüre zum Thema Sexualerziehung: Das Aufklärungspaket. [http://www.eltern-bildung.at/eb/download/Newsdownloads/Elternleitfaden\\_final.pdf](http://www.eltern-bildung.at/eb/download/Newsdownloads/Elternleitfaden_final.pdf) (Oktober 2009) Gibt's in gedruckter Form kostenlos unter 0800/1234 2500 zu bestellen.

# Biologische Grundlagen

Bettina Weidinger

Ein grundlegendes Wissen über biologische Fakten im Kontext Sexualität stellt eine wichtige Basis für die Beantwortung von Fragen, aber auch für die Aufklärung von Mythen dar. Wie im Theorieteil bereits besprochen, ist die alleinige Vermittlung von Fakten ohne emotionalen Bezug und ohne die Beachtung sexualpädagogischer Komponenten unzureichend, wenn es darum gehen soll, die Handlungsebene von Menschen zu erreichen.

Biologische Fakten können, richtig präsentiert, ein auch für Jugendliche äußerst spannendes Wissensgebiet darstellen. Im folgenden Teil soll nicht der Versuch unternommen werden, bereits vorhandenes Wissen im Sinne eines Biologielehrbuches neu aufzurollen. Vielmehr soll anhand praktischer Beispiele aufgezeigt werden, welche Themenstellungen aus sexualpädagogischer Sicht besonders zentral sind und wie sie direkt mit gängigen Verhaltensmustern in Verbindung stehen.

## Der weibliche Zyklus

Auch manche erwachsene Frauen verbinden mit dem Wort Zyklus etwas Kompliziertes und Undurchschaubares. Leider wird diese Einstellung von jungen Frauen häufig übernommen und von jungen Männern durch den Satz „betrifft mich ja nicht“ ergänzt. Im Sinne einer Förderung eines positiven Körperempfindens ist das Wissen um den Zyklus für Mädchen besonders wichtig, im Sinne der Aufdeckung bestimmter Mythen auch für Burschen.

Aussagen und Fragen von Jugendlichen rund um das Thema Zyklus:

- » Reicht es aus, wenn ich das Kondom immer in der Mitte zwischen zwei Regelblutungen anwende, um eine Schwangerschaft zu verhindern?
- » Meine Freundin ist während ihrer Regelblutung immer so grantig.
- » Bei mir kommt immer wieder so ein weißlicher Schleim aus der Scheide, kann es sein, dass ich eine Krankheit habe?
- » Ich habe mit meiner Freundin schon vier Mal mit Coitus interruptus verhütet – sie wurde nicht schwanger!
- » Kurz vor der Regel tun mir meine Brüste immer so weh.
- » Bei der Regelblutung kommen immer so Gewebefetzen mit – ist das eine zerfetzte Eizelle?
- » Ich spüre den Eisprung immer ganz genau, deshalb weiß ich immer ganz genau, wann ich schwanger werden kann.
- » Meine Tante hat mir erzählt, dass eine Frau auch mehr als einen Eisprung pro Monat haben kann.
- » Es stimmt gar nicht, dass eine Frau nur fruchtbar ist, solange sie ihre Regel hat – ich habe gelesen, dass eine Frau mit 65 Jahren ein Kind gekriegt hat.
- » ... und ich hab gelesen, dass ein Mann ein Kind gekriegt hat.

Sexualpädagogische Zielsetzung zum Themenkreis Zyklus:

- » Stärken eines Körperbewusstseins als Frau durch Kenntnis der spezifisch weiblichen Körpervorgänge
- » Verdeutlichen der biologischen Basis als sexuelle Kompetenz einer Frau
- » Erlernen eines wertschätzenden Umgangs mit dem Zyklusgeschehen
- » Handlungsnahe und nachvollziehbare Aufklärung von Mythen
- » Unterstützung bei der Differenzierung zwischen biologischen Fakten und kulturellem Wissen (z.B. Das „erste Mal“ im kulturellen Kontext)

## Zentrale biologische Fakten zum weiblichen Zyklus

### Regelblutung und Weißfluss

- » Mit dem ersten Tag der Regelblutung beginnt der Zyklus der Frau.
- » Er endet am letzten Tag vor Beginn der nächsten Blutung.
- » Ein Zyklus beschreibt daher den Abstand zwischen zwei Regelblutungen.

Die Dauer des Zyklus ist bei allen Frauen sehr unterschiedlich und beträgt zwischen 25 und 35 Tagen. Bei jungen Frauen kann der Abstand zwischen zwei Regelblutungen auch mehrere Wochen, manchmal sogar einige Monate betragen. Wenn gesichert eine Schwangerschaft ausgeschlossen werden kann und keine Schmerzen spürbar sind, dann kann das Mädchen ihre Regelblutung in Ruhe abwarten. Bleibt die Regelblutung allerdings länger als 6 Monate aus, dann sollte ein Termin bei der Frauenärztin/dem Frauenarzt vereinbart werden, um mögliche Ursachen dafür zu finden bzw. abzuklären.

Die erste Regelblutung setzt in den meisten Fällen zwischen dem neunten und dem 16. Geburtstag ein. Das Durchschnittsalter der ersten Regelblutung liegt bei 12,5 Jahren.

Sollte ein Mädchen mit 16 Jahren noch nie eine Regelblutung gehabt haben, wäre der Besuch bei der Frauenärztin anzuraten.

Zwischen 45 und 55 Jahren hört der Zyklus langsam auf. Die Regelblutung kommt immer seltener und hört irgendwann komplett auf. Der Zeitpunkt der letzten Regelblutung wird Menopause genannt. Die Zeit davor wird als Wechsel (Klimakterium) bezeichnet. Frauen nach der Menopause können nicht mehr ohne aufwändige medizinische Kinderwunschbehandlung (IVF oder künstliche Befruchtung, Eizellspende, hochdosierte Stimulation) schwanger werden.

Wenn in der Zeitung von Frauen berichtet wird, die nach ihrer Menopause schwanger wurden, dann mussten sich diese meist einer massiven Hormontherapie unterziehen, die Schwangerschaft entstand dann durch künstliche Befruchtung. Eine Schwangerschaft nach der Menopause ist auf natürlichem Wege nicht möglich.

Vor der ersten Regelblutung haben die meisten Mädchen und jungen Frauen den sogenannten Weißfluss. Dieser Weißfluss zeigt an, dass die Hormonproduktion für den Zyklus bereits begonnen hat und der Körper „am Trainieren“ ist. Der Weißfluss wird oft fälschlicherweise als krankhafter Ausfluss gesehen.

Es ist wichtig, Mädchen über den Weißfluss zu informieren und aufzuklären! Der Weißfluss ist ein stolzer Hinweis auf das Erwachsenwerden des Körpers!

Der Weißfluss zeigt sich als durchsichtiger bis gelblich/weißlicher Schleim und tritt ein bis zwei Jahre lang vor der ersten Blutung immer wieder auf. Sobald die erste Regelblutung eingesetzt hat, nehmen Mädchen nicht nur die Regelblutung, sondern zwischen den Blutungen auch weißlichen bis durchsichtigen Schleim wahr. Dieser wird durch den Einfluss der Östrogene im Gebärmutterhals gebildet. Rund um den Eisprung tritt der Zervixschleim

vermehrt auf und ähnelt Eiklar. Der Zervixschleim kann auch als „Fruchtbarkeitsaft“ bezeichnet werden – ohne ihn könnte eine Frau nicht schwanger werden, außerdem ist er Zeichen dafür, dass im Körper alles richtig abläuft.

Krankhafter Ausfluss ist leicht erkennbar. Treten zusätzlich zu einem eher ungewöhnlichen Ausfluss (Farbe, Geruch, Menge) Begleiterscheinungen wie Schmerzen oder Juckreiz auf, dann sollte eine Frauenärztin/ein Frauenarzt aufgesucht werden.

Der Zervixschleim ist ein wichtiges Körperzeichen zwischen zwei Regelblutungen. Er ist Ausdruck für die Fruchtbarkeit einer Frau, für das wunderbare Funktionieren ihres hormonellen Haushaltes.

Intime Fragen von Mädchen zu den Themen Regelblutung und Zervixschleim sollten eher nur dann persönlich und detailliert besprochen werden, wenn die Burschen nicht dabei sind. Allgemeines Wissen über den Zyklus ist auch für Burschen wichtig.

Im Kontext Regelblutung und Weißfluss sollten die Themen Intimhygiene, Monatshygiene und möglicherweise Intimirasur besprochen werden.

Die Regelblutung wird immer noch in manchen Familien als „schlechtes Blut“ bezeichnet. Mädchen können nicht oft genug darüber informiert werden, dass die Regelblutung „bestes Material“ darstellt – es ist jene Schleimhaut, die der Körper in verschwenderischer Weise jeden Zyklus neu aufbaut, um für die Einnistung einer befruchteten Eizelle gerüstet zu sein.

Auch hier ist wichtig, den Mädchen einerseits faktische Informationen für alle Bereiche zu liefern, ihnen aber auch die emotionale Botschaft mitzugeben, dass das eigene Geschlecht, wie auch die Regelblutung wertgeschätzt werden können, auch wenn ihnen das möglicherweise noch nicht gelingt. Vor allem in Bezug auf das Waschen ist wichtig, deutlich zu machen, dass Hygienevorschläge nur deshalb gegeben werden, weil das Geschlecht ein besonders sensibler Bereich ist, nicht aber, weil es ein besonders schmutziger Bereich wäre.

Ähnliches gilt für die Intimirasur: Sie stellt lediglich eine aktuelle Modeerscheinung dar, die von den Mädchen auch gewählt werden kann, wenn sie dies möchten. In diesem Kontext können auch Tipps für Haarentfernung im Intimbereich gegeben werden. Aus medizinischer oder hygienischer Sicht ist eine Intimirasur nicht notwendig.

Viele Mädchen leiden unter Regelschmerzen und fühlen sich damit oft allein gelassen. Schmerzlindernde Medikamente stellen daher für einen Großteil dieser Mädchen die einzig bekannte Möglichkeit dar, etwas gegen die Schmerzen zu unternehmen. Einfache Tipps für den Umgang mit Menstruationsbeschwerden können manchen Mädchen soweit helfen, dass sie ohne oder zumindest mit weniger Medikamenten während dieser Zeit auskommen.

Was den Menstruationsschmerz lindern kann (starke Regelbeschwerden, sowie die Einnahme von Tabletten bzw. Medikamenten), sollte mit der Frauenärztin besprochen werden:

- » Wärme. Wärmeflasche für den Bauch, warme Socken, auch der Genuss eines heißen Bades ist erlaubt.
- » Sanfte Bewegung und körperliche Entspannung. Ausgestreckt und entspannt hinlegen, dabei die Füße hoch lagern kann in Verbindung mit einer Wärmeflasche Wunder wirken. Auf keinen Fall sollte sich das Mädchen zusammenkrümmen, Anspannung verstärkt eher den Schmerz. Leichte Beckenbewegungen, leichtes Beckenkreisen, die Beckenschaukel können ebenso krampflosend wirken. Möglicherweise besteht in einer Turnstunde die Gelegenheit, Übungen dieser Art vorzustellen.
- » Magnesiumlutschtabletten. Manche Mädchen berichten auch über nächtliche Wadenkrämpfe. Magnesiumtabletten zum Lutschen oder als Brausegetränk können hier unterstützend wirken (nicht zum Essen einnehmen, da es sonst zu Durchfällen kommen kann!)

- » Spezielle Tees schluckweise trinken. In manchen Klassen steht ein Wasserkocher zur Verfügung. All jenen Mädchen einen Spezialtee zuzubereiten, die gerade unter ihren Regelbeschwerden leiden, wirkt sicher nicht nur wegen der Inhaltsstoffe des Tees sondern auch, weil es schön ist, betreut zu werden.
- » Shiatsu, Akupunktur oder Akupressur. Als Empfehlung an die Eltern von Mädchen, die durch starke Menstruationsbeschwerden auch immer wieder zu Hause bleiben müssen, können Methoden besprochen werden, die zwar kostenpflichtig sind, nach einigen Behandlungen aber zu einer dauerhaften Lösung des Problems führen können.
- » Mönchspfeffer. In Absprache mit der Frauenärztin/dem Frauenarzt können pflanzliche Arzneimittel genommen werden, wie z.B. Mönchspfeffer.
- » Ein passendes Verhütungsmittel. Manche Pillen sind speziell für Mädchen mit Prämenstruellem Syndrom (PMS) konzipiert, wie z.B. Yaz<sup>®</sup>, eine drospirenonhaltige Kombinationspille, die die wirkstofffreie Phase auf vier Tage reduziert oder eine andere Kombinationspille wie z.B. Valette im Langzyklus für vier Monate ohne Pause eingenommen. Es ist möglich, Mädchen zumindest die Empfehlung zu geben, die Frauenärztin/den Frauenarzt zu bitten, bei der Auswahl der Verhütung auf die Menstruationsbeschwerden Rücksicht zu nehmen.
- » Diäten: Ungesättigte Fettsäuren (z.B. Olivenöl), Fisch

### Eisprung

Der Eisprung findet ca. zehn bis max. 16 Tage vor der nächsten Regelblutung statt. Eine Eizelle ist höchstens 18 Stunden befruchtungsfähig, die Spermien können maximal sechs Tage lang auf den Eisprung warten. Daraus ergibt sich eine fruchtbare Zeit von allerhöchstens einer knappen Woche im Zyklus.

.....  
*In manchen Biologiebüchern wird die Überlebensfähigkeit der Eizelle bzw. der Spermie unterschiedlich angegeben. Die hier beschriebenen Angaben beziehen sich auf die Informationen der „Natürlichen Familienplanungs-(NFP)-Gesellschaft. Auch wird in manchen Biologiebüchern angegeben, die nicht befruchtete Eizelle würde mit der Regelblutung „ausgespült“ werden. Bei Nichtbefruchtung löst sich die Eizelle aber auf. Andere Informationen könnten bei Mädchen zu einem völlig falschen Körperbild führen.*  
.....

Der Eisprung kann nicht im Vorhinein berechnet werden!

Der Eisprung findet **nicht** in der Mitte zwischen zwei Regelblutungen statt, sondern wie oben beschrieben 10 bis 16 Tage vor der nächsten Blutung. Nur selten ist dies zufälligerweise auch die Mitte zwischen zwei Blutungen.

Die Zeit vor dem Eisprung wird als **1. Zyklushälfte** und die Zeit nach dem Eisprung als **2. Zyklushälfte** bezeichnet. Die erste Zyklushälfte ist durch das Hormon Östrogen und die zweite Zyklushälfte durch das Hormon Gestagen geprägt.

Die Östrogenphase zeichnet sich aus durch:

- » Produktion des Zervixschleimes, je näher der Eisprung rückt, desto durchsichtiger und „spinnbarer“ (wie Eiklar) wird der Zervixschleim
- » Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut
- » Öffnung des Muttermundes, Muttermund wird weicher und „hochstehend“
- » Wachstum der Eizelle im Eibläschen des Eierstockes bis hin zum Eisprung – kurz vor dem Eisprung erreicht das Eibläschen die Größe einer Mozartkugel

Die Gestagenphase zeichnet sich aus durch:

- » höhere Körpertemperatur (im Vergleich zur 1. Zyklushälfte)

- » Muttermund geschlossen, fest, tiefstehend
- » Brustziehen
- » besserer Ausbau der Gebärmutterschleimhaut

Auch wenn der Körper tatsächlich zuerst mehrere Eizellen auswählt und letztendlich dann meistens nur eine bis zum Eisprung heranreift, ist dieser körperliche Vorgang nicht mit dem Blickwinkel menschlichen Leistungsdenkens zu betrachten. Die „beste“ Eizelle „gewinnt“ oder die „beste Samenzelle“ bekommt als „Preis“ beim „Wettrennen“ die Eizelle, sind Bilder, die das Verständnis für die Komplexität des Befruchtungsvorganges erschweren. Denn weder Eizelle noch Samenzelle sind „halbe Kinder“, Zellen sind nicht wie „kleine Tiere“ und haben daher auch keinen Kampfsinn. Dies sind rein menschliche Interpretationen, die der Komplexität des menschlichen Körpers nicht standhalten können. Sexualpädagogisch betrachtet kann das Einführen von menschlichem Leistungsdenken in die Betrachtung der Befruchtung die Idee forcieren, es dürfe keine behinderten Babys geben. Es wäre schade, wenn das wunderbare Entstehen eines Kindes durch bewertende Vokabeln negativ belegt werden würde.

Bei jungen Frauen kommen immer wieder Zyklen ohne Eisprung (sogenannte anovulatorische Zyklen) vor – auch lange und vor allem unregelmäßige Zyklen sind kein Grund zur Besorgnis.

Während eines Zyklus kann es mehrere Eireifungsphasen geben. Zum Eisprung kommt es zwischen zwei Blutungen aber nur ein Mal, springen mehrere Eizellen, so passiert dies zeitgleich! Das Gerücht, es könne nach einem erfolgten Eisprung ein weiterer folgen, entspringt der Tatsache, dass die Eireifung sowohl im Ultraschall als auch durch genaue Körperbeobachtung festgestellt werden kann. Durch Krankheit, Stress oder große körperliche Anstrengungen kann es aber passieren, dass sich sehr weit gereifte Follikelbläschen kurz vor einem möglichen Eisprung wieder zurückbilden. Nach einem tatsächlich erfolgten Eisprung sorgt das Progesteron dafür, dass es zu keinem weiteren Eisprung kommen kann.

Der Mythos, ein Mädchen müsse ein bestimmtes Gewicht erlangen, um die erste Regelblutung zu bekommen, ist falsch. Sehr selten kann es vorkommen, dass ein Mädchen erst acht Jahre alt ist (Pubertas präcox), wenn die erste Blutung einsetzt – in diesem Alter haben die meisten Mädchen nicht das Zielgewicht einer 12-Jährigen. Was stimmt ist, dass der Körper auf Nahrungsverweigerung mit Amenorrhoe, also Ausbleiben oder nicht Beginnen der Regelblutung (Menarche) reagiert. Wird dem Körper weniger Energie zugeführt als er benötigt oder wird ihm die zugeführte Energie durch Erbrechen ständig wieder weggenommen, so wird er sämtliche körperlichen Vorgänge reduzieren, die für den Organismus nicht lebensnotwendig sind, dazu gehört auch die Regelblutung.

#### **Fruchtbare Tage**

Die fruchtbaren Tage befinden sich, wie erwähnt, rund um den Eisprung. Rechnet man mit einem mittleren Wert von 14 Tagen vom Eisprung bis zur nächsten Blutung, kann man bei Annahme unterschiedlicher Zykluslängen feststellen, dass die fruchtbare Zeit bei sehr kurzen Zyklen bereits während der letzten Blutungstage beginnen kann, bei langen Zyklen kann sie mitunter auch erst nach dem 17. Zyklustag beginnen.

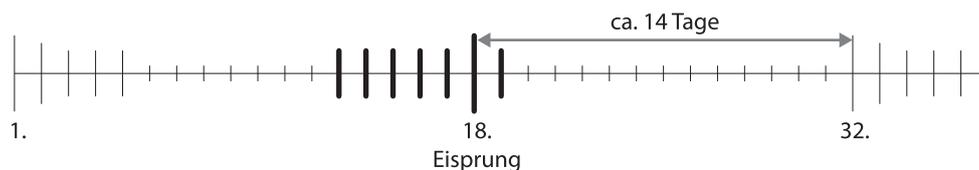
Es ist daher nicht gesichert, dass eine Frau während der gesamten Blutungstage unfruchtbar ist, dies gilt vor allem für Frauen, die mehrere Tage lang bluten. Als unfruchtbar können höchstens die ersten drei Tage der Regelblutung angenommen werden. Sicher unfruchtbar ist jede Frau kurz vor ihrer Blutung – um sich darauf verlassen zu können, müsste sie mit Sicherheit wissen, wann ihre nächste Blutung eintreten wird.

Die fruchtbare Zeit kann daher nur mit der Methodik der NFP herausgefunden werden. Reine Zählmethoden oder eine „ungefähre“ Einschätzung sind für eine sichere Verhütung zu wenig. Auch die Anwendung von Zykluscomputern oder von Persona® macht es nicht möglich, eine plötzliche Zyklusveränderung „vorherzusehen“. Der Computer geht immer von einem Mittelwert vorangegangener Zyklen aus, Persona® kann überlange Zyklen gar nicht auswerten. Ein technisches Gerät kann die persönliche Körperbeobachtung daher lediglich unterstützen, stellt aber niemals einen Ersatz dar.

Da viele Jugendliche und auch erwachsene Frauen die disziplinierte Anwendung der NFP nicht schaffen und/oder nicht wollen, muss zur sicheren Verhütung ein passendes Verhütungsmittel gefunden werden, das immer angewendet wird.

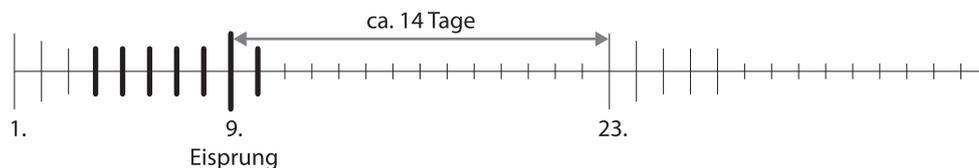
Eine Frau, die den Mittelschmerz wahrnimmt, kann nicht den genauen Zeitpunkt des Eisprunges feststellen. Der Mittelschmerz kann bereits vor dem Eisprung stattfinden – ohne zusätzliche Aufzeichnungen über andere Körperbeobachtungen ist diese Körperwahrnehmung zu wenig, um die fruchtbare Zeit genau herauszufiltern.

Es ist sinnvoll, unterschiedlich lange Zyklen und die damit verbundene Verschiebung der fruchtbaren Zeit durch eine einfache Skizze zu veranschaulichen:



*Die Skizze zeigt eine Zyklusdauer von 32 Tagen (die Regelblutung setzt also am 32. Tag ein). Die fruchtbaren Tage liegen hier zwischen dem 13. und dem 19. Tag.*

Jetzt ein Beispiel zu einem kürzeren Zyklus:



*Die fruchtbaren Tage liegen hier zwischen dem 4. und dem 10. Tag.*

Die verbreitete Theorie, noch ca. eine Woche nach der Periode ungeschützt Geschlechtsverkehr haben zu können, trifft in diesem Fall nicht zu. Diese Frau kann bei einem Geschlechtsverkehr bereits am Ende ihrer Regelblutung schwanger werden!

Beim Erklären des Zyklus sollte deutlich werden:

- » Auch wenn die gemeinsame Fruchtbarkeit von Frau und Mann nur sieben Tage zwischen zwei Regelblutungen beträgt, ist die Wahrscheinlichkeit, bei einem ungeschützten Verkehr genau diese Tage zu treffen, recht hoch.
- » Tritt bei einem ungeschützten Verkehr keine Schwangerschaft ein, so ist dies lediglich auf Zufallsfaktoren zurückzuführen, auch dann, wenn es öfters „passiert“. Es können also auf diese Weise keine Rückschlüsse auf die eigene (Un)fruchtbarkeit gezogen werden.
- » Die Befürchtung mancher Jugendlicher, unfruchtbar zu sein, ist in nahezu allen Fällen unbegründet.

- » Geschlechtsverkehr während der Regelblutung ist möglich, wenn es beide wollen. Diese Zyklusphase kann aber nicht automatisch als unfruchtbar angesehen werden.
- » Coitus interruptus klappt nur deshalb scheinbar, weil zufälligerweise die unfruchtbaren Tage erwischt werden bzw. sich zufälligerweise zu wenig bewegliche Spermazellen in der Vorflüssigkeit befinden.
- » Zufall ist nicht planbar! Es kann daher auch der allererste ungeschützte Geschlechtsverkehr zu einer Schwangerschaft führen.
- » Körperzeichen wie Zervixschleim, Brustziehen, Regelblutung, Mittelschmerz können, in den Kalender eingetragen, wichtige Informationen über den Ablauf des eigenen Zyklus liefern.
- » Auch wenn die Regelblutung „immer pünktlich kommt“, kann sich keine Frau darauf verlassen, dass dies auch für den nächsten Zyklus gilt.
- » Mädchen vor der ersten Regelblutung oder Menarche müssen auch verhüten, weil sie die erste Blutung nicht voraussehen können. Eine Schwangerschaft ohne vorangegangenen Blutungsbeginn wäre möglich!

### **Das weibliche und das männliche Geschlechtsorgan**

Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Geschlechtsorgan ist ein wichtiger Aspekt in der Entwicklung sexueller Identität und sexuellen Selbstbewusstseins. Beim Besprechen der Geschlechtsorgane geht es daher nicht nur um rein biologische Fakten – es geht um Identität, um Attraktivität und um konkret gelebte Sexualität. Selbst wenn diese Themen niemals direkt angesprochen werden, so schwingen sie mit und werden von den Schülerinnen und Schülern mitgedacht. Es ist daher sinnvoll, mögliche Fragestellungen in die Erklärung mit einzubeziehen.

Gelingt die Verbindung von faktischer Information und Emotion in positiver Weise, so hat dies Auswirkungen auf die Entwicklung des sexuellen Selbstbewusstseins.

Sexuelles Selbstbewusstsein ist

- » das Wissen um die sexuellen Möglichkeiten des eigenen Geschlechtsorgans;
- » das Wissen um die eigene Gestaltungsmöglichkeit in der Sexualität;
- » die Fähigkeit, emotionale und körperliche Lustgefühle spüren zu können und entsprechend zu handeln;
- » die Fähigkeit, die Grenzen anderer Personen zu respektieren, weil das Durchsetzen bestimmter Handlungen nicht zur sexuellen Selbstbestätigung benötigt wird.

Sexuelles Selbstbewusstsein sagt nichts darüber aus, ob und wie Sexualität gelebt wird. Auch Menschen, die keine Sexualität leben, können diese Art des Selbstbewusstseins ausstrahlen, ebenso ist es möglich, dass Menschen viele sexuelle Kontakte erlebt haben, ohne zu einem sexuellen Selbstbewusstsein zu gelangen. Auf der Ebene dieses Definitionsversuches kann der Begriff „sexuelle Erfahrung“ neu gesehen werden. Sexuelle Erfahrung hat demnach nichts mit der Häufigkeit sexueller Handlungen zu tun, sondern lediglich mit der Haltung, die dem Körper als Instrument der Sexualität und den eigenen sexuellen Gefühlen entgegengebracht wird.

### **Das weibliche Geschlechtsorgan**

Fragen in Bezug auf das weibliche Geschlechtsorgan:

- » Kann ein Tampon im Körper verschwinden?
- » Kann es sein, dass die Vagina für den Penis zu groß/zu klein ist?

- » Ist ein Pilz ein Zeichen dafür, dass ich mich zu wenig gewaschen habe?
- » Wo liegt das Jungfernhäutchen?
- » Können Frauen durch Urinieren die Samenflüssigkeit aus dem Körper spülen?
- » Warum können beschnittene Frauen überhaupt noch etwas spüren?

Sexualpädagogische Zielsetzung:

- » Kennen und Benennen des weiblichen Geschlechtsorgans
- » Verstärkung des Wissens über die vaginale Aktivität
- » Erlernen eines wertschätzenden Umgangs mit dem weiblichen Geschlechtsorgan
- » Aufklärung von Mythen

#### **Lage und Aussehen**

Beim Erklären des Geschlechtsorgans ist es, wenn möglich, sinnvoll, die Gruppe einzubinden, auch dann, wenn es sich um eine geschlechtsheterogene Gruppe handelt. Es ist auch möglich, die Erklärung auf Grund einer Frage aus der Klasse zu beginnen.

Beim Benennen des Geschlechtsorgans sollten zuerst jene gesellschaftsüblichen Namen verwendet werden, die alle kennen (so wie Schamlippen, Scheide, Kitzler) und in weiterer Folge jene Bezeichnungen, die man einführen möchte - innere und äußere Labien, genaue Unterscheidung zwischen Vagina (inneres Geschlecht) und Vulva (äußeres Geschlecht). Die Klasse kann und soll primär „ihre“ Wörter verwenden.

Kichern und Zwischenrufe sind meist Ausdruck von hoher Gespanntheit. Wäre das Thema emotional uninteressant, würde es weder zu Gelächter noch zu provokanten Zwischenbemerkungen kommen. Durch Rückfragen an die Klasse kann das „ExpertInnen\_tum“ der Schülerinnen und Schüler genutzt werden.

Mögliche Rückfragen:

- » Wie viele Körperöffnungen hat eine Frau zwischen Bauchnabel und Knie?
- » Kann nun eine Frau nach einem ungeschützten Verkehr durch den Gang auf die Toilette die Samenzellen ausspülen?
- » Wie lange ist die Vagina und vor allem wo hört sie auf?
- » Wie kann es sein, dass ein 16 cm Penis und eine 10 cm lange Vagina zusammenpassen?
- » Wo liegt die Klitoris?
- » Wie tief muss ein Penis in die Vagina eindringen, damit der Bereich um die Klitoris stimuliert wird? (Diese Rückfrage kann vor allem bei der Auseinandersetzung um die biologische Bedeutung der Penislänge wichtig sein)
- » Wie sieht das Jungfernhäutchen aus und wo liegt es? Kann es beim Sport einreißen?

Auch wenn gewitzelte Antworten kommen, die Erklärung der Fragen ist persönlich von Interesse. Sexualpädagogisch kann damit geklärt werden:

#### **Anders als bei Männern verläuft die Harnröhre extra,**

liegt aber so nahe dem Scheideneingang, dass viele Frauen eine Reizung der Harnblase während des Geschlechtsverkehrs wahrnehmen und deshalb danach urinieren müssen. Eine Irritation der Harnröhre und sogar Harnwegsinfekte sind danach manchmal möglich. Ausurinieren vor dem Verkehr und nach dem Verkehr wird als prophylaktische Maßnahme empfohlen.

**Es ist nicht möglich den „falschen Eingang zu erwischen“**

Die Harnröhrenöffnung ist genau so klein wie beim Mann und zudem nicht dehnbar. Sie ist nicht fähig, einen Penis aufzunehmen.

**Die Vagina verläuft schräg nach hinten**

Das ist wichtig zu wissen, wenn es um die erste Tamponanwendung geht. Dadurch sollte aber auch deutlich gemacht werden, wie tief unten Vagina und Gebärmutter liegen. Viele Jugendliche glauben, die Gebärmutter wäre in Nabelhöhe. Sie liegt aber geschützt hinter dem Schambeinknochen versteckt, wodurch deutlich wird, warum „in den Bauch boxen“ zwar eine Körperverletzung der Frau zur Folge haben kann, aber keine Methode darstellt, um eine ungewollte Schwangerschaft zu beenden.

**Das Jungfernhäutchen befindet sich direkt beim Scheideneingang**

Manche Frauen glauben, das Jungfernhäutchen befände sich einige Zentimeter im Inneren der Vagina und würde den hinteren Vaginalteil ähnlich wie eine gespannte Trommel verschließen. Die Erkenntnis, dass sich das Jungfernhäutchen beim Scheideneingang befindet, nahezu immer eine Öffnung hat und dehnbar ist, macht erklärbar, warum zwei Drittel aller Frauen entgegen der gängigen Meinung beim ersten Mal nicht bluten. Die Forderung mancher Religionsgemeinschaften, Frauen sollten als Beweis ihrer Jungfräulichkeit beim ersten Mal bluten, kann daher nicht auf einer biologischen Ebene besprochen werden und muss inhaltlich getrennt thematisiert werden. Für Jugendliche ist wichtig zu wissen, wie das Jungfernhäutchen beschaffen ist und wo es liegt. Sie müssen wissen, dass Frauen nicht unbedingt beim ersten Mal bluten. Jenen Mädchen, die in der Hochzeitsnacht bluten „müssen“, kann empfohlen werden, vor der Eheschließung die Frauenärztin aufzusuchen, um zu erfahren, wie ihr Jungfernhäutchen aussieht. Durch eine entsprechende Hormontablettengabe könnte eine Blutung zu einem bestimmten Zeitpunkt ausgelöst werden.

**Die Klitoris ist in Wahrheit viel größer als nach außen hin sichtbar**

Der sichtbare Teil der Klitoris befindet sich oberhalb des Harnröhrenausganges und wird als Klitoris Eichel bezeichnet. Viele Jugendliche glauben, die Klitoris würde sich in der Scheide oder am Scheideneingang befinden. Die Klitorisschenkel und die Schwellkörper verlaufen unter der Haut. Es ist sinnvoll, Bilder über die Klitoris zu zeigen, um auch ein visuelles Bewusstsein über die Größe und Lage zu vermitteln. Operationen im Genitalbereich gefährden die Klitoris und können dadurch eine Beeinträchtigung der Empfindsamkeit mit sich bringen. Die Klitoris ist körperlich gesehen der sexuell empfindsamste Bereich am Körper der Frau. Anders als der Penis reagiert die Klitoris aber nicht immer mit körperlicher Erregung, sobald sie stimuliert wird. Direkte Berührung ist nur dann angenehm und lustvoll für eine Frau, wenn sie sich bereits erregt fühlt. Direkte Berührung an der Klitoris zum falschen Zeitpunkt kann daher auch unangenehm sein oder sogar wehtun. Auch wenn das weibliche und das männliche Geschlecht eine gemeinsame Basis in ihrer Entwicklung besitzen, reagieren sie in ganz unterschiedlicher Weise auf sexuelle Berührung.

Frauen haben auch vaginale Empfindungsmöglichkeiten, die individuell gesehen unterschiedlich sind. Die Aussage, Frauen könnten ausschließlich an der Klitoris sexuelle Gefühle empfinden ist daher grundlegend falsch, auch wenn es sein kann, dass eine Frau in ihrer Sexualität dies so empfindet.

**Die Vagina wird durch den Beginn der Gebärmutter begrenzt.**

Die meisten Jugendlichen schätzen die Länge der Vagina zwischen 20 und 30 Zentimeter (die tatsächliche Länge beträgt zwischen acht und 12 Zentimeter). Durch die biologische Information der Vaginallänge kann die Aktivität der Vagina besprochen werden. Es muss

deutlich gemacht werden, dass die Fähigkeit der Vagina, feucht zu werden, die Beckenbodenmuskulatur zu lockern und den Innenraum größer werden zu lassen eine aktive, rein körperliche Form der Erektion darstellt. Die Vagina nimmt den Penis aktiv auf. Sie ist kein passiver Schlauch.

Daher erübrigen sich alle Fragen, die das Thema „was passt in die Scheide hinein?“ zum Inhalt haben. Aktive Aufnahme bedeutet, dass der Körper entscheidet, wann er was aufnehmen möchte. Gegenstände oder die Faust gehören meist nicht dazu – auch wenn es rein biologisch möglich wäre.

Wichtig ist, die körperliche Aktivität der Scheide als körperliche Erektion zu erklären, die von der Frau nicht willentlich beeinflusst werden kann. Es kann daher sein, dass ein Mädchen zwar mit ihrem Freund schlafen will, diesen auch sehr liebt und das Gefühl hat, den richtigen Zeitpunkt gewählt zu haben. Trotz all dieser wichtigen Voraussetzungen für ein angenehmes sexuelles Erlebnis ist es möglich, dass der weibliche Körper keine Erektion zulässt. Die Folge davon ist, dass der Penis nicht oder nur schwer aufgenommen wird. Die Frau müsste in dieser Situation dem Körper nachgeben und akzeptieren, dass aus körperlichen Gründen das, was sie sich im Moment wünscht, nicht möglich ist, andere sexuelle Spielarten aber gelebt werden können.

Ziel der Information soll sein, dass die Lust nicht automatisch aufhören muss, wenn aus körperlichen Gründen kein Geschlechtsverkehr möglich ist, dass es aber zu massiven körperlichen Schmerzen führen kann, wenn versucht wird, den Körper zu überlisten. Aus sexualtherapeutischer Sicht kann sich zudem der Körper an das Zulassen unangenehmer Schmerzen „gewöhnen“ (chronisches Schmerzgedächtnis), was bedeutet, dass Schmerzen in der Vagina oder am Vaginaleingang immer wieder erlebt werden, auch dann, wenn der Körper die Bereitschaft zum Aufnehmen zeigt.

Mit dieser scheinbar banalen Information über die Beschaffenheit des weiblichen Geschlechtsorgans kann das Bewusstsein, körperliche Reaktionen im vaginalen Bereich ernst zu nehmen, gestärkt werden.

Erst das Wissen um die Aktivität der Scheide macht eine aktive, gestaltende Haltung in der Sexualität für Frauen möglich. Grenzüberschreitungen in Teenagerbeziehungen können weniger leicht entstehen, wenn ein positiver und aktiver Zugang zur eigenen Sexualität besteht. Das Wissen, selbst gestalten zu dürfen, verhindert das Zulassen von Handlungen, die als schmerzhaft oder unangenehm empfunden werden. Das sexuelle Selbstbewusstsein lässt sexuelle Situationen, die anders ablaufen als gewünscht, genießen, da das Erzwingen bestimmter Handlungen nicht zur Selbstbestätigung als Frau oder als Mann benötigt wird. Die genaue Kenntnis des Geschlechtsorgans und das Erlangen eines sexuellen Selbstbewusstseins sind daher Bausteine der Prävention. Das künstliche Trennen von körperlichem Geschehen und intellektuellen, wie auch emotionalen Wünschen ist zwar fachlich nicht ganz korrekt, hilft aber vor allem jungen Frauen, keine Schuld auf sich zu nehmen, sondern ihre Sexualität im Rahmen ihrer Möglichkeiten zu leben.

#### **Die Vagina hat ein natürliches, sich selbst reinigendes Milieu**

Wie überall am Körper befinden sich auch in der Vagina Pilze und Bakterien als Bewohner. Das natürliche Scheidenmilieu, das mit Döderlein-Bakterien angereichert ist, sorgt für ein stabiles Gleichgewicht. Durch Stresssituationen, die Gabe von Antibiotika, den häufigen Besuch in Schwimmbädern (Chlorzusatz als Bakterientöter), das intensive Anwenden von Seife usw. kann es vorkommen, dass das bakterielle Gleichgewicht gestört wird. In Folge können sich Pilze, aber auch unerwünschte Bakterien ausbreiten. Eine Pilz- oder bakterielle

Infektion zeigt sich durch Juckreiz und/oder Brennen im Scheidenbereich, manchmal von Ausfluss begleitet. Durch den Besuch bei der Frauenärztin/dem Frauenarzt kann eine genaue Diagnose und damit ein Behandlungsplan erstellt werden. Infektionen dieser Art sind nicht gefährlich, aber sehr unangenehm und müssen behandelt werden. Der Mythos, Pilze könne man sich von unsauberen Toiletten oder Schwimmbädern „holen“, stimmt nicht. Durch eine ausgewogene Ernährung und die richtige Art der Intimpflege können Infektionen weitgehend vermieden werden. Der Intimbereich sollte ausschließlich mit klarem Wasser oder auch einer dafür geeigneten Lotion gewaschen werden. Enge Hosen, synthetische Unterwäsche, manchmal auch String-Tangas können eine Infektionsanfälligkeit erhöhen. Beim Toilettengang sollten Frauen drauf achten, dass auf keinen Fall Darmbakterien zur Scheide gelangen können (Wischrichtung nach hinten!), Feuchttücher sollten auf keinen Fall im Scheidenbereich verwendet werden. Für den Intimbereich ist es sinnvoll, täglich ein frisches kleines Handtuch zu verwenden, das sich mit mindestens 60 Grad waschen lässt. Nach dem Duschen oder Baden wenn möglich nicht gleich eine Unterwäsche anziehen, sondern den Intimbereich trocknen lassen (ev. mit kaltem Fön bei Zeitmangel), damit keine „feuchte Kammer“ und damit ein Nährboden für Bakterien und Pilze angelegt wird.

Ausführungen zum Thema (ungewollte) Schwangerschaft siehe Verhütung.

### **Der männliche Zyklus**

Fragen rund um den männlichen Zyklus:

- » Wie oft darf man sich am Tag selbstbefriedigen?
- » Ejakulieren sterilisierte Männer überhaupt noch?
- » Wie schnell kommt die Samenflüssigkeit aus dem Penis?
- » Ist Sterilisation und Kastration dasselbe?

Sexualpädagogische Zielsetzung:

- » Aufklärung von Klischees
- » Erklärung der biologischen Vorgänge mit dem Blickwinkel auf jene Fragen, die für Burschen wichtig sind

### **Informationen zum männlichen Zyklus**

- » Die Spermienzellen werden ab der Pubertät im Hoden gebildet.
- » Täglich werden bis zu 200 Millionen Spermienzellen gebildet (Burschen beruhigt es zu erfahren, dass Samenflüssigkeit und Spermienzellen nicht irgendwann „aufgebraucht“ sind)
- » Im Nebenhoden reifen die Spermienzellen heran und werden gespeichert.
- » Die Samenflüssigkeit kommt erst durch die Sekrete der Samenbläschen, Prostata und Cowpersche Drüsen zustande – wird also nicht im Hoden gebildet. Ein sterilisierter Mann hat daher einen Samenerguss, der genau so aussieht wie vor der Sterilisation, nur dass keine Spermienzellen mehr enthalten sind. Der Unterschied ist nicht sichtbar und auch nicht körperlich spürbar!
- » „Abspritzen“ ist eine verwirrende Bezeichnung für den Samenerguss: Samenflüssigkeit kann mehr oder weniger oder auch gar nicht herausspritzen – und es hat nichts mit Potenz zu tun.
- » Bei einer Kastration werden die Hoden entfernt. Das würde nur dann gemacht werden, wenn es aus medizinischen Gründen notwendig wäre. Ein Mann hat zwei Hoden, damit beim möglichen Verlust eines Hodens der andere die Funktion übernehmen kann.
- » Bei der Sterilisation des Mannes werden lediglich die Samenleiter durchtrennt.

- » Das regelmäßige Abtasten der Hoden ermöglicht es einem Mann, Unterschiede zu erkennen. Eine ungewöhnliche Verhärtung an den Hoden wäre ein wichtiger Hinweis, sofort zum Arzt zu gehen. Grundsätzlich gilt: Veränderungen im Bereich des Geschlechtsorgans sind immer ein Grund, den Hautarzt oder den Urologen aufzusuchen. Veränderungen können nur dann bemerkt werden, wenn man weiß, wie man im „alltäglichen Zustand“ aussieht. Die tägliche Berührung ist daher eine wichtige Form der Selbstuntersuchung.
- » Burschen sollten wissen, dass der Penis nicht aus Muskeln besteht und auch keinen Knochen hat. Der Penis besteht aus Schwellkörpern. Werden diese Schwellkörper verletzt, nennt man das Penisbruch. Ein Penisbruch kann z.B. bei einem Verkehrsunfall passieren – Penisbruch bedeutet also nicht, dass eine Verletzung bei einem steifen Penis oder beim Sex passiert ist.
- » Bei einem Samenerguss werden ca. 300 bis 700 Millionen Samenzellen in der Samenflüssigkeit ausgestoßen.
- » Durch eine Art Weichenstellung im Bereich der Prostata ist es nicht so leicht möglich, einen steifen Penis zu haben und gleichzeitig zu urinieren!

Rückfragemöglichkeiten an die Klasse:

- » Wo werden Samenzellen gebildet?
- » Wieso behauptet man, dass die Samenflüssigkeit die Beschleunigung eines Sportwagens aufweist, wenn sie dann möglicherweise nur hinaus rinnt?
- » Wie viel Samenflüssigkeit kommt bei einem Samenerguss aus dem Penis? (etwa im Umfang eines Teelöffels)

### Das männliche Geschlechtsorgan

Penisvergleiche, das Sprechen über den Penis, das Assoziieren mit dem Penis ist letztendlich Ausdruck für die Bedeutung des Geschlechtsorgans. Wie bereits beschrieben, verläuft der Entwicklungsprozess von Mädchen und Burschen unterschiedlich. Auch für Mädchen hat das eigene Geschlechtsorgan eine wichtige Bedeutung. Anders als Burschen sprechen sie diese Bedeutung aber kaum an. Burschen reden über ihren Penis in Witzen, als 3. Person. Sie tun dies auf Grund ihrer sexuellen Entwicklung, sie tun dies, um sich auseinanderzusetzen, um Orientierung und Bestätigung zu suchen. Burschen, die über ihr Geschlecht sprechen, sind nicht automatisch „dumm“ oder „obszön“. Ungeachtet dessen ist es zulässig, Regeln einzufordern und deutlich zu machen, welches Gesprächsthema möglich ist und in welcher Weise das geschehen soll. Abwertende Bemerkungen über den Penis, über das „typisch männliche“ Verhalten, über die „Unfähigkeit vernünftig zu sein“ drängen Burschen in ein negatives Eck, das die tiefe Befürchtung, das eigene Geschlecht könne nicht in Ordnung sein, auf einer nicht zu verbalisierenden Ebene möglicherweise bestätigt.

Burschen wie Mädchen sollen und dürfen auf ihr Geschlecht stolz sein. Begeisterung für den eigenen Körper und das eigene Geschlecht ist eine wichtige Basis für die Ausbildung sexuellen Selbstbewusstseins. Besonders für Frauen kann es mitunter schwierig sein, im Prahlgehebe von Burschen etwas Positives zu sehen – eine witzelnde abwertende Bemerkung ist daher naheliegend. Anstatt in die lässige Abwertung zu schlittern, kann ein fast übertriebenes Ernstnehmen der Aussagen in einer Fachsprache eine Möglichkeit darstellen, aus der Ebene der Teenagerkommunikation auszusteigen, die Aussage ernst zu nehmen und die eigene Emotion auf eine neutrale Ebene zu bringen.

Fragen:

- » Wieso wird der Penis steif?

- » Welche Muskulatur macht es möglich, dass der Penis leicht gehoben und gesenkt werden kann? („Winken mit dem Penis“)
- » Haben beschnittene oder unbeschnittene Männer besseren Sex?
- » Wie groß muss der Penis sein, damit ein Mann guten Sex haben kann?
- » Wieso hat man eine morgendliche Erektion?

Sexualpädagogische Zielsetzung:

- » Kennen und Benennen des eigenen Geschlechtsorgans
- » Erlernen einer Wertschätzung dem eigenen (männlichen) Geschlechtsorgan
- » Verstehen lernen von biologischen Abläufen und Sexualität

#### **Informationen zu den männlichen Geschlechtsorganen**

- » Der Penis besteht aus drei Schwellkörpern, die ähnlich einem Schwamm funktionieren. Bei Erregung füllen sich die Schwellkörper mit Blut und der Penis wird größer und fester. Eine Erektion ist nicht willentlich beeinflussbar – es kann daher manchmal passieren, dass der Penis steif wird, obwohl man es gerade nicht will, es kann aber auch sein, dass der Penis nicht oder nicht richtig steif wird, obwohl man es sich wünscht. Weder Frauen noch Männer sind Maschinen, die sexuell eingesetzt werden können!
- » Der Penis muss regelmäßig durchblutet werden. Der Körper sorgt dafür, indem er es nachts in den Traumphasen, aber unabhängig vom Inhalt der Träume, immer wieder zu Erektionen kommen lässt. Da viele Menschen kurz vor dem Erwachen träumen, ist beim Aufwachen oft eine Erektion sichtbar. Eine andere Erklärungsmöglichkeit für die morgendliche Erektion wäre die Tatsache, dass die morgendlich volle Blase indirekt eine Erektion bewirkt, um den Schlaf des Mannes verlängern zu können. Urinieren wäre bei einer vollen Erektion nicht möglich.
- » Die sexuell empfindsamsten Stellen befinden sich an der Penisspitze bzw. an der vorderen Unterseite des Penis beim Frenulum.
- » Nicht beschnittene Männer haben eine sogenannte Vorhaut, die die Eichel bedeckt. Manche Männer sind aus medizinischen Gründen beschnitten, andere aus kulturellen Gründen. Das sexuelle Empfinden wird durch die Beschneidung weder besser noch schlechter. Auch sind beschnittene Männer nicht „sauberer“ als unbeschnittene: Sich täglich zu waschen wird allen empfohlen. Männer, die eine Vorhaut haben, sollen sich auch unter der Vorhaut mit lauwarmem Wasser waschen und diesen Bereich nach dem Duschen vorsichtig abtrocknen, um die Entstehung eines feuchtwarmen Bereichs zu vermeiden.
- » Die Beckenbodenmuskulatur umfasst jenen Teil des Penis, der im Körper liegt. Durch Zusammenziehen und Entspannen dieser Muskulatur kann der Penis bewegt werden. Die Beckenbodenmuskulatur unterstützt auch den Schließmuskel. Bei sexueller Erregung spielt der Beckenbodenmuskel eine große Rolle. Eine starke Anspannung des Beckenbodenmuskels während der Erregung führt zum (vorzeitigen) Samenerguss.
- » Die Frage nach der Penislänge beschäftigt Männer in allen Altersklassen. Eine mögliche Antwort im Sinne der Entcodierung findet sich im Kapitel Attraktivität zum Thema Codierung.
- » Weder bei Frauen noch bei Männern ist der Körper symmetrisch. So wie die Größe der Labien sehr unterschiedlich sein kann, so kann ein Penis schief oder leicht gekrümmt sein – dies ist von Geburt an durch die unterschiedliche Größe und Lage der Schwellkörper bestimmt und nicht z.B. durch sexuelle Praktiken. Sollten Schmerzen bei der Erektion oder beim Verkehr beschrieben werden, ist eine Begutachtung durch einen Urologen angezeigt.

### Literatur und Broschüren

- » Raith-Paula, Elisabeth (2008): Was ist los in meinem Körper? Pattloch Verlag
- Schütz, Esther (2007): Körper und Sexualität. Entdecken, verstehen, sinnlich vermitteln. Atlantis, ISBN-10: 3715210540
- » Gute Infos direkt für Jugendliche bietet die Broschüre „sex, love und so“  
[http://www.jugendinfo.at/cms/front\\_content.php?idcatart=376&lang=1&client=1](http://www.jugendinfo.at/cms/front_content.php?idcatart=376&lang=1&client=1)  
(Oktober 2009)

Kostenlose Download-Möglichkeiten zum Thema Zyklus, Regelblutung und Intimhygiene sind von der Firma Johnson & Johnson im Internet zu finden:

- » Unterrichtsmaterialien für Lehrerinnen und Lehrer  
[www.aufklaerungsunterricht.at](http://www.aufklaerungsunterricht.at) (Oktober 2009)
- » Infoseite für Schülerinnen und Schüler  
[www.vomerwachsenwerden.at](http://www.vomerwachsenwerden.at) (Oktober 2009)

# Verhütung

Daniela Dörfler

Verhütung stellt das zentrale Aufklärungsthema vieler sexualpädagogischer Interventionen dar. Dennoch ist das praktische, angewandte Verhütungswissen Jugendlicher in Relation zu gelernten, abrufbaren, theoretischen Kontrazeptionsinformationen sehr gering.

Ziel muss es daher sein, Informationen zum Thema Verhütung so zu präsentieren, dass sie zu einem handlungsnahen Wissen werden. Je mehr unterschiedliche Informationskanäle angeboten werden, desto eher kann dieses Ziel erreicht werden. Die Bereitstellung von jugendgerechten Broschüren, eine Exkursion zur Frauenärztin, das Besprechen im Unterricht, das Zeigen eines Kurzfilmes können solche unterschiedlichen Informationskanäle darstellen.

## Sexualpädagogische Didaktik

- » Die Präsentation von Verhütungsmitteln sollte möglichst ohne bewertende Bemerkungen erfolgen.

.....  
*Beispiel: Burschen, die kein Kondom verwenden wollen, weil sie diese Vorstellung stresst sind nicht „böse“, sondern benötigen konkrete Informationen, wodurch die Kondomanwendung leichter werden könnte.*

*Beispiel: Frauen, die ungewollt schwanger werden, weil sie Fehler bei der Verhütung machen, sind weder „dumm“ noch „selber schuld“. Es ist menschlich, Fehler zu machen und deshalb wichtig, sich im Vorfeld gut zu überlegen, auf welche Weise Fehler minimiert werden können!*  
 .....

- » Das Gespräch über Verhütung ersetzt nicht das Gespräch über die Sexualität.
- » Verhütungsmethoden können nur dann angewendet werden, wenn die Erklärung möglichst handlungsnah erfolgt und auch emotionale Reaktionen zulässt. Lachen ist daher nicht unbedingt ein Zeichen von Unreife, sondern viel eher ein Zeichen von emotionaler Spannung, die einer Entladung bedarf. Lachen Sie mit! Je freundlicher und lustiger die Stimmung ist, desto leichter können die Informationen verarbeitet werden.
- » Anschauungsmaterial verwenden! Verhütungsmittelkoffer sind zum Teil käuflich erwerbbar, werden aber in speziellen Aktionen auch immer wieder von Pharma-Firmen kostenlos zur Verfügung gestellt.
- » Weniger Information ist mehr! Es sollten ausschließlich Verhütungsmittel besprochen werden, die am österreichischen Markt in genau dieser Weise zur Verfügung stehen. In manchen Biologiebüchern werden „Verhütungsschaum (Ovula)“ oder „spermienabtötende Cremes“ als für sich allein stehende Verhütungsmöglichkeiten dargestellt, sind aber nicht erhältlich. Verhütungsmöglichkeiten, die für Jugendliche eher empfehlenswert sind, sollten zuerst und ausgedehnter besprochen werden. Dies betrifft vorwiegend die Pille, das Pflaster und das Kondom.
- » Informationen an die Zielgruppe anpassen! Je jünger die Zielgruppe, desto weniger Informationen können aufgenommen werden. Lieber weniger Methoden besprechen als durch zu viel Information Verwirrung zu schaffen.
- » Notfallsmaßnahmen und Sondersituationen besprechen!
  - » Was tun, wenn das Kondom platzt?

- » Was tun, wenn das Kondom gar nicht verwendet wurde?
- » Wo kann man sich hinwenden, wenn man nach einem Anwendungsfehler nicht genau weiß, wie man weiter vorgehen soll?
- » Welche seriösen Beratungsseiten gibt es zu diesem Thema im Internet?
- » Was soll man tun, wenn man befürchtet, schwanger geworden zu sein?
- » Wirkweisen in jugendgerechter Weise erklären! Die Erklärung von abstrakten Wirkmechanismen können nicht mit der eigenen Person in Verbindung gebracht werden. Anhand von Zeichnungen kann deutlich gemacht werden, wozu ein Eisprung da ist, in welcher Weise die meisten hormonellen Verhütungsmethoden funktionieren. Hormone, als Informationsträger dargestellt, machen sichtbar, dass das Vergessen einer Pille einem „Informationsloch“ gleich kommt. (siehe Skizze: Zyklus)
- » Informationsmaterial gezielt einsetzen! Lieber kurz und prägnant erklären und nur wenig Schriftliches mitgeben. So steigt die Wahrscheinlichkeit, dass es auch gelesen wird.
- » Fragen zur Sexualität. Diese müssen während eines Informationsblocks zum Thema Verhütung nicht sofort beantwortet werden. Die Haltung der Pädagogin/des Pädagogen sollte trotzdem zum Ausdruck bringen, dass diese Fragen grundsätzlich zulässig sind, weil sie zu diesem Themenbereich gehören. Diese Fragen können später beantwortet oder durch Verweis auf eine kompetente Internetseite geklärt werden.
- » Erhältlichkeit besprechen! Auch wenn klar ist, dass Verhütung ein wichtiges Thema darstellt, ist für viele sehr junge Menschen unklar, wie es möglich ist, an ein geeignetes Verhütungsmittel heran zu kommen.
- » Besprochen werden muss:
  - » Wo kann das Verhütungsmittel gekauft werden?
  - » Bei verschreibungspflichtigen Verhütungsmitteln: Wie findet man eine Frauenärztin? Wie erfolgt die Anmeldung? Was passiert beim ersten Frauenarztbesuch? Wie kann/darf die E-Card eingesetzt werden? Müssen die Eltern informiert werden? Für wen sind spezielle Beratungsstellen gedacht und was läuft dort wirklich ab? (Möglichst direkte Informationen einholen, nicht immer ist alles so einfach wie im Folder angekündigt.) Was kostet eine Privatordination? Welche Vor- bzw. Nachteile ergeben sich dadurch? (z.B. schnellere Terminvergabe)
  - » Kostendarstellung der einzelnen Verhütungsmittel
- » Sicherheiten und Moral. Immer wieder wird jungen Frauen empfohlen, sich emanzipiert zu zeigen und dem Freund deutlich zu machen, dass er ein Kondom verwenden muss. Sollte er dies nicht tun, sei es ihre Pflicht, sich nicht auf Sex mit ihm einzulassen. Diese Aussage bringt Frauen in ein sehr eigenartiges Dilemma: Sexualität ist nicht nur ein männliches Bedürfnis. Lust und Freude an der Sexualität und die damit verbundene „Gedankenlosigkeit“ empfinden auch Frauen. Es ist also verständlich, wenn es in einer sexuell sehr lustvollen Situation nicht möglich, ist Verhütungsfragen zu klären. Der Auftrag, sich sexuell nicht einzulassen, wenn der Mann das Kondom nicht anwendet, schafft mögliche Schuldgefühle bei den Frauen, wenn sie es nicht „geschafft haben“ sich „durchzusetzen“ oder wenn sie selbst die sexuelle Situation in dieser Weise fortsetzen wollten. Verhütung ist ein KopftHEMA, sexuelle Lustsituationen sind hoffentlich für die meisten Menschen Erlebnisse, in denen Gedanken weitgehend ausgeschaltet sind. Verhütung ist daher ein Thema, das vor einer sexuellen Situation geklärt sein muss. Besteht Unsicherheit darüber wie und ob verhütet wird, dann ist es in einer als angenehm erlebten Situation schwierig, intellektuell begründete Entscheidungen zu treffen, da die Emotionalität der sexuellen Situation Vernunftgedanken erschwert.

Mädchen und Frauen wollen in Bezug auf Verhütung größtmögliche Sicherheit, wenn es darum geht, eine ungewollte Schwangerschaft zu vermeiden. Diese Sicherheit haben sie aber nur dann, wenn sie einen Freund haben, der von sich aus das Kondom regelmäßig und korrekt anwendet oder wenn sie selbst eine sichere Verhütungsmethode anwenden. Sexualerziehung muss im Sinne einer Prävention von sexuell übertragbaren Erkrankungen immer auch die Vermeidung einer Infektion thematisieren. So wichtig dieser Aspekt erscheint und so wichtig es ist, dieses Thema differenziert zu besprechen, führt eine Überbetonung von möglichen Krankheiten nicht zwingend zu einer besseren Verhütung. Wenn Frauen sexuell aktiv sind, ist die statistische Wahrscheinlichkeit einer ungewollten Schwangerschaft beim Weglassen des Kondoms um ein vielfaches höher als die Möglichkeit sich mit einer Krankheit anzustecken. Jugendlichen ist die Vermeidung einer ungewollten Schwangerschaft daher bedeutender als die viel geringere Möglichkeit einer Infektion. Zu stark moralisierende Botschaften können in der Sexualpädagogik zu einem Kipp-effekt führen. Anstatt die geforderten Verhaltensmaßnahmen zu übernehmen, kann es dazu kommen, ein höchst riskantes Ignorieren aller Empfehlungen zu wählen („Wenn ich es nicht schaffe, das Kondom anzuwenden, dann ist es „eh schon egal“). Das sexualpädagogische Anliegen, Kondome zur Verhütung ungewollter Schwangerschaften und STDs zu verwenden, lässt sich daher viel eher erreichen, wenn Jugendliche auf der Ebene angesprochen werden, wo eine unmittelbare Betroffenheit besteht.

- » Mythen ansprechen und durch verständliche Erklärungen aufdecken
  - » Eine Pillenpackung kann nicht mit einer Freundin geteilt werden! Beim Vergessen einer Pille wird im Beipackzettel der meisten Präparate eine Toleranzzeit von 12 Stunden angegeben. Schlaue Rechnerinnen erkennen recht schnell, dass sich dadurch ein Zeitraum von bis zu 36 Stunden zwischen der Einnahme zweier Pillen ergeben kann. Immer wieder kommt es deshalb vor, dass sich zwei Mädchen eine Pille teilen – aus der falschen Annahme, die Toleranzzeit immer nutzen zu können.
  - » Nach Absetzen der Pille wirken die Hormone nicht nach. Der Verhütungsschutz ist nach Absetzen der Pille sofort weg. Wenn eine Schwangerschaft vermieden werden soll, muss daher sofort ein anderes Verhütungsmittel verwendet werden.
  - » Das abgerutschte Kondom kann nicht im Körper wandern. (siehe „Biologische Grundlagen“)
  - » Die Pille muss täglich genommen werden. Die Pille muss auch dann eingenommen werden, wenn die Frau keinen Geschlechtsverkehr hat!
  - » Warum Coitus Interruptus manchmal scheinbar funktioniert: Wenn ein Paar schon viele Male Coitus interruptus praktiziert hat und die Frau dabei nicht schwanger wurde, so ist dies auf eine Reihe von Zufällen zurückzuführen und hat nichts mit männlichem Können zu tun. Warum dies so ist, muss erklärt werden. (siehe Biologische Grundlagen und Zyklus)
  - » Die erste Abtreibung ist nicht gratis! In manchen Bundesländern kann das Jugendamt in speziellen finanziellen Notsituationen einer Familie (!)unter Umständen einem Mädchen finanzielle Unterstützung für einen Schwangerschaftsabbruch gewähren. Dies geschieht nur nach eingehender Prüfung der Situation und ist kein „Recht“, das sich einfordern ließe.
  - » Samenzellen sind im Wasser nicht überlebensfähig! Samenflüssigkeit, die in das Wasser gelangt, kann keine Schwangerschaft hervorrufen. Bei Geschlechtsverkehr im Wasser kann es aber zu einer Schwangerschaft kommen!
  - » Gerüchte rund um das Abbrechen einer Schwangerschaft. Es kursieren einige Gerüchte rund um die Möglichkeit, eine ungewollte Schwangerschaft zu verhindern. All

diese Gerüchte sollten gemeinsam mit der Klasse aufgedeckt und deren Hintergrund besprochen werden!

- » Heiß duschen vor dem Geschlechtsverkehr oder danach (soll bei Männern die Spermien unfruchtbar machen)
- » Nach dem Geschlechtsverkehr auf die Toilette gehen oder seilspringen (Frauen)
- » Das Tampon beim Geschlechtsverkehr in der Scheide lassen
- » Keinen Orgasmus haben (Frauen)
- » „Danach“ eine Scheidenspülung machen
- » Viel Alkohol trinken oder Drogen nehmen
- » In den Bauch der Frau boxen
- » Aus großer Höhe hinunterspringen

### Verhütungsmethoden im Überblick

Die Sicherheit einer Verhütungsmethode richtet sich in erster Linie nicht, wie meist angenommen, nach dem Pearl-Index, sondern nach der konkreten persönlichen Möglichkeit, diese Methode sicher anzuwenden. Erst wenn deutlich ist, welche Art der Verhütungsmethode individuell passt, kann der Pearl Index eine Entscheidungshilfe sein.

In der Entscheidungsfindung, welche Verhütungsmethode in der aktuellen Lebensphase passend sein könnte, müssen folgende Überlegungen einfließen:

- » In welcher Weise und wie häufig habe ich sexuelle Kontakte?
- » Sowohl die sexuelle Frequenz wie auch die individuelle Beziehungsgestaltung haben Einfluss darauf, ob eine situativ anzuwendende Verhütungsmethode gewählt wird oder eine situationsunabhängige Möglichkeit, wie z.B. eine hormonelle Methode, passender erscheint.
- » Welche Verhütungsmethode ist auf Grund meiner körperlichen Voraussetzungen für mich geeignet? Besteht eine grundsätzliche Disposition zu Thrombosen, können östrogenhaltige Verhütungsmittel nicht angewendet werden, bei starker und schmerzhafter Menstruation wird eine nicht hormonelle Spirale kaum in Frage kommen. Mögliche Einschränkungen auf dieser Ebene werden von der Fachärztin/vom Facharzt im Anamnesegespräch eruiert.
- » Welche Verhütungsmethode kann ich mir finanziell leisten?
- » Welche Anwendung erscheint mir in Bezug auf meinen Lebensstil durchführbar? Frauen, für die das tägliche Schlucken einer Tablette nicht vorstellbar ist, werden die Einnahme der Pille vermutlich nicht richtig umsetzen können. Frauen, die in einer sexuellen Situation nicht an Verhütung denken möchten, werden hingegen die femcap nicht als Verhütungsmethode der ersten Wahl sehen.
- » Passt die ursprünglich gewählte Verhütungsmethode zum gegenwärtigen Zeitpunkt noch? Der Körper verändert sich kontinuierlich, auch das Beziehungsverhalten bleibt nicht immer gleich. Die gewählte Verhütungsmethode sollte daher auch an veränderte Rahmenbedingungen angepasst werden.

Der Pearl Index gibt an, wie viele Schwangerschaften entstehen, wenn 100 sexuell aktive Frauen ein Jahr mit einer bestimmten Methode verhüten. Je niedriger der PI, desto sicherer die Methode. Ein Pearl Index von 3 bis 4 für das Kondom bedeutet, dass von 100 Frauen, die mit Kondom ein Jahr lang verhüten, drei bis vier schwanger werden.

## Hormonelle Methoden

### Kombinationspräparate (Östrogen und Gestagen)

Pille, Ring, Pflaster

- » Unterdrückung des Eisprungs durch zwei Hormone (Östrogen/Gestagen)
- » Verdickung des Gebärmutterhalsschleims und verminderter Aufbau der Gebärmutter-schleimhaut
- » Verringerung der Beweglichkeit der Eileiter
- » Muss vom Arzt/Ärztin verschrieben werden
- » Eine Blutuntersuchung vor Beginn der Anwendung ist bei einer vermuteten Neigung zu Thrombosen anzuraten (APC Testung nach Anamnese)
- » Starkes Rauchen erhöht die Thrombosengefahr in Kombination mit einem östrogenhälligen Präparat
- » Gewichtszunahme bis zu max. 3 kg ist möglich (Körper speichert mehr Wasser), bei stärkerer Gewichtszunahme sollte man mögliche Alternativen mit dem Facharzt/der Fachärztin besprechen.
- » Pille, Ring und Pflaster sind Medikamente! Die Anwendung muss daher ärztlich begleitet werden (Zu Beginn der Einnahme nach drei Monaten Besprechung beim Frauenarzt, dann 2 x jährlich zum Frauenarzt/Frauenärztin), bei zusätzlicher Einnahme von Medikamenten Rücksprache mit Apotheker/Apothekerin oder dem Arzt/der Ärztin.
- » Bei Anwendungsfehlern muss die in der Gebrauchsinformation angegebene Empfehlung unbedingt eingehalten oder sofort ein Arzt/eine Ärztin kontaktiert werden. Die Anwendung sollte nicht ohne Absprache mit dem Arzt/der Ärztin abgebrochen werden.
- » Unverträglichkeit äußert sich z.B. durch Dauerblutung, starke Kopfschmerzen, Unterbauschmerzen. Nebenwirkungen müssen sofort mit dem Arzt/der Ärztin besprochen werden.
- » Nicht geeignet für stillende Frauen
- » Bietet keinen Schutz vor der Übertragung von Geschlechtskrankheiten

### Sexualpädagogische Didaktik

Manche Mädchen möchten die Pille gerne nehmen, um die Brust damit zu vergrößern, das Hautbild zu verbessern oder um den Freundeskreis damit zu beeindrucken. Machen Sie deutlich, dass die Pille ein gutes und sicheres Verhütungsmittel ist, das nur dann angewendet werden soll, wenn es auch als solches benötigt wird.

Pille, Ring und Pflaster haben dieselben Wirkmechanismen und sollten gemeinsam besprochen werden. Da die Wirkstoffe beim Verhütungsring und dem Verhütungspflaster über andere Wege in den Körper gelangen, werden sie als harmloser, hormonfrei und „sanfter“ wahrgenommen als Schlucken von Medikamenten. Dadurch kommt es zu manchmal folgeschweren Fehlinterpretationen wie z.B. der Idee, der Ring müsse nur während des Geschlechtsverkehrs angewendet werden oder der Vorstellung, das Pflaster könne eine Alternative bei absoluter Pillenunverträglichkeit darstellen. Zu Erklären, wo und wie die Hormone in den Körper gelangen, kann diesen Irrtum aufklären helfen.

Auf Grund der Reversibilität in Verbindung mit extrem hoher Sicherheit sind diese Verhütungsmethoden für sehr junge Frauen besonders geeignet.

Sowohl bei manchen Pillenpackungen wie auch beim Ring oder beim Pflaster sind bis zu siebentägige Pausen zwischen zwei Einnahmezyklen vorgesehen. Vielen Mädchen ist nicht klar, dass der Verhütungsschutz bei richtiger Anwendung auch während dieser Zeit gewährleistet ist.

Bei Blutungsproblemen oder PMS (Prämenstruelles Syndrom) ist eine orale Kontrazeption im Langzyklus für bis zu vier Monate durchgehender Einnahme gefolgt von einer einwöchigen Pause zur Induktion einer Abbruchsblutung möglich.

### **Die Pille Pearl Index 0,2 bis 0,5**

Packungsgrösse: 21, 28 oder 24 Dragees

- » Die Pille muss täglich und regelmäßig eingenommen werden!
- » Bei Vergessen der Pille um mehr als 12 Stunden, bei Erbrechen und/oder wässrigem Durchfall innerhalb von 3 Stunden nach Pilleneinnahme kann die Wirksamkeit der Pille herabgesetzt sein!
- » Besonders leichte Pillen werden Micropillen genannt (nicht zu verwechseln mit den Minipillen!!!).
- » Pillen gibt es in unterschiedlichen hormonellen Dosierungen.
- » Der Körper braucht ca. drei Monate, bis er sich an das Präparat „gewöhnt“ hat. Erst dann können mögliche auftretende Nebenwirkungen (Zwischenblutungen, Kopfschmerzen, Übelkeit) interpretiert werden. Diese könnten einen Wechsel auf ein anderes Präparat erforderlich machen.

Die Pille ist bei korrekter Einnahme eines der sichersten und dadurch auch das meistgenutzte Verhütungsmittel für Jugendliche.

### **Hormonring Nuva-Ring® Pearl-Index 0.24 bis 1.41**

Der Ring besteht aus weichem Kunststoff, in dem zwei Hormone (Östrogen und Gestagen) enthalten sind. Der Ring hat einen Durchmesser von ca. 5 cm, er ist farblos und biegsam. Es gibt nur eine Standardgröße im Handel.

Der Ring wird ähnlich wie ein Tampon in die Scheide eingeführt. Er bleibt für drei Wochen in der Scheide, dann folgt eine Woche Pause. Am achten Tag wird ein neuer Ring eingesetzt.

- » Sicherheit auch bei Durchfall oder Erbrechen
- » Für manche Frauen entstehen Schwierigkeiten bei der Tamponanwendung
- » Monatliches Einführen wird von manchen Frauen (vor allem von sehr jungen Frauen!) als unangenehm erlebt
- » Theoretisch besteht die Möglichkeit, den Ring für drei Stunden zu entfernen, ohne seine kontrazeptive Wirkung zu reduzieren (z.B. beim Geschlechtsverkehr). Den Ring auf ein sauberes Tuch legen und vor dem Wiedereinsetzen mit klarem Wasser abspülen

### **Verhütungspflaster Evra® (Transdermale Verhütung) Pearl Index 0,88**

Das Verhütungspflaster gibt über die Haut Hormone direkt an den Blutkreislauf ab und wirkt dadurch empfängnisverhütend. Es wird drei Wochen hintereinander für jeweils sieben Tage geklebt, die vierte Woche ist pflasterfrei.

- » Sicherheit auch bei Durchfall und Erbrechen
- » Teilablösung des Pflasters führt bei vielen Frauen zu großer Unsicherheit
- » Das Verhütungspflaster bildet nach einiger Zeit „Schmutzränder“ (wie jedes andere Pflaster auch)
- » Ein transparentes, kleineres Pflaster ebenso mit UV Schutz kommt demnächst in den Handel

**Gestagenpräparate (enthalten kein Östrogen)**

Hormonstäbchen, Hormonspirale, Dreimonatsspritze, östrogenfreie Pille, Minipille

- » Komplettes Ausbleiben der Blutung. Zwischenblutungen oder Schmierblutungen können auftreten und sind nicht vorhersehbar
- » Manche Frauen neigen zu vermehrten Depressionen
- » Es kann zu Gewichtszunahme kommen
- » Es kann zu Hautunreinheiten kommen
- » Auch für Frauen mit Thrombosenneigung, Raucherinnen und in der Stillzeit geeignet
- » Grundsätzlich ist die Verträglichkeit von reinen Gestagenpräparaten im Vergleich zu Kombinationspräparaten wie z.B. der Pille weniger hoch
- » Langzeitmethoden sind v.a. für jene Frauen geeignet, die einen langanhaltenden Verhütungsschutz benötigen ohne jemals daran denken zu müssen
- » Nur bedingt für sehr junge Frauen geeignet
- » Bevor man einen Langzeitschutz implantiert (z.B. das Hormonstäbchen), sollte immer zuerst eine Pille mit demselben Gestagen verschrieben werden

**Hormonstäbchen Implanon® (das Implantat) Pearl Index 0,04**

Langzeitmethode, Liegedauer drei Jahre

Das Implantat ist ein vier Zentimeter langes und zwei Millimeter dickes und flexibles Kunststoffstäbchen, das von einer Ärztin /einem Arzt während der Blutung mit örtlicher Betäubung in die Innenseite des Oberarms unter die Haut gesetzt wird.

Durch die kontinuierliche Abgabe von Gestagen wird der Eisprung unterdrückt, der Gebärmutterhalsschleim verdickt und die Gebärmutter schleimhaut vermindert aufgebaut, sodass es weder zu einer Befruchtung noch zu einer Einnistung kommen kann.

- » Verträglichkeit des Präparates kann und sollte durch die Minipille z.B. Cerazette® getestet werden.
- » Applikation und Entfernung in Lokalanästhesie
- » Bei Entfernung ist es in seltenen Fällen möglich, dass das Stäbchen schwer auffindbar ist und eine Entfernung in Narkose unter Ultraschallsicht notwendig wird.

**Depot-Gestagen Depocon®, Sayana® (Dreimonatsspritze) Pearl Index 0,2 bis 0,5**

Die Dreimonatsspritze enthält ein Depot-Gestagen, das von dem Frauenarzt/der Frauenärztin intramuskulär in Hüfte oder Oberarm appliziert wird. Die erste Spritze wird während der ersten fünf Tage nach Einsetzen der Menstruation verabreicht, jede weitere in einem Abstand von 90 Tagen.

Verhindert den Eisprung, den Aufbau der Gebärmutter schleimhaut und verschließt den Muttermund mit einem Schleimpfropfen.

Lange Latenz bei Kinderwunsch (es kann bis zu 12 Monate nach Absetzen der Spritze dauern, bis der körpereigene Zyklus wieder einsetzt). Verminderung der Knochendichte bei Langzeitanwendung (pathologische Frakturen dann möglich).

**Minipille Pearl Index 2 bis 3**

Die Minipille muss täglich exakt zur selben Uhrzeit eingenommen werden. Es wird keine Einnahmepause zwischen den Pillenpackungen gemacht. Herkömmliche Minipillen gelten als sehr unsicher.

### Östrogenfreie Pille Cerazette®

Neu am Markt ist Cerazette® (Desogestrel), die sicherer (Pearl Index vergleichbar mit Kombinationspille) und leichter anzuwenden ist als die herkömmliche Minipille.

### Barrieremethoden

#### FemCap®, Lea, Diaphragma, Oves

Barrieremethoden werden über den Muttermund platziert und verhindern in Verbindung mit einer spermiziden Creme das Eindringen der Spermien in die Gebärmutter.

- » FemCap®, Pearl Index 5 bis 15,
- » Lea, Pearl Index 3
- » Diaphragma, Pearl Index 6 bis 18
- » Oves, Pearl Index 6 bis 20

Der stark variierende Pearl Index bringt die Lernkurve der Anwenderin zum Ausdruck.

#### Kondom, Pearl Index 3 bis 4

- » Kostengünstig
- » Schützt vor sexuell übertragbaren Krankheiten
- » Muss nur in der Situation verwendet werden
- » Ist leicht erhältlich
- » Ablaufdatum und Prüfnummer sind auf der Packung ersichtlich
- » Durch Kontrolle des Luftpolsters kann eine eventuelle Beschädigung des Kondoms überprüft werden
- » Unterschiedliche Größen beziehen sich auf unterschiedliche Wünsche von Männern (soll das Kondom eng oder eher weiter sein, ...)
- » Das Kondom muss am Penis sein, bevor dieser das erste Mal die Scheide berührt!!! Vielen Jugendlichen ist nicht klar, dass Samenflüssigkeit am Scheideneingang, wenn auch nicht leicht, aber doch zu einer Schwangerschaft führen kann, indem die Spermien vom Scheideneingang aufsteigen.
- » Bei Analverkehr muss immer (aus hygienischen Gründen, aber auch deshalb, weil HIV auf diesem Weg besonders leicht übertragbar ist) ein speziell dafür geeignetes Kondom mit dazu passendem Gleitgel verwendet werden
- » Ein Wechsel des Penis vom Anus in die Scheide ist nicht empfehlenswert und erhöht das Infektionsrisiko
- » Gleitgels müssen extra für Kondome geeignet sein (auf Wasserbasis)
- » Rezeptfrei

In Verbindung mit dem Kondom muss immer auf die Möglichkeit der „Pille danach“ als Notfallkontrazeption hingewiesen werden, falls es zu Anwendungsfehlern kommen sollte.

#### Sexualpädagogische Didaktik:

Die Anwendung eines Kondoms kann von einem Mann ausschließlich am eigenen Penis in sexueller Erregung geübt werden. Nur dann ist spürbar, ob ein Kondom als angenehm empfunden wird und nur dann kann wahrgenommen werden, wie es sich anfühlt, in einer erregenden Situation an Verhütung zu denken.

Das Überziehen von Kondomen auf Gurken, Zucchini oder Plastikmodellen im Gruppenkontext ist möglicherweise lustig, hat aber wenig sexualpädagogischen Wert.

Burschen sollten, wenn möglich, die Empfehlung bekommen sich unterschiedliche Kondommarken zu kaufen und für sich selbst auszuprobieren. Viele Kondomanwendungsfehler entstehen durch die Aufregung in der sexuellen Situation. Männer, die gerne Kondome verwenden, sind mit der Anwendung sehr vertraut. Tatsächlich geht es bei den Kondomen daher um „Training“. Im Schulkontext ist es möglicherweise problematisch, Empfehlungen dieser Art abzugeben.

### **Spirale**

#### **Hormonspirale Mirena®, Pearl Index 0,05 bis 0,1**

Langzeitverhütung, Liegedauer fünf Jahre. Die Hormonspirale wird von der Ärztin während der Blutung in die Gebärmutter eingesetzt. Sie ist ein reines Gestagenpräparat (Levonorgestrel-Mantel um ein Kunststoff-T). Sie vermindert den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut und verschließt den Muttermund mit einem Schleimpfropfen.

#### **Kupferspirale Nova-T®, Pearl Index 0,05 bis 3**

Eine Spirale mit Kupferdraht umwunden. Liegezeit drei Jahre und länger.

#### **Gynefix Kupferkette**

Sie wird an der Gebärmutterwand befestigt. In Österreich wird sie kaum eingesetzt und findet wenige Befürworter.

#### **Goldspirale, Pearl Index 0,3**

Sie ist als Kupferspirale mit Goldmantel oder als reine Goldspirale im Handel. Liegezeit zehn Jahre.

Wird von der Frauenärztin/vom Frauenarzt während der Blutung in die Gebärmutter eingesetzt. Durch das Metall werden die Spermien am Aufsteigen gehindert – die Eizelle kann nicht befruchtet werden.

Die Spirale kann auch als postkoitale Notfallskontrazeption und gleichzeitige Verhütung für die nächsten Jahre innerhalb von fünf Tagen nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr eingesetzt werden.

- » Hormonfrei (außer die Hormonspirale)
- » Langzeitverhütung mit geringen Nebenwirkungen
- » Nicht spürbar
- » Kann Menstruationsbeschwerden und Blutungsdauer verstärken (eher die Kupferspirale)
- » Bei der Hormonspirale kommt es oftmals zur Amenorrhoe während der Liegezeit von fünf Jahren
- » Liegezeit drei (Kupferspirale) bis fünf Jahre (Hormonspirale), Goldspirale bis zehn Jahre

### **Natürliche Familienplanung (NFP)**

Natürliche Familienplanung, symptothermale Methode. – Die natürliche Familienplanung ist eine gute, sichere und nebenwirkungsfreie Verhütungsmethode, wenn sie richtig angewendet wird. NFP bedeutet das Beobachten des Körpers nach einem speziellen, wissenschaftlich evaluierten System – der symptothermalen Methode. Informationen über Einführungskurse zur NFP gibt es unter [www.ief.at](http://www.ief.at)

Für Jugendliche ist diese Methode meist nicht geeignet. Junge Frauen, die sich dafür interessieren, können zu einem Einführungskurs überwiesen werden. Auch wenn die Methode nicht angewendet wird, erhalten Frauen in diesen Kursen viele wertvolle Informationen über das Körpergeschehen während des Zyklus.

Andere natürliche Verhütungsmethoden, wie Knaus Ogino, Beobachtung des Zervixschleimes, ausschließliche Temperaturmessung sind im Vergleich zur symptothermalen Methode sehr unsicher. Anhand der Erklärung des weiblichen Zyklus kann sehr einfach dargestellt werden, warum nur die kombinierte und genau durchgeführte Methode der NFP zur Vermeidung einer ungewollten Schwangerschaft eingesetzt werden kann.

### **Pille danach (Vikela®, Postinor®)**

Die Pille danach ist eine Möglichkeit nach einem ungeschützten oder schlecht geschützten Geschlechtsverkehr die Entstehung einer Schwangerschaft zu verhindern. Die Pille danach hat bei richtiger und rechtzeitiger Anwendung eine Sicherheit von bis zu 98%

- » Notfallkontrazeption bis zu 72 Stunden danach – die Einnahme sollte aber am besten noch am selben Tag oder am nächsten Tag in der Früh erfolgen!
- » Packung enthält 1 Tablette
- » Ist nur für Situationen gedacht, in denen kein Verhütungsmittel verwendet wurde oder der Verdacht besteht, dass die gewählte Methode nicht ausreichend Schutz geboten hat
- » Rezeptpflichtig (Ausnahme Notfallparagraf: Abgabe der Notfallkontrazeption ist durch den Apotheker ohne Rezept möglich)
- » Verhindert die Befruchtung durch Verschiebung des Eisprunges
- » Sollte so rasch wie möglich nach dem ungeschützten Verkehr genommen werden! Je früher die Einnahme erfolgt, desto höher ist der Verhütungsschutz.
- » Empfohlen wird die prophylaktische Verschreibung bei ausschließlich mechanischer Verhütungsmethoden durch den Frauenarzt
- » Die Pille danach hat keine Langzeitwirkung! Bei jedem weiteren Geschlechtsverkehr muss zur Vermeidung einer ungewollten Schwangerschaft ausreichend und sicher für den Rest des Zyklus verhütet werden!

Sexualpädagogische Didaktik:

Die Pille danach wird oft kontrovers diskutiert. Sie wird manchmal mit der sogenannten Abtreibungspille (medikamentöser Schwangerschaftsabbruch) verwechselt, frühere Präparate haben teilweise massive Nebenwirkungen aufgewiesen und es besteht die Angst, Frauen würden das Präparat nach jedem Geschlechtsverkehr nehmen, wenn es leichter zugänglich wäre. Aus diesen Gründen wird sehr jungen Frauen von der Einnahme der Pille danach abgeraten. Es erscheint daher wesentlich, diese Fehlannahmen zu korrigieren.

Wichtig ist daher zu vermitteln:

- » Die Pille danach ist ein Notfallmedikament, das in Notfällen (Kondom geplatzt, Kondomanwendung „vergessen“, ...) auch angewendet werden soll.
- » Ebenso wie Wundpflaster für Notfälle gedacht sind und nur dann angewendet werden – niemand wird eine Verletzung provozieren, um das Pflaster endlich anwenden zu dürfen – ist auch die Pille danach als Notfallmedikament zu verstehen.
- » In Österreich ist die Pille danach rezeptpflichtig. Das Rezept muss nicht vom Frauenarzt, sondern kann auch vom Allgemeinmediziner ausgestellt werden. Apotheken dürfen in Notfallsituationen rezeptpflichtige Medikamente auch ohne Rezept ausgeben.

- » Die Pille danach ist keine Abtreibung. Sie kann durch ihre spezielle Dosierung einen Eisprung verhindern. Es kommt daher im Regelfall zu keiner Befruchtung.
- » Paare, die nur mit Kondom verhüten, kann eine Lagerung der Pille danach als Notfallmedikament empfohlen werden.
- » Einer bestehenden Schwangerschaft wird durch die Einnahme nicht geschadet.
- » Die Blutung tritt durch die Einnahme nicht früher ein.
- » Es gibt zwei Präparate mit jeweils nur einer einzigen Tablette zum Einnehmen im Handel (Vikela® oder Postinor® – Wirkstoff Levonorgestrel)

### **Neu am internationalen Markt (Stand Oktober 2009): Pille danach Ellaone®**

Ellaone® ist eine neue Pille danach, die bis zu fünf Tage nach einem ungeschützten Verkehr genommen werden kann. Ellaone® ist im Moment nur über die internationale Apotheke erhältlich und kann als Notfallskontrazeption länger als die zuvor beschriebenen Präparate eingenommen werden. Ellaone® ist dadurch als Medikament speziell für jene Frauen geeignet, die später als drei Tage nach einem ungeschützten Verkehr eine Notfallskontrazeption suchen.

Ellaone® enthält Ulipristalacetat, das als Modulator an den Progesteronrezeptoren wirkt. Das Progesteron wird dadurch an der Entfaltung seiner Wirkung gehindert. Der Wirkmechanismus von Ellaone® unterscheidet sich damit wesentlich vom Wirkmechanismus einer Vikela® oder Postinor®. Genauere Informationen zu diesem speziellen Präparat beim Facharzt/der Fachärztin erfragen.

### **Schwangerschaft**

Eine ungewollte Schwangerschaft bringt jede Frau in eine schwierige Situation. Besonders schwierig ist diese Situation für sehr junge Frauen. Die Gründe dafür sind vielschichtig, neben finanziellen und ausbildungstechnischen Problemen steht in erster Linie das Gefühl, der Situation nicht gewachsen zu sein, im Vordergrund.

Denn für die meisten sehr jungen Frauen ist diese Situation das erste Mal in ihrem Leben mit dem Erfordernis einer erwachsenen Entscheidung verbunden.

- » Sie muss diese Entscheidung alleine treffen – selbst wenn sie Gesprächsunterstützung bekommt, muss sie allein die persönlichen Konsequenzen tragen
- » Die Entscheidung ist in keinem Fall mehr rückgängig zu machen und muss daher ein Leben lang halten

Jugendliche befinden sich zwar immer wieder in Entscheidungssituationen, können sich in letzter Konsequenz aber darauf verlassen, dass eine Abänderung des eingeschlagenen Weges möglich ist oder dass im Falle einer schlechten Wahl die Konsequenzen nicht schwerwiegend sind. Dies gilt beispielsweise für die Berufswahl oder für eine Beziehungswahl.

Eine weitere Erschwernis in der Entscheidungsfindung für sehr junge Frauen stellt die Tatsache dar, dass oft ein Kinderwunsch besteht. Selbst wenn der Kinderwunsch nicht aktuell, sondern in die Zukunft gerichtet ist, ist die Entscheidung eine Lebensentscheidung. Die Problematik für eine junge Frau im Umgang mit ihrer ersten Schwangerschaft, die nicht gewollt ist, bezieht sich daher auch auf ihre grundsätzliche Lebensplanung. Letztendlich weiß sie nicht, ob sich in ihrem Leben wieder einmal die Gelegenheit für eine Schwangerschaft ergeben wird. Selbst wenn sie biologisch betrachtet jederzeit wieder schwanger werden könnte, ist nicht gesichert, ob sich diese Situation in ihrem Leben wieder ergeben wird.

Für den Burschen ist die Situation nicht minder schwierig. Dennoch ist er in ganz anderer Weise betroffen und reagiert daher in anderer Weise. Die Reaktion von männlichen Jugendlichen auf die Frage „Was würdest du tun, wenn deine Freundin schwanger wäre?“ kann

durchaus ein gewitztes „Auswandern“ sein. Treffender lassen sich die absolute Überforderung und das große Fragezeichen wohl nicht zum Ausdruck bringen.

Die unterschiedliche Betroffenheit lässt sich in Klassen sehr gut besprechen, indem man die Frage stellt, wer von beiden in dieser schwierigen Situation welche Vor- bzw. Nachteile hat. Es wird schnell klar, dass es für beide nicht angenehm ist, sich der Auseinandersetzung mit der ungewollten Schwangerschaft zu stellen. Folgendes Beispiel zeigt eine Möglichkeit, die unterschiedlichen Ebenen der Betroffenheit von Männern und Frauen aufzuzeigen.

Warum es eine Frau in dieser Situation schwerer hat:

- » Sie ist schwanger.
- » Sie ist körperlich betroffen.
- » Kriegt sie das Kind, ist sie es, die mehr als ein Jahr ihren Körper für Schwangerschaft und Stillzeit „herborgen“ muss.
- » Ihre Ausbildung leidet darunter.
- » Nur bei ihr ist die Schwangerschaft sichtbar.
- » Sie muss entscheiden.

Warum sie es leichter hat:

- » Sie entscheidet!

Warum er es leichter hat:

- » Er ist nur indirekt betroffen.

Warum er es schwerer hat:

- » Sie entscheidet, ob sie abtreibt oder die Schwangerschaft behält.
- » Sie entscheidet, ob sie ihn als Vater angibt.
- » Sie entscheidet, in welcher Weise das Kind aufwächst.
- » Nicht immer wollen junge Männer, dass die Freundin einen Schwangerschaftsabbruch vornimmt!

In einer aufrechten Partnerschaft gibt es selbstverständlich eine gemeinsame Betroffenheit mit der Möglichkeit, eine gemeinsame Entscheidung zu finden. Trotzdem erscheint wesentlich, zu klären, dass Entscheidungsmöglichkeiten Verantwortungsebenen, aber auch Grenzen darstellen. Es wird deutlich, dass es hier nicht um „Fairness“ geht. Denn wie soll bei einer derart ungleichen Ausgangslage „fair“ gehandelt werden?

Eine echte Entscheidungsmöglichkeit für oder gegen ein mögliches Kind hat ein Mann ausschließlich beim Geschlechtsverkehr. Ist er davon überzeugt, keine Kinder haben zu wollen, liegt es an ihm, dies auch aktiv zu verhindern.

Die Frau kann auch später noch Entscheidungen treffen – diese Situation ist für sie meist weniger angenehm, sie wird sie daher nicht aktiv anstreben.

Fragen:

- » Woran erkennt eine Frau, dass sie schwanger ist?
- » Wieso haben manche Frauen während der Schwangerschaft ihre Blutung?
- » Ab wann kann man einen Schwangerschaftstest machen?
- » Wie kann man seinen Eltern beibringen, dass man schwanger ist?
- » Ab wie vielen Schwangerschaftsabbrüchen ist eine Frau unfruchtbar?

Sexualpädagogische Ziele:

- » Deutlich machen unterschiedlicher Entscheidungsmöglichkeiten und Verantwortungsebenen

- » Aufklären von Mythen
- » Genaues Besprechen der Vorgangsweise, wenn eine ungewollte Schwangerschaft vermutet wird
- » Informationen über Beratungsstellen vor Ort
- » Informationen über Ressourcen an der Schule wie z.B. Schulärztin/Schularzt, Beratungslehrerin/Beratungslehrer

### Informationen zur Schwangerschaft

- » Nach einem ungeschützten Verkehr gibt es die Möglichkeit, die Pille danach Vikela® oder Postinor® bis zu drei Tage danach oder Ellaone® bis zu fünf Tage danach einzunehmen. Durch das rechtzeitige Einnehmen einer Notfallkontrazeption kann eine ungewollte Schwangerschaft verhindert werden. Zum Zeitpunkt der Einnahme eines dieser Medikamente kann noch kein Schwangerschaftstest gemacht werden! In manchen Krankenhäusern wird aber trotzdem ein Schwangerschaftstest durchgeführt, um eine bestehende Schwangerschaft vor Verschreibung auszuschließen. Obwohl die „Pille danach“ einer bereits bestehenden Schwangerschaft nicht schadet, wird dies aus forensischen Gründen empfohlen. Die Notfallkontrazeption wird also „auf Verdacht“ eingenommen. Sinnvoll ist es, die „Pille danach“ prophylaktisch vom eigenen Frauenarzt verschrieben zu bekommen, wenn man z.B. nur Kondome verwenden möchte, um sich eine Notfallsituation zu ersparen. Der „Notfallparagraf“ gilt bei den Apothekern: Man bekommt die „Pille danach“ ohne Rezept direkt vom Apotheker.
- » Eine Frau erkennt ihre Schwangerschaft am Ausbleiben der Regelblutung oder an einer besonders schwachen und kurzen Blutung. Brustziehen, Übelkeit, häufiger Harn-drang können auch aus anderen Gründen auftreten und müssen nicht unbedingt in Zusammenhang mit einer Schwangerschaft spürbar werden. Bleibt die Regelblutung aus oder ist die Regelblutung kürzer und schwächer als sonst, dann sollte auf jeden Fall ein Schwangerschaftstest durchgeführt werden, wenn es einen sexuellen Kontakt mit einem Mann gab.
- » Eine Schwangerschaft kann frühestens zehn Tage nach dem Geschlechtsverkehr mittels eines Frühschwangerschaftstests festgestellt werden. Sollte ein Mädchen über eine mögliche Schwangerschaft berichten, bitte immer nachfragen, wie lange der letzte ungeschützte Geschlechtsverkehr zurückliegt!
- » Eine Schwangerschaft wird vom ersten Tag der letzten Regel an berechnet! Dies ist eine wichtige Information, wenn es um die Entscheidung für oder gegen die Schwangerschaft geht. Damit wird auch deutlich, dass bei Verdacht auf eine Schwangerschaft kein großes Zeitpolster zum Reagieren bleibt.
- » Die Entscheidung für oder gegen die Schwangerschaft kann bis zum Ende des dritten Schwangerschaftsmonats getroffen werden (Fristenregelung).
- » Die Entscheidung für oder gegen die Schwangerschaft muss immer in einer bewussten Weise getroffen werden, auch wenn sie scheinbar „klar“ ist. Dies bedeutet, dass auch Mädchen, die bereits beim Feststellen der Schwangerschaft wissen, wie sie vorgehen möchten, ein Beratungsgespräch in einer Beratungsstelle empfohlen werden soll. Die Beratung durch eine Institution, die Abtreibungen durchführt oder durch eine Stelle, die Teenagermütter unterstützt, stellt keinen Ersatz für eine offene Entscheidungsunterstützung in einer überparteilichen Beratungsstelle dar.
- » Die Entscheidung für oder gegen die Schwangerschaft muss und kann jede Frau für sich selbst treffen, egal wie alt sie ist. Für die meisten Frauen ist es hilfreich, sich in einer professionellen Beratungsstelle unterstützen zu lassen, dies gilt auch dann, wenn sie verständige Eltern und Freunde hat. Ist es für sie möglich, eine Entscheidung zu treffen,

erwachsen im Nachhinein weniger Schwierigkeiten mit der Situation. Psychische Probleme nach einem Abbruch oder nach einer Geburt stehen oft in Zusammenhang mit einer schlechten oder gar nicht getroffenen Entscheidung.

- » Bei Müttern, die unter 18 Jahre alt sind, übernimmt meist das Jugendamt einen Teil der Obsorge. Die Sozialarbeiterin des Jugendamtes bietet der jungen Mutter Unterstützung an. Entgegen mancher Gerüchte wird das Kind der minderjährigen Mutter nicht entzogen, wenn sie es schafft, sich um das Baby zu kümmern. Angebote für minderjährige Schwangere und minderjährige Mütter können am Jugendamt erfragt werden.
- » Ab 14 Jahren braucht eine Frau keine Unterschrift der Erziehungsberechtigten mehr, um einen Abbruch durchführen lassen zu können. Auch wenn es diese gesetzliche Regelung gibt, müssen sich Stellen, die einen Abbruch durchführen, nicht daran halten. Die reale Altersgrenze liegt daher meist höher. Grundsätzlich muss gut überlegt werden, ob ein Abbruch ohne Information der Eltern für die betroffene junge Frau sinnvoll ist!
- » Ein Schwangerschaftsabbruch muss immer selbst bezahlt werden! Unterstützungsmöglichkeiten für Frauen, die im Haushalt der Eltern leben, sind meist nur dann möglich, wenn auch das Einkommen der Eltern miteinbezogen werden kann, also dann, wenn auch die Eltern informiert sind.

### Materialien zum Thema Verhütung

Verhütungsmittelkoffer (Stand Oktober 2009):

- » Verhütungsmittelkoffer „LOVE KIT“; kostenlos verfügbar solange der Vorrat reicht; inklusive Folien und Präsentations-CD. Bayer Health Care Austria GmbH. [www.bayer.at](http://www.bayer.at). Anforderung per Fax an: 01/711 46-3209 Renate Lifka, women's healthcare
- » Verhütungsmittelkoffer bestellbar über die ÖGF: [www.oegf.at](http://www.oegf.at) (Kosten: € 70,-)
- » Verhütungsmittelkoffer der Firma Kessel/Deutschland: <http://www.kessel-marketing.com/Lehrmittel-verhuetungsmittelkoffer> (Kosten: € 214,44)

In Frauengesundheitszentrum Kärnten können Materialien für den sexualpädagogischen Unterricht ausgeliehen werden:

- » FGZ-Kärnten: <http://www.fgz-kaernten.at> (Oktober 2009)

Broschüren:

- » Broschüren Service des Wiener Programms für Frauengesundheit. Informationsmaterialien zum Thema Verhütung, Frauengesundheit, Essstörungen: <http://www.diesie.at/publikationen/broschueren/> (Oktober 2009)

# Informationsquellen – Massenmedien und Pornographie

Wolfgang Kostenwein

Jugendsexualität war schon immer ein Thema, das auf gesellschaftliches Interesse stößt und auch sehr kontroversiell diskutiert wird. Um so überraschender erscheint, dass sich in den letzten dreißig Jahren auffällig wenig verändert hat. Das Durchschnittsalter für den ersten Geschlechtsverkehr ist nahezu gleich geblieben (16 bis 17 Jahre) und es sind dieselben Themen wie vor dreißig Jahren, die Jugendliche heute bewegen.

Geändert hat sich allerdings die Medienkultur und damit die Zugänglichkeit zu Massenmedien. Handy-Clips, Internetforen, -bilder und -filme sowie Daily soaps aus dem Fernsehen liefern auch Bilder und Informationen zum Thema Sexualität. Das Angebot an diesen Informationen ist mit den neuen Medien vielfältiger und vor allem niederschwelliger geworden. Wissenschaftliche Forschung über die Wirkung dieser neuen Zugänge im Bereich der Sexualität ist noch rar und vor allem zu wenig differenziert, um praxisrelevante Ergebnisse liefern zu können (siehe dazu: Medien. In: BZGA Forum Sexualaufklärung und Familienplanung: 1-2009).

Das Nutzen des medialen Angebotes ist letztendlich Ausdruck für den Wissensdurst Jugendlicher zum Thema Sexualität. Informationen zum Thema Sexualität werden entsprechend diesem Bedürfnis aber nicht nur aus Massenmedien geholt. Unterschiedliche Personen dienen als Ansprechpartner und -partnerinnen zu unterschiedlichen Themenbereichen im Kontext Sexualität. Auf diese Weise erfahren manche Informationsbilder eine Korrektur, andere werden verstärkt. Welchen Stellenwert unterschiedliche Ansprechpersonen einnehmen und welchen Einfluss diese auf das sexuelle Wissen Jugendlicher nehmen können, wird im folgenden Kapitel dargestellt.

## **Ansprechpersonen zu sexuellen Themen**

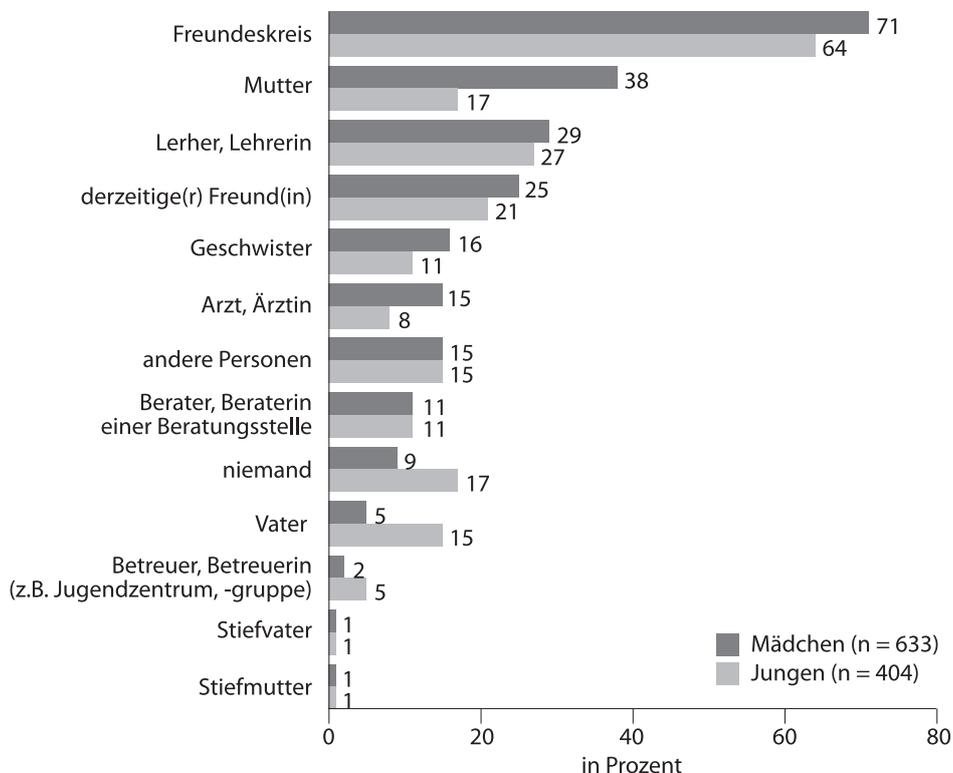
In einer österreichweiten Studie zum Thema Jugendsexualität hat das Österreichische Institut für Sexualpädagogik detailliert erhoben (Kostenwein et al. 2008), wo sich Jugendliche zum Thema Sexualität informieren. Primäre Ansprechpersonen finden sich vorwiegend in der Peergroup. Sexuelle Themen werden demnach zu einem sehr großen Teil innerhalb des Freundeskreises besprochen. Für Mädchen immerhin an zweiter Stelle steht die Mutter als Ansprechpartnerin zu sexuellen Fragen. Detaillierte Auswertungen zeigen, dass insbesondere Fragen zum Körper, zum Zyklus und zur Verhütung noch häufig mit der Mutter besprochen werden. Sehr intime Fragen werden seltener besprochen. Bereits an dritter Stelle steht die Schule, die auch thematisch einen größeren Teil als Informationsquelle abzudecken vermag. Aus Sicht der Jugendlichen sind Lehrerinnen und Lehrer daher wichtige Ansprechpartnerinnen und -partner zum Thema Sexualität. Insbesondere auch, weil sich das Thema Sexualität zur Abgrenzung von den Eltern anbietet und als wichtiger Aspekt im Ablösungsprozess angesehen werden kann. Die Schule bekommt in diesem Zusammenhang einen zentralen Stellenwert als seriöse Informationsquelle, Lehrerinnen/Lehrer als wichtige Ansprechpersonen.

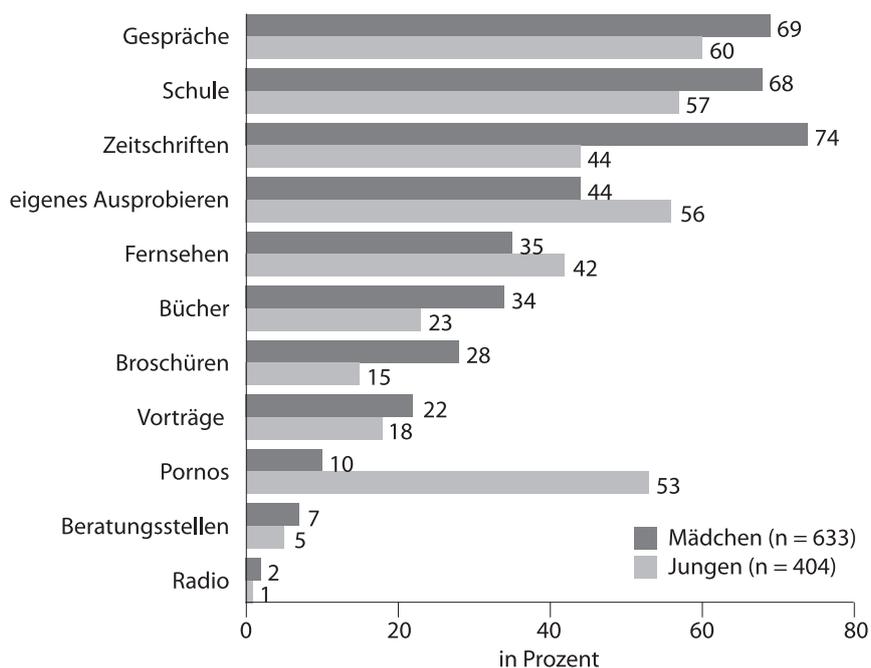
### Quellen der Kenntnisse über Sexualität

Kenntnisse über Sexualität erhalten Jugendliche aber nicht nur aus Gesprächen, sondern auch aus anderen Quellen. Die Schule als Informationsquelle nimmt bei Jugendlichen einen hohen Stellenwert ein. Sie erhält eine nahezu gleich wichtige Bedeutung wie Gespräche mit der Peergroup. Neben Erfahrungen auf der Handlungsebene wird insbesondere unterschiedlichen Massenmedien Wichtigkeit zugeschrieben. Hier gibt es geschlechtsspezifische Unterschiede: Mädchen informieren sich zum Thema Sexualität signifikant häufiger aus Printmedien, Burschen bevorzugen Filme als Informationsquelle. Der Anteil der Burschen, der angibt, sich aus Pornographie Informationen zum Thema Sexualität zu holen, liegt bereits bei über 50 Prozent. Der Anteil der Mädchen ist von 4 Prozent (2001) auf 10 Prozent gestiegen.

Die beiden Grafiken verdeutlichen die Komplexität der Wissensbildung zum Thema Sexualität. Abhängig von individuellen Möglichkeiten und Ressourcen können unterschiedliche Informationsquellen sich gegenseitig verstärken oder hinterfragt werden. Wenn Burschen primär Pornofilme als Informationsquelle heranziehen und Gespräche aus der Peergroup diese Informationen zusätzlich verfestigen, können diese Wissensbilder determiniert werden. Andererseits können pornoindizierte Wissensbilder durch Gespräche mit anderen hinterfragt und dadurch relativiert werden.

Um durch verschiedenste Quellen determinierte Falschbilder im Kontext Sexualität aufdecken zu können, benötigt es viel Geduld, aber auch die Bereitschaft zur differenzierten Argumentation. Gleichzeitig erfordert es Respekt gegenüber den möglicherweise manchmal eigenartig wirkenden Aussagen. Nur durch Respekt in Verbindung mit schlüssiger Argumentation können festgefahrene Meinungen für Veränderungen geöffnet werden.





### Massenmedien und Pornographie

Bedingt durch die Tatsache, dass auf Grund des Ablösungsprozesses von nahen Bezugspersonen bisherige Ansprechpersonen wegfallen oder zumindest nicht mehr für alle Themenbereiche zur Verfügung stehen, bekommt der Einfluss von Massenmedien als anonyme und direkte Informationsquelle eine neue Bedeutung. Das Interesse an der erwachsenen Sexualität ist entwicklungsbedingt völlig natürlich und drängt dazu, immer wieder neue Informationskanäle zu erschließen. Dabei ist es verständlich und nachvollziehbar, dass genau jene Informationskanäle häufig und intensiv genutzt werden, die direkt, kompromisslos und zudem noch völlig anonym scheinbare Antworten liefern.

Suchen sich Mädchen häufig jugendgerecht aufbereitete Texte aus Zeitschriften als Informationspool, so sind es bei Burschen eher pornographische Clips und Videos aus dem Internet. Der Unterschied in der Auswahl der Informationsquellen ist durch die unterschiedlich verlaufende sexuelle Entwicklung von Mädchen und Burschen erklärbar. Burschen reagieren von Beginn ihrer erwachsenen sexuellen Entwicklung an sehr stark auf Außenreize, Mädchen hingegen reagieren sehr stark im Bereich der Auseinandersetzung mit inneren sexuellen Stimmungs- und Lustbildern. Diese unterschiedlichen Zugänge zeigen sich zum Teil auch im Verhalten jugendlicher Mädchen und Burschen. Wirkt der Außenreiz eines nackten Frauenkörpers auf einem Foto für die meisten Burschen sexuell anregend, so finden die meisten Mädchen den Anblick eines nackten Männerkörpers allein nicht sexuell anregend. Erst das Wissen um dessen Persönlichkeit, das „über ihn reden können“ und der Austausch lustvoller Phantasien z. B. mit Freundinnen kann Erregung spüren lassen. „Nur“ ein Foto wäre als Anregung zu wenig und langweilig.

Die Auswahl der Informationsquellen orientiert sich sowohl bei Mädchen wie auch bei Burschen nicht an der inhaltlichen oder fachlichen Qualität. Gewählt wird das, was am leichtesten zugänglich ist und am meisten direkte Information bietet. Gesucht wird nach der Beantwortung der Frage „Wie läuft Sexualität zwischen erwachsenen Menschen ab?“ Je mehr scheinbarer Realitätsgehalt und je mehr sexuelle Aufregung in der Information verpackt sind, desto eher entspricht sie dem natürlichen, entwicklungsbedingten Bedürfnis des/der Jugendlichen.

Die häufige Nutzung dieser Informationsquellen, die letztendlich auf allen Ebenen (Körper, Beziehung, sexuelle Reaktionsmöglichkeiten) falsche Bilder zeigen, hat dann direkte Auswirkungen auf die sexuelle Entwicklung, wenn parallel dazu wenig andere Möglichkeiten zur Auseinandersetzung mit diesem Themengebiet bestehen. Je weniger Kompetenzen auf körperlicher, emotionaler und sozialer Ebene im Laufe der bisherigen Entwicklung gesammelt werden konnten, je weniger das Thema Sexualität angesprochen wurde, desto eher werden sich Jugendliche auf die am leichtesten erreichbaren Informationsquellen verlassen. Zusätzlich zur Erweiterung der Kompetenzen auf emotionaler, sozialer und körperlicher Ebene und der Fähigkeit der Auseinandersetzung ist die Förderung der Medienkompetenz wichtige Voraussetzung, um negativen Auswirkungen durch z.B. häufigen Pornokonsum präventiv zu begegnen.

Denn: Für die sexuelle Entwicklung ist das Entstehen eigener Bilder und Phantasien von Bedeutung, die äußeren Bilder werden dem sexuellen Entwicklungsstand entsprechend als Ersatz rezipiert. Mediale Bilder können eigene sexuelle Phantasiebilder verfälschen und die sexuelle Sehnsucht und Begierde in eine fremdgesteuerte sexuelle Realität lenken, die möglicherweise nicht mit dem eigenen Erleben in Verbindung gebracht werden kann. Die Kluft, die zwischen eigener Sehnsucht, eigenem Erleben und fremden Bildern entsteht, führt letztendlich zu Druck und Verwirrung. Denn ein aktives Zugeben der entstandenen Verwirrung ist kaum möglich. Auf dem Spiel steht das (sexuelle) Selbstbewusstsein des/der Heranwachsenden. Würde sie/er zugeben, dass diese Form der Informationen Unsicherheit bewirken, würde er/sie damit gleichzeitig zum Ausdruck bringen, dass die dargestellte erwachsene Sexualität nicht als passend erlebt wird. Das Wegschieben müssen der Unsicherheit führt durch die Unauflösbarkeit auf Dauer zu einer Drucksituation, die nicht verbalisiert werden kann – dazu müssten Jugendliche über eine Reflexionsfähigkeit auf einer Metaebene verfügen, die selbst Erwachsene meist nicht besitzen.

In dem Moment, wo einer Informationsquelle Ernsthaftigkeit zugesprochen wird, kann diese nicht mehr in Frage gestellt werden, selbst dann nicht, wenn durch die eigenen Emotionen Verwirrung rückgemeldet wird. Ein Infragestellen der als ernst genommenen medialen Informationsquellen würde mit einem Infragestellen der persönlichen erwachsenen Sexualität gleichgesetzt werden. Ein kritisches Betrachten kann daher nur auf der Basis von Selbstbewusstsein erfolgen, das Informationsquellen solcher Art von Beginn an nicht all zu ernst nimmt.

Ungeeignete Informationsquellen sind daher nicht per se als „schlecht“ zu bewerten, sie können aber falsche Vorstellungen fördern bzw. determinieren, wenn kaum andere, ebenso interessante Informationsquellen zur Verfügung gestellt werden. Es kann daher nicht darum gehen, Jugendliche lediglich vor pornographisch aufgearbeiteten Clips und Bildern zu „warnen“, sondern man muss ihnen die Chance geben, Gesehenes zu verarbeiten, ohne dadurch das eigene Selbstwertgefühl zu gefährden. In der sexualpädagogischen Didaktik dient das Wissen um das Prinzip der Codierung der Pädagogin/des Pädagogen als Grundpfeiler in der Aufarbeitung unzureichender Informationsquellen Jugendlicher. Das Prinzip der Codierung (siehe weiter unten) veranschaulicht die Folgen des Druckes, der durch das permanente Wegschieben von latenter Unsicherheit entsteht.

Die mediale Verwertung sexueller Ideen und Phantasien gaukelt Jugendlichen eine sexuelle Aufgeklärtheit vor und bringt aufgrund des Missverhältnisses von medialer Darstellung und Realität fremd gesteuerte Begierde und fremdbestimmte Realisierungsvorstellungen und damit große emotionale Reaktionen wie Angst, Unsicherheit, Sehnsucht, Druck mit sich. Die echte Emotionalität der Sexualität wird hingegen aus allen sexuellen Darstellungen weggelassen – selbst dann, wenn es sich um romantische Liebesfilme handelt. Im Film geht es um eine übertriebene, veränderte Darstellung vorhandener menschlicher Vorstellungen und Wünsche. Durch die filmische Gestaltung entsteht bei den Zusehern und Zuseherinnen

der Eindruck von Wahrheit und möglicher Realisierung – selbst dann, wenn es sich um absurde, grausame oder menschenunmögliche Darstellungen handelt (z.B. Handy-Clip: ein erwachsener Kopf verschwindet in der Scheide der Frau).

Diese Situation führt bei Jugendlichen, abhängig von ihrer emotionalen und vor allem sexuellen Selbstsicherheit, zu einer Schere aus falscher Information, eigenen Ansprüchen, gesellschaftlichen Forderungen und den daraus resultierenden, sich zum Teil widersprechenden Gefühlen.

Diese Gefühle können meist nicht aufgelöst werden, da das offene Umgehen mit diesen Gefühlen das sexuelle Selbstbild (sexuelle Wertigkeit), das bereits durch die äußeren Bilder beeinflusst ist, in Gefahr bringt.

### „Codierte“ Fragen

Fragen zum Thema Sexualität stehen in einem Bedeutungskontext, der durch die Lebens- und Erfahrungswelt Jugendlicher bestimmt ist. Das Wissen um diese Codierung sexueller Fragen, Wünsche und Bedürfnisse ermöglicht es erst, die eigentliche Frage herauszufiltern und zu beantworten.

Provokante, absurde, möglicherweise auch respektlose Fragen zum Themenbereich der Sexualität beinhalten oft eine Codierung, die den Kern der Frage verschleiert. Werden Bemerkungen und Fragen dieser Art übergangen, bleiben wesentliche Fragen unbeantwortet (eine detaillierte Beschreibung des Codierungsmodells findet sich im Teil Sexualpädagogik).

.....  
*Beispiel einer Codierung:*

*Ein 16-jähriger Junge hat schon einige Pornoclips gesehen. Darin wird immer wieder gezeigt, wie Frauen sexuelle Lust daran haben, besonders viel Samenflüssigkeit in den Mund zu bekommen. Das Ansehen des Clips erregt den Burschen – durch die Verbindung des visuellen Reizes mit einer persönlichen sexuellen Körper- und Gefühlsreaktion wird das Gesehene als „Wahrheit“ gespeichert. Möglicherweise spürt derselbe Junge irgendwo ein verwirrtes Gefühl, sobald die sexuelle Aufregung abgeklungen ist. Möglicherweise kommt der kurze Gedanke, ob es tatsächlich sein kann, dass alle Frauen in dieser Weise Lust erleben wollen. Wenn er nicht sehr selbstbewusst im Umgang mit den eigenen Empfindungen ist, dann wird dieser Junge seine eigenen Unsicherheiten beiseite schieben.*

*Unterhält er sich dann mit anderen Burschen, werden diese ihm (aus den gleichen Gründen) bestätigen, dass das, was er gesehen hat, der Wahrheit entspricht. Im sexuellen Kontakt mit seiner Freundin macht er dann die Erfahrung, dass sie nicht bereit ist, mit dem Mund zu seinem Geschlechtsorgan zu gehen und auf keinen Fall Samenflüssigkeit in den Mund bekommen möchte. In ihm löst dies unterschiedliche Gefühlsreaktionen aus, die er selbst dann in einer Art und Weise filtern muss, um das eigene sexuelle Wertgefühl nicht zu stark zu gefährden.*

*Sie findet meinen Penis ekelerregend – sie findet mich eklig.*

*Ich habe in der Sexualität etwas falsch gemacht und deshalb konnte sie keine Lust für Oralverkehr entwickeln.*

*Sie hat ein verklemmtes Verhältnis zur Sexualität.*

*Meine Samenflüssigkeit schmeckt nicht gut – ich muss den Geschmack verändern.*  
 .....

Eine codierte Frage, die aus der persönlich erlebten sexuellen Situation des Burschen entsteht, könnte daher sein: Wie schmeckt Samenflüssigkeit?

Die Zusammensetzung von Samenflüssigkeit zu erklären, ist sicher nicht falsch. Die Codierung dieser Frage liegt über dem Bedürfnis zu erfahren, warum die Freundin, zu der er eine enge Bindung hat, das, was seiner Meinung nach alle Frauen in der Sexualität tun, ablehnt. Dieser Junge benötigt in der Entcodierung der Frage daher einen Hinweis darauf, dass sexuelle Bedürfnisse höchst individuell sind und dass Pornographie keine Informati-

onsquelle darstellt. Er benötigt vermutlich aber auch eine Information dazu, was sexuelle Anziehung bedeutet und wie sexuelle Handlungen entstehen. Es kann sehr entlastend wirken, wenn immer wieder deutlich gemacht wird, dass menschliche Sexualität kein Handlungsprogramm ist, das allein oder zu zweit in einer bestimmten Art und Weise abgespult werden kann, sondern eine Form der körperlichen, emotionalen Kommunikation ist, die nicht vorherbestimmbar ist.

### Medien und Pornographie im Schulalltag

Das Verständnis dieser Zusammenhänge ermöglicht einen kompetenten Umgang mit provokanten, absurden, gegebenenfalls auch respektlosen Fragen zum Themenbereich Sexualität, der jenseits einer Wertediskussion anzusetzen vermag (siehe dazu auch das Kapitel Werte). Sobald mögliche Fragehintergründe miteinbezogen werden und Antworten in die Lebens- und Erfahrungswelt von Jugendlichen eingebettet werden können, wird es möglich, diese Antworten so zu gestalten, dass sie auch auf der Handlungsebene Jugendlicher wirksam werden.

Es ist daher nicht ausreichend, Fragen lediglich inhaltlich zu beantworten. Solange der Bedeutungshintergrund nicht bekannt ist oder nicht miteinbezogen wird, ist die Antwort darauf entweder unzureichend oder überhaupt nicht passend.

Ebenfalls unzureichend ist es, sich auf die sichtbare Emotionalität der/des Fragestellenden, die gesellschaftspolitische Ebene oder ein mögliches provokantes Verhalten zu beziehen. Codierung bedeutet, dass hinter aggressiv oder absichtlich absurd formulierten Fragen echte Fragewünsche bestehen. Ein Ignorieren dieser Bemerkungen ist einem Ignorieren des Druckes, in dem sich Jugendliche befinden, gleich zu setzen. Echter Druck äußert sich selten liebevoll hilfesuchend. Mit Sicherheit stellt genau dieser Aspekt für Pädagoginnen/Pädagogen eine Herausforderung dar, wenn es darum gehen soll, in einer respektvollen Haltung zu bleiben.

Auch im Umgang Jugendlicher untereinander oder im Verhalten mit zur Verfügung gestellten Medien können solche Codierungen sichtbar werden.

So wäre zum Beispiel das Betrachten und Zeigen von pornographischen Handy-Clips in der Schule nicht nur ein Regelverstoß, sondern gleichzeitig ein Sichtbarwerden einer dahinterliegenden Bedürfnislage. Nicht immer ist es im Rahmen der Schule oder des Unterrichts möglich, diese Ebene aufzugreifen oder auf dieser Ebene eine Klärung zu finden. Wichtig erscheint lediglich, diese Ebene im Umgang zu berücksichtigen. Dann ist es möglich, in der individuellen Situation kompetent und angemessen reagieren zu können.

Mögliche Reaktionen können sein:

- » Institutionelle Regeln müssen klar sein: Es geht nicht darum, ob Pornos gut oder schlecht sind – hier sind sie nicht erlaubt. Die Klarstellung von Regeln sollte möglichst bereits vor einem Anlassfall erfolgen. Gegebenenfalls müssen diese Regeln im Anlassfall konkretisiert werden, wobei eine Diskussion auf der Werteebene zu einer Emotionalisierung führt, die schlimmstenfalls eine Eskalation bewirkt und damit die Handlungsmöglichkeiten seitens der Schule limitiert oder überhaupt unmöglich macht.
- » Respekt im alltäglichen Umgang untereinander einfordern und konsequent vorleben – klingt banal oder altmodisch, ist aber wichtig.
- » Thema Pornographie als Spezialthema aufnehmen, wenn es zu sehr im Raum steht. Das kann auf ganz unterschiedlichen Ebenen passieren. Manchmal ist es sinnvoll, ganz konkret den Realitätsgehalt von Pornographie zu besprechen und transparent zu machen, dass Pornos keine Dokumentationsfilme mit dem Anspruch einer Wissensvermittlung sind. Gerüchte, Mythen und äußere

re Bilder über Sexualität können konkret angesprochen und geklärt werden. Auf einer ganz allgemeinen Ebene kann jeder Ansatz, der Jugendliche dabei unterstützt, einen kompetenten Umgang mit Massenmedien zu finden, auch als sexualpädagogischer Input dienen.

- » Männliche und weibliche Kompetenzen stärken – das nimmt sexuellem „Pornohebe“ die Notwendigkeit. (siehe auch Kapitel „Was ist Sex?“)

### Mit Informationsquellen arbeiten

Die Verfügbarkeit unterschiedlicher Informationen durch neue Medien beinhaltet nicht nur neue Herausforderungen, sondern bietet auch neue Chancen. Neue Informationskanäle lösen bisher nur schwer zugängliche Informationsquellen ab. Jugendliche leben von Beginn an in dieser Informationswelt, die selbstverständliche Nutzung ist ihnen vertraut.

Die Vermittlung von Medienkompetenz auf unterschiedlichen Ebenen erhält in diesem Kontext einen besonderen Stellenwert. Medienkritik, Medienkunde, Mediennutzung und Mediengestaltung sind Themenbereiche, die in unterschiedlichen Unterrichtsgegenständen einfließen können. Das Thema Fernsehen aus den Pausengesprächen in den Unterricht zu holen und den fiktionalen Charakter von Sendungen zu thematisieren können wichtige Ansätze sein, um diese Kompetenzen zu fördern oder zu festigen.

Im Internet findet sich eine Vielfalt unterschiedlicher Informations- und Beratungsangebote für Jugendliche zum Themenbereich Sexualität. Hier eine selektive Auswahl:

- » Eine Informationsseite für Jugendliche der Firma Johnson & Johnson: [www.vomerwachsenwerden.at](http://www.vomerwachsenwerden.at)

#### Internet-Beratung

- » Die Beratungsseite des Österreichischen Instituts für Sexualpädagogik für Jugendliche – kostenlos und anonym (mit vielen Fragen von Jugendlichen und den dazugehörigen Antworten). [www.kurier.at/interaktiv/beratung/](http://www.kurier.at/interaktiv/beratung/)
- » Die Beratungsseite von Pro Familia in Deutschland bietet eine kostenlose Email-Beratung an. [www.sextra.de](http://www.sextra.de)
- » Kostenlose E-Mail-Beratung: [www.lovetour.at](http://www.lovetour.at)

Zum Thema Verhütung bieten unterschiedliche Pillenhersteller Informationen:

- » [www.meine-pille.at](http://www.meine-pille.at)
- » [www.implanon.at](http://www.implanon.at)
- » [www.pille-danach.at](http://www.pille-danach.at)

#### Literatur

- » Hoffmann, Dagmar (2009): Schärpen oder trüben mediale Bilder von Körpern und Sexualität den Blick auf das Sexuelle? In: BZGA Forum Sexualaufklärung und Familienplanung: 1-2009
- » Kostenwein, W./Weidinger, B. (2008): Das erste Mal. Sexualität und Kontrazeption aus Sicht der Jugendlichen. Eine Wiederholungsbefragung. Unveröffentlichte Studie des Österreichischen Instituts für Sexualpädagogik
- » Schmidt, Gunter (2009): Fantasien der Jungen, Phantasmen der Alten. In: BZGA Forum Sexualaufklärung und Familienplanung: 1-2009
- » Weber, Mathias (2009): Die Nutzung von Pornografie unter deutschen Jugendlichen. In: BZGA Forum Sexualaufklärung und Familienplanung: 1-2009
- » Weidinger, Bettina (2007): Sexuelle Selbstsicherheit. In: Impulse 1/07

# Die Bedeutung der sexuellen Orientierung im Schulalltag

Wolfgang Wilhelm

## Sexuelle Orientierung – was ist das?

Die Geschlechtsidentität ist eine von mehreren Komponenten unserer menschlichen Persönlichkeit. Sie umfasst das biologische Geschlecht, das soziale Geschlecht, die Geschlechterrolle und die sexuelle Orientierung.

Das biologische Geschlecht, ob ein Mensch also körperlich weiblich oder männlich ist, wird von den Geschlechtschromosomen (XX bzw. XY) bestimmt. Unter dem sozialen Geschlecht (Gender) wird die primäre Identifikation einer Person als weiblich oder männlich verstanden, also das Selbstempfinden eines Menschen. Weiblichkeit und Männlichkeit sind jedoch nicht als einander ausschließende Gegensätze zu verstehen, vielmehr gibt es ein Kontinuum zwischen diesen beiden Polen. Kulturell bedingte unterschiedliche gesellschaftliche Erwartungen an Frauen und Männer bedingen unterschiedliche Verhaltensweisen und Ansichten darüber, was als weiblich und was als männlich angesehen und empfunden wird. Die Geschlechterrolle wird sozial und kulturell definiert und unterliegt zeitlichem und räumlichem Wandel. Die sexuelle Orientierung eines Menschen bezeichnet die psychische, emotionale und erotische Anziehung zu anderen Menschen. Fühlt sich jemand zu Menschen des anderen Geschlechts hingezogen, bezeichnet man dies als Heterosexualität, fühlt sich jemand zu Menschen des gleichen Geschlechts hingezogen als Homosexualität. Menschen, die sich psychisch, emotional und erotisch sowohl zu Menschen des gleichen wie auch zu Menschen des anderen Geschlechts hingezogen fühlen, werden als bisexuell bezeichnet.

Auch die sexuelle Orientierung kann als Kontinuum zwischen den Polen ausschließlich heterosexuell und ausschließlich homosexuell verstanden werden. Jeder Mensch kann nur für sich selbst entscheiden, welche Bezeichnung für ihn zutrifft und definieren, wo er sich innerhalb dieses Kontinuums einordnen möchte. Dieser Aspekt wurde im Animationsfilm „Sex – we can?!“ aufgegriffen: David findet drei Türen mit folgender Beschriftung vor: „Homosexuell“, „Heterosexuell“, „Metrosexuell“. Er entscheidet sich für den Eingang „Heterosexuell“ und bemerkt beim Eintreten, dass alle Türen in denselben Raum führen. Damit soll deutlich werden, dass sich Menschen unterschiedlicher sexueller Orientierung nicht in ihrer Sexualität unterscheiden und die Bezeichnungen letztendlich eine willkürliche Zuordnung darstellen.

Auch wenn es manchmal behauptet wird, ist die Liebe zwischen zwei Menschen des gleichen Geschlechts kein Phänomen der Moderne, vielmehr wurden gleichgeschlechtliche Kontakte von jeher und überall auf der Welt gepflegt, jedoch wurden und werden diese in verschiedenen Epochen und in unterschiedlichen Kulturen ganz unterschiedlich wahrgenommen und bewertet.

Im Mittelalter wurde jede Abweichung von der heterosexuellen Liebe zwischen Ehepartnern zur Ketzerei, Sünde oder Besessenheit erklärt und religiöse Erklärungsmodelle standen im Vordergrund. Auch die kulturelle Einbindung in starre gesellschaftliche Strukturen gab es, wie z.B. in manchen archaischen Gesellschaften oder im antiken Griechenland.

Mit dem Beginn der Neuzeit wurde, da die Kirche allmählich an Bedeutung verlor, jedes sexuelle Verhalten, das nicht als normal angesehen wurde, mit einer verbrecherischen Seele erklärt, die es durch Strafe zu läutern galt.

Mit dem Aufkommen der sogenannten modernen Wissenschaften begann im 19. Jahrhundert ein neuer Abschnitt, in dem sich langsam die Auffassung durchsetzte, Homosexualität sollte nicht länger verfolgt und unterdrückt werden. Vordenker waren hier mit Sicherheit Heinrich Hössli, für den homosexuelle Menschen aufgrund ihrer besonderen Veranlagung eben nur gleichgeschlechtlich lieben konnten, Karl Heinrich Ulrichs, der den Begriff „Uring“ prägte, heterosexuelle Menschen als „Dioninge“ bezeichnete und bereits im Jahr 1867 die Strafflosigkeit der Männerliebe forderte, sowie der österreichisch-ungarische Schriftsteller Karoly Maria Kertbeny, der den Begriff „homosexuell“ erfand.

Ende des 19. Jahrhunderts entstand die Ansicht, Homosexualität sei eine Störung der menschlichen Gesundheit, wie dies Carl Westphal und Richard von Krafft-Ebing postulierten. Damit wurde die bis dahin übliche Kriminalisierung der Homosexualität abgelöst durch die uns heute ebenso absurd anmutende Sichtweise, gleichgeschlechtlich liebende Menschen seien Kranke, die es zu heilen gelte.

Schon Ende des 19. Jahrhunderts vertrat Magnus Hirschfeld die Entpathologisierung der Homosexualität und meinte, die Medizin sollte Homosexuellen vielmehr helfen, sich selbst besser zu akzeptieren. Er empfahl damals bereits heute längst etablierte Selbsthilfegruppen zum Austausch und als unterstützende Ressource.

Alfred C. Kinsey und seinem Team gelang in der Mitte des 20. Jahrhunderts der Nachweis der fließenden Übergänge zwischen den verschiedenen sexuelle Orientierungen Heterosexualität, Bisexualität und Homosexualität. Er sprach von einem breiten Spektrum und vermutete soziale Einflüsse am Ursprung der Entwicklung sexueller Orientierungen. Kinsey entwickelte anhand von tausenden Befragungen von Menschen über ihr sexuelles Verhalten eine siebenstufige Skala des sexuellen Verhaltens, die von ausschließlich heterosexuell über hetero- und homosexuelles Verhalten zu gleichen Teilen bis hin zu ausschließlich homosexuellem Verhalten reicht. Er vertrat damit eine völlig neue und dynamische Sicht, wonach sich sexuelle Verhaltensmuster innerhalb kurzer Zeit ändern können und betonte die Fähigkeit des Menschen, auf homosexuelle wie auch auf heterosexuelle Stimuli zu reagieren, also gleichgeschlechtlich und auch gegengeschlechtlich zu empfinden. Kinsey hat damit die Annahme von der Abnormalität der Homosexualität widerlegt, sie als überholt erkannt und, wie Hans Schmigalla es beschreibt, in die Ablagekammer der Wissenschaft verwiesen.

1973 vollzog die American Psychiatric Association (APA) diese Erkenntnisse nach und ließ Homosexualität als psychiatrische Diagnose fallen, die WHO vollzog diesen Schritt in der zehnten Revision der internationalen Klassifikation psychischer Störungen (ICD-10) 1991.

Wollen wir nun Homosexualität entsprechend dem heutigen Stand der verschiedenen damit befassten Wissenschaften definieren, so kann klar und deutlich gesagt werden, dass homosexuelle Frauen und Männer trotz der Zugehörigkeit zu einer Minderheit und der damit verbundenen Diskriminierungen in der gleichen psychischen Verfassung sind wie heterosexuelle Frauen und Männer auch. Es ist bewiesen, dass es bei gleichgeschlechtlich liebenden Menschen kein größeres Maß an Psychopathologie gibt als bei Heterosexuellen. Es ergibt sich daraus die Einsicht, dass die gleichgeschlechtlichen Orientierungen selbst nichts mit psychischer Gesundheit oder Krankheit zu tun haben, dass aus psychologischer Sicht zwischen der Homosexualität und der Heterosexualität keine qualitativen Differenzen bestehen (Martin Dannecker). Homosexualität gilt somit heute als eine nicht-pathologische Variante menschlicher Sexualität, als eine der Möglichkeiten, wie sich normalerweise menschliches Sexualverhalten ausformt (Fritz Morgenthaler) und bleibt, wie alle Formen der Liebe, ein Geheimnis, das sich unserem vollen Verständnis entzieht und Ausdruck der Sehnsucht nach zwischenmenschlicher Verbundenheit ist (Richard Isay).

Lediglich der Begriff Homosexualität ist trotz seiner weiten Verbreitung und intendierten Wertneutralität auch problematisch zu sehen, denn er reduziert gleichgeschlechtlich liebende Menschen und ihre Beziehungen sprachlich auf das rein Sexuelle und ignoriert dabei, dass Zuneigung, Vertrauen, Geborgenheit und Liebe in gleichgeschlechtlichen Beziehungen eine ebenso wichtige Rolle spielen wie in verschiedengeschlechtlichen Partnerschaften auch.

Tatsächlich beschränkt sich der Diskurs über Homosexualität oft auf Sexualität und vernachlässigt die Liebes- und Beziehungsaspekte. So verwundert es kaum, dass viele Menschen Homosexualität in erster Linie mit Sex in Verbindung bringen und übersehen, dass Homosexualität sehr viel mehr ist, nämlich Gefühle, gemeinsames Erleben, Zuneigung und Freundschaft, kurz: Liebe zwischen zwei Frauen oder zwischen zwei Männern.

Die häufig gestellte Frage nach der Entstehung der Homosexualität verliert, dies alles berücksichtigend, an Bedeutung. Die bis heute ungeklärte Frage nach den Ursachen wird meist im Zusammenhang mit Ablehnung und Unverständnis gestellt. Sie impliziert ein Abweichen von der Norm und die Suche nach Möglichkeiten, Homosexualität als krank oder zumindest unerwünscht abzulehnen, sie nicht erklären, sondern vielmehr rechtfertigen zu wollen.

Es gibt viele verschiedene Theorien zur Entstehung der Homosexualität, die sich in drei große Gruppen einteilen lassen. Theorien der ersten Gruppe besagen, dass jeder Mensch bereits mit einer bestimmten sexuellen Orientierung zur Welt kommt. Nach den Theorien der zweiten Gruppe wird jeder Mensch in seiner Kindheit und Jugend von seiner sozialen Umwelt beeinflusst und entwickelt sich dementsprechend homo- oder heterosexuell. Theorien der dritten Gruppe schließlich glauben an die Existenz von Kofaktoren, das heißt, dass bei einem Menschen vorhandene genetische Dispositionen in den ersten Lebensjahren durch das soziale Umfeld verstärkt werden müssen, damit es zur homosexuellen Entwicklung kommen kann. Ein Beweis liegt für keine dieser Theorien vor.

Besonders hartnäckig hält sich die so genannte Verführungstheorie. Sie geht von der Annahme aus, dass ein heterosexueller Jugendlicher zu einem sexuellen Kontakt verführt wird, obwohl er diesen nicht möchte, und dann, bedingt durch diesen einmaligen sexuellen Kontakt, homosexuell wird. Diese Theorie ist heute wissenschaftlich eindeutig widerlegt. Die meisten Lesben und Schwulen wissen in ihrem Innersten schon lange, bevor sie überhaupt ihre ersten sexuelle Erfahrungen machen, dass sie gleichgeschlechtlich empfinden. Und viele hatten vor ihrem Coming-out Beziehungen zum anderen Geschlecht – ohne dadurch zur Heterosexualität verführt worden zu sein!

Heiß diskutiert wird auch die Frage, wie viele homosexuelle Menschen es denn eigentlich gibt. Eine sinnvolle Antwort ist hier schwierig, denn in den Aussagen über die Verbreitung der Homosexualität folgt die moderne Sexualforschung immer noch den bereits vorgestellten Ergebnissen von Kinsey. Demnach ist es praktisch unmöglich anzugeben, wie viele Menschen heterosexuell und wie viele homosexuell sind, möglich ist lediglich, zu entscheiden, wie viele Menschen zu einem gegebenen Zeitpunkt den einzelnen Kategorien der Kinsey-Skala zuzuordnen sind. Nach Kinsey verhalten sich 4 % aller Menschen ausschließlich homosexuell und weitere 6 % vorwiegend homosexuell. Da es unseren Rahmen hier sprengen würde, diesen wissenschaftlichen Diskurs weiter auszuführen, halte ich, wenn wir die Kategorie Homosexualität vorerst aus pragmatischen Gründen beibehalten wollen, eine Festlegung auf einen Prozentsatz von etwa 10% für am seriösesten und sinnvollsten.

Da, wie bereits ausgeführt, Homosexualität früher als zu behandelnde Störung galt, gab es im Laufe der Geschichte eine Reihe von „Behandlungs“methoden, mit denen gegen Homosexualität bzw. gegen homosexuelle Menschen vorgegangen wurde. Diese menschenverachtenden Methoden waren oft grausam und reichten von autoritär-mahnenden Gesprächen

über die Vermittlung von Verhaltensregeln bis hin zu Hormon„therapien“, Elektroschocks, operativen Eingriffen an den Geschlechtsorganen oder im Gehirn.

Sie hatten das Ziel, die homosexuelle Orientierung in eine heterosexuelle abzuändern.

Auch gibt es heute immer noch – meist religiös motivierte – Versuche, homosexuelle Menschen zu heterosexuellen Menschen umzufunktionieren. Der dafür manchmal verwendete Begriff „Heilung“ ist falsch, da Homosexualität ja weder eine Störung noch eine Krankheit ist. Einige Anhängerinnen und Anhänger solcher Ansätze behaupten, aus homosexuellen heterosexuelle Menschen machen zu können. Dies ist jedoch nicht möglich. Einige andere versuchen, homosexuelle Menschen dazu zu motivieren, ihre Sexualität vollständig zu unterdrücken. Die Unwirksamkeit dieser Versuche ist nicht das Besorgniserregende, vielmehr sind sie massiv abzulehnen, weil sie sich negativ auf die gleichgeschlechtlich liebenden Menschen, denen sie angetan werden, auswirken und zu persönlichem Leid mit verheerenden Langzeitwirkungen (Udo Rauchfleisch), ernsten Störungen im emotionalen und sozialen Bereich sowie zu Depressionen führen.

### **Coming-out und das Gefühl „anders“ zu sein**

Von besonderer Bedeutung für Lesben und Schwule ist das Coming-out. Coming-out meint den Prozess, in dem sich Lesben und Schwule über ihre sexuelle Orientierung klar werden, diese annehmen und in weiterer Folge auch anderen Menschen mitteilen. Dies erfolgt meist zuerst gegenüber Freundinnen und Freunden, Bekannten und der Familie und geht einher mit zunehmender Selbstakzeptanz.

Das Coming-out fällt vielen Lesben und Schwulen nicht leicht, sie haben große Angst vor Ablehnung und Zurückweisung und in Einzelfällen ist diese Angst durchaus berechtigt. In den allermeisten Fällen reagieren Freundinnen und Freunde, Bekannte und Verwandte jedoch deutlich positiver als befürchtet. Das Coming-out findet bei Jugendlichen heute meist zwischen dem 14. und dem 17. Lebensjahr statt, bei manchen dauert er nur wenige Wochen, bei anderen Monate, Jahre oder gar Jahrzehnte. Der Coming-out-Prozess umfasst auf der einen Seite einen innerpsychischen Vorgang, das Wahrnehmen und schließlich die Gewissheit, lesbisch, schwul oder bisexuell zu sein, also nicht heterosexuell wie die meisten Menschen im persönlichen Umfeld zu sein. Daneben hat das Coming-out aber auch eine soziale Dimension, bei der es darum geht, sich entsprechend der eigenen sexuellen Orientierung in der Öffentlichkeit zu zeigen und schließlich einen eigenen Lebensstil zu finden. Wann man wem gegenüber die eigene Homosexualität bekannt macht, sollte man sich gut überlegen. Den richtigen Zeitpunkt dafür kann man nur selbst bestimmen, verschiedene Beratungsstellen oder Coming-out-Gruppen können im Zuge dieser Überlegungen aber wertvolle Hilfestellungen geben, ebenso wie eine qualifizierte Beratung hier wertvolle Unterstützung bieten kann. Das Coming-out ist ein selbstbestimmter Akt, niemals sollte jemand zu einem Coming-out gedrängt oder gar gezwungen werden. Coming-out ist also nicht mit Outing zu verwechseln: Als Outing bezeichnet man die Bekanntmachung der homosexuellen Orientierung von jemand anderem, meist gegen den Willen dieser Person. Jemanden zu outen erfüllt in Österreich den juristischen Tatbestand der Ehrenbeleidigung – unabhängig davon, ob diese Behauptung wahr ist oder nicht.

Für Jugendliche ist die Definition der eigenen Identität ein zentrales Thema. Die Frage der sexuellen Identität spielt hier eine besonders wichtige Rolle: Welche Gefühle habe ich? Wer bin ich als geschlechtliches Wesen? Wie will und wie soll ich sein? Wie nehme ich mich selbst wahr? Wie will ich von anderen wahrgenommen werden? In einer Lebensphase, in der sich die sexuelle Identität gerade erst herausbildet, ist es allerdings auch nicht unproblematisch, von lesbischen und schwulen Jugendlichen zu sprechen, denn es suggeriert, dass sich diese selbst bereits als solche verstehen oder gar definieren. Insofern wäre es vielleicht

sinnvoller, von Jugendlichen, die (auch) gleichgeschlechtliche Gefühle empfinden, zu sprechen.

Lesben und Schwule erkennen ihre Gefühle meist schon sehr früh, oft früher, als sie diese benennen können, und meist erleben sie sich schon sehr früh als „anders“, oft auch als Außenseiterin/Außenseiter. Dies wird in der Regel verstärkt durch das Fehlen von gleichgeschlechtlichen Rollenmodellen und modellhaften Lebensentwürfen. So verhalten sich schwule und lesbische Jugendliche oft weniger geschlechtsstereotyp als heterosexuelle Gleichaltrige. Eine positive Eltern-Kind-Beziehung wird dies nicht als ein Fehlen oder Versagen, sondern als ein gleichwertiges Anders-Sein verstehen. In unserer Gesellschaft sind jedoch männliche und weibliche Verhaltensweisen und Rollen auf allen Entwicklungsstufen starr definiert. Konformität wird gesellschaftlich gefordert und belohnt, hingegen wird geschlechtsuntypisches Verhalten mit Geringschätzung betrachtet und gewöhnlich mit Erniedrigung und Verspottung bestraft. So werden lesbische Frauen gar als weniger weiblich als heterosexuelle Frauen bezeichnet und schwule Männer als weniger männlich als heterosexuelle Männer. Lesbische Frauen sind aber ebenso weiblich in ihrem Begehren und sexuellen Verhalten wie heterosexuelle Frauen es sind und schwule Männer sind ebenso männlich wie heterosexuelle Männer.

In der Arbeit mit Jugendlichen gilt es, die Relevanz des Themas der sexuellen Orientierung zu erkennen. Dies erfordert oft hohes Einfühlungsvermögen, weil die Jugendlichen zu Beginn des Coming-outs keinen Hinweis geben oder, je nach Abwehrgrad, sogar explizit verneinen, homosexuell zu sein. Auch der Suizid(-versuch) ist in diesem Zusammenhang ein wichtiges Thema, etwa dann, wenn die Person im Coming-out die eigene Homo- bzw. Bisexualität als identitätsbedrohend erlebt und keinen anderen Ausweg aus der darunterliegenden internalisierten Homophobie sieht, als sich das Leben zu nehmen. Die Selbstmordversuchsrate ist bei gleichgeschlechtlich liebenden Jugendlichen etwa sieben Mal höher als bei heterosexuell empfindenden Gleichaltrigen.

So macht es Sinn, das Thema Homo- bzw. Bisexualität in angemessener Form im Unterricht anzusprechen und Lesben und Schwule zu ermutigen, andere Gleichempfindende kennenzulernen. Dies ist ein wichtiger und unterstützungswürdiger Vorgang. Hilfreich ist es etwa, auf Kulturveranstaltungen hinzuweisen, Informationen über Angebote der Lesben- bzw. Schwulen-Community zu geben oder auch Literatur zu empfehlen. Auch der Hinweis auf geeignete Selbsthilfe- oder Coming-out-Gruppen wird meist als hilfreich erlebt.

### **Wenn sich Schülerinnen und Schüler outen ...**

Das Coming-out ist für keinen Menschen ein einfacher Prozess, für homo- oder bisexuelle Jugendliche ist es aber besonders schwierig, sie fühlen sich besonders verletztlich und brauchen sorgfältige und kompetente Unterstützung.

Im Zusammenhang mit Coming-out ist oft von Geständnis, Bekenntnis, Offenbarung, Enthüllung oder Mitteilung die Rede. All diese Bezeichnungen drücken unterschiedliche Bewertungen und Meinungen über die eigene sexuelle Orientierung aus. Um zu verstehen, wie jemand diesen Prozess erlebt, ist es daher wichtig, auf die von ihr/ihm gewählte Bezeichnung zu achten. Wenn jemand von Geständnis spricht, sagt dies etwas anderes aus, als wenn sie/er das Wort Mitteilung wählt.

Hilfreich für gleichgeschlechtlich empfindende Jugendliche ist es, wenn Sie verdeutlichen, dass das Coming-out für Sie kein Problem darstellt. Es mag vielleicht banal klingen, aber für Jugendliche im Coming-out ist es enorm wichtig, die Bestätigung zu bekommen, dass ihre sexuelle Orientierung die bestehende Beziehung zu Ihnen nicht verschlechtert. Scheuen Sie nicht davor zurück, diese Bestätigung mehr als einmal und deutlich auszusprechen.

Anerkennen Sie den Mut, den es mit Sicherheit gebraucht hat, sich Ihnen gegenüber zu öffnen und gehen Sie mit diesem Vertrauensbeweis wertschätzend und achtsam um.

Erkundigen Sie sich, was von den Jugendlichen als am meisten verunsichernd erlebt wird und ermutigen Sie sie, ihre Ängste und Befürchtungen auszusprechen, damit Sie sich ein besseres Bild der Situation machen können. Interpretieren Sie nicht vorschnell, sondern hören Sie zu und geben Sie den Jugendlichen die Zeit und den Raum, den sie benötigen.

Machen Sie deutlich, dass Sie dazu da sind, den Jugendlichen zu helfen, aber überlassen Sie es den Jugendlichen, welche Art von Hilfe sie gerne möchten und erkundigen Sie sich danach.

Erzählen Sie von den Organisationen und Beratungsstellen, die es gibt, um homo- und bisexuelle Jugendliche, gerade auch im Coming-out, zu unterstützen. Geben Sie konkrete Adressen und Kontaktmöglichkeiten an und ermutigen Sie die Jugendlichen, diese Angebote auch anzunehmen. Das ist anonym und kostenfrei möglich.

Wenn Sie selbst solche Organisationen noch nicht kennen, können Sie das ruhig ehrlich zugeben, wichtig ist vor allem, dass sie authentisch reagieren, denn auch Ihnen wurde gerade sehr ehrlich und authentisch begegnet. Betonen Sie, dass Sie für dieses Thema offen sind, dass Sie sich gerne für die Jugendlichen erkundigen können. Den meisten Jugendlichen im Coming-out geht es weniger um Ihre Expertise, sondern mehr um Ihre Offenheit und Akzeptanz ihnen gegenüber.

Und genau dies ist der kritische Punkt, denn vielleicht fällt Ihnen ja genau das schwer, haben Sie selbst noch nie bewusst eine Lesbe oder einen Schwulen kennen gelernt oder es fällt Ihnen schwer, gleichgeschlechtliche Liebe als gleichwertig zu akzeptieren.

Bedenken Sie in diesem Fall, dass es zu größten Verletzungen führen kann, wenn Sie Jugendlichen im Coming-out diskriminierend begegnen. Dies kann für die Jugendlichen schreckliche Auswirkungen haben, denn sie fallen dann in ihrer Entwicklung weiter zurück und es wird ihnen der Weg zu einem Coming-out weiterhin erschwert, gerade weil sie sich in ihrer Identität noch unsicher fühlen oder ihre Homo- bzw. Bisexualität selbst noch als problematisch erachten.

Die Wirksamkeit von psychosozialer Beratung und pädagogischer Begleitung hängt stark mit schulensübergreifenden, wenig spezifischen Faktoren zusammen, etwa mit positiver Wertschätzung, Akzeptanz, Förderung einer arglosen Atmosphäre (Helmut De Waal) und Empathie, und dabei scheinen die Grundhaltung der Pädagoginnen und Pädagogen und deren spezifische Persönlichkeitsmerkmale eine weitaus größere Rolle zu spielen als technisch-methodische Parameter. Sogar in der Psychotherapie ist es in erster Linie die Beziehung, die heilt. Respekt, Unvoreingenommenheit und klare Konzeption gelten in der Beratung und Begleitung als unabdingbare Voraussetzungen und manchmal auch schon hinreichende Leitideen für jede Intervention. Sie sind also als Pädagogin/Pädagoge, aber auch als Mensch gefordert, hier situationsangemessen zu reagieren. Aber bedenke Sie: Auch Sie können sich Unterstützung organisieren, sei es durch Fachliteratur, Fort- und Weiterbildung, den Kontakt zu spezialisierten Beratungsstellen oder den Austausch mit homosexuellen Kolleginnen und/oder Kollegen.

### **Nicht der Homosexuelle ist pervers ...**

... sondern die Situation, in der er lebt, proklamierte Rosa von Praunheim bereits 1971 und beschrieb die Probleme, mit denen Lesben und Schwule – im Gegensatz zu Heterosexuellen – konfrontiert sind, nicht als Folge deren sexueller Orientierung, sondern als Folge gesellschaftlicher Intoleranz ihnen gegenüber.

Der Begriff **Heterosexismus** beschreibt die Tatsache, dass in den weitesten Teilen unserer Gesellschaft Heterosexualität als einzige Möglichkeit a priori jedem Menschen unterstellt wird, während gleichgeschlechtliche Empfindungen meist völlig ignoriert werden.

Dies beginnt bereits im frühesten Kindesalter, in dem ein Indianer keinen Schmerz kennt, Wunden bis du heiratest wieder gut werden, jeder Prinz eine Prinzessin liebt und so weiter und setzt sich in der Jugend und im Erwachsenenalter fort, sei es im Schulunterricht, in den Medien, der Werbung oder den Nachrichten. Wenn denn jemand, der öffentlich bekannt ist, lesbisch oder schwul ist, so wurde dieser Umstand in früheren Zeiten gänzlich totgeschwiegen oder aber verschämt als irrelevante kleine biographische Randnotiz abgetan, während hingegen heterosexuelle Beziehungen berühmter Persönlichkeiten umfassende Beachtung und Interpretation erfuhren.

Heute hat sich das ein wenig gelockert, aber immer noch geben sich prominente Menschen nur selten als lesbisch oder schwul zu erkennen. Die, die es tun, sind meist in Bereichen tätig, wo dies zumindest toleriert wird. Weltweit gibt es heute viele Künstlerinnen und Künstler, die mit ihren gleichgeschlechtlichen Partnerinnen und Partner öffentlich auftreten, aber wie viele offen homosexuell lebende Politikerinnen/Politiker, Wirtschaftsmagnatinnen/-magneten oder Fußballspielerinnen/-spieler kennen Sie? Und wenn sich jemand aus einem dieser Bereiche outen würde, welche Reaktionen gäbe es dann wohl?

Unter **Homophobie** wird die unbegründete, irrationale Ablehnung von Homosexualität und homosexuellen Menschen, die oft mit Angst, Hass oder Ekel verbunden ist, verstanden. Sie äußert sich in diskriminierenden Ausdrücken, Handlungen und Verhaltensweisen und ist in weiten Teilen der Bevölkerung verbreitet. Homophobie reicht von irritierten Blicken, simpler Ablehnung über abschätzige Witze, Benachteiligungen, Beschimpfungen bis hin zu aggressiven Verhaltensweisen und verbaler sowie körperlicher Gewalt. Lesben und Schwule wägen in ihrem Alltag daher permanent ab, ob sie sich zu erkennen geben oder nicht, denn unter Umständen bedeutet es für sie ein Risiko, die eigene sexuelle Orientierung bekannt zu machen oder als Paar aufzutreten. Das reicht vom Begrüßungskuss in der Pizzeria über die Frage, ob die/der gleichgeschlechtliche PartnerIn tatsächlich zur Firmenweihnachtsfeier mitgenommen werden sollte.

Diese Sorgen belasten selbstverständlich auch **gleichgeschlechtliche PartnerInnenschaften**. Während heterosexuelle Partnerschaften gesellschaftlich akzeptiert und vielfältig stabilisiert werden (z.B. durch Familie, Kirche, Staat, Ehe, ...), werden gleichgeschlechtliche PartnerInnenschaften massiv destabilisiert und homosexuelle Paare sind so permanent Belastungen ausgesetzt, die heterosexuelle Paare in dieser Art und Intensität nicht erleben.

Homophobie hat viele Ursachen, die weite Verbreitung und permanente Reproduktion von Stereotypen und Vorurteilen ist eine besonders wichtige. Stereotype, Vorurteile und Diskriminierung hängen eng zusammen: Als **Stereotype** werden feststehende und immer wiederkehrende Handlungs- und Sprechweisen sowie vorgefasste Meinungen, die nicht auf direkter Wahrnehmung basieren, bezeichnet. Sie bieten Verhaltensanleitungen in Situationen, in denen wir nicht auf eigene, direkte Wahrnehmung zurückgreifen können und ermöglichen uns so, uns dennoch möglichst situationsangepasst zu verhalten. Sie sind also ganz natürlich, aber dennoch fördern sie die Entstehung, Überlieferung und die hartnäckige Festschreibung von Vorurteilen. Betreffen Stereotype eine bestimmte Gruppe von Menschen, sprechen wir von sozialen Stereotypen. Diese basieren etwa auf Nationalität, Geschlecht, Religion, sozialem Status, ethnischer Herkunft, Fähigkeiten oder sexueller Orientierung und führen zu diskriminierendem Verhalten. Als **Vorurteile** bezeichnen wir vorgefasste Meinungen, Urteile, die man sich über jemanden oder über etwas bildet, die nicht auf direkter Wahrnehmung, sondern auf verallgemeinerten, vereinfachten und nicht

richtigen Sichtweisen der Realität, an denen wir aber aus Bequemlichkeit gerne festhalten, basieren.

Sind homo- oder bisexuelle Menschen oft Homophobie ausgesetzt, können sie diese leicht verinnerlichen, wir sprechen dann von verinnerlichter (internalisierter) Homophobie. Diese liegt vor, wenn Lesben und Schwule die negativen Meinungen über Homosexualität, mit denen sie im Laufe ihres Lebens konfrontiert sind, unbewusst verinnerlichen und als eigene Meinung übernehmen. Verinnerlichte Homophobie kann dazu führen, dass Lesben und Schwule sich selbst und andere Lesben und Schwule ablehnen. Auch das Verleugnen der eigenen sexuellen Orientierung, geringes Selbstwertgefühl, negative Weltanschauung, Depression oder gar selbstverletzendes Verhalten können Folgen von verinnerlichter Homophobie sein.

Homophobie wird umso leichter verinnerlicht, je öfter jemand Ablehnung ausgesetzt ist, je intensiver diese Ablehnung ist und als je stressiger es erlebt wird, homosexuell zu sein. Lesben und Schwule hingegen, die Akzeptanz und Unterstützung erfahren, die positive Rollenvorbilder sehen und nicht diskriminiert werden, verinnerlichen die in der Gesellschaft vorhandene Homophobie entweder erst gar nicht oder können dieses Phänomen leichter erkennen, es bekämpfen und sich ein positives Selbstbild erarbeiten.

Diskriminierung schließlich ist jede Form von Benachteiligung, Nichtbeachtung, Ausschluss oder Ungleichbehandlung von einzelnen Menschen oder Gruppen aufgrund ihnen angedichteter oder in einem bestimmten Zusammenhang nicht relevanter Merkmale. Besonders oft werden Menschen wegen ihres Geschlechts, ihrer ethnischen Herkunft, ihrer Religion oder Weltanschauung, ihrer sexuellen Orientierung oder Identität, ihres Alters oder auch wegen ihres Aussehens diskriminiert.

2003 traten in der Europäischen Union die sogenannte Beschäftigungsrichtlinie (2000/78/EG) und die Antirassismusrichtlinie (2000/43/EG) in Kraft. Die Beschäftigungsrichtlinie verbietet jede Diskriminierung von Menschen aufgrund ihrer Rasse, ethnischen Herkunft, Religion, Weltanschauung, Behinderung, Alters oder sexuellen Ausrichtung im Bereich Beschäftigung und Beruf. Die Antirassismusrichtlinie verbietet Diskriminierungen in allen Lebensbereichen, allerdings nur Diskriminierungen aufgrund der ethnischen Herkunft. Wie jede Richtlinie sind auch diese beiden nur ein jeweiliger Mindeststandard, der von jedem EU-Mitgliedsstaat in nationales Recht umgesetzt werden musste. So kommt es, dass die einzelnen genannten Personengruppen in unterschiedlichen Staaten der Europäischen Union unterschiedlich umfassend vor Diskriminierung geschützt sind, auch im österreichischen Gleichbehandlungsgesetz wurde diese Hierarchisierung von Diskriminierungsgründen übernommen, während etwa das Wiener Antidiskriminierungsgesetz alle genannten Personengruppen gleichermaßen vor Diskriminierung schützt.

Ein guter Weg, Stereotype und Vorurteile zu bekämpfen, ist die persönliche Begegnung, gegenseitiger Austausch und das Kennenlernen unterschiedlicher Menschen. Dadurch werden diese nicht länger stereotyp gesehen und als homogene Gruppe erachtet, sondern als heterogene Menschen mit individuellen Eigenschaften wahrgenommen. So lässt sich das Entstehen von Vorurteilen gut bekämpfen.

Viele Lesben, Schwule und Bisexuelle verstecken aus Angst vor Ablehnung und Diskriminierung ihre sexuelle Orientierung. Daher wissen viele Menschen gar nicht, dass sie selbst Lesben und Schwule persönlich kennen und halten an den Stereotypen und Vorurteilen fest, die sie hören. Diese Vorurteile werden in politischen Diskursen ebenso strapaziert wie in der Werbung, in Medien, Witzen oder Stammtischgesprächen.

Wir alle haben Vorurteile und wir alle sind uns der meisten unserer Stereotype und Vorurteile nicht bewusst. Um einige davon in Bezug auf sexuelle Orientierungen kennenzulernen, und, um Alltagserfahrungen von Lesben, Schwulen und Bisexuellen ansatzweise nachzuempfinden, können folgende Überlegungen und Übungen hilfreich sein:

- » Wenn Sie mit einem Menschen zu tun haben, der Ihnen gegenüber noch nie explizit über seine sexuelle Orientierung gesprochen hat, gehen Sie dann automatisch davon aus, dass dieser Mensch heterosexuell ist oder denken Sie daran, dass er auch homosexuell sein könnte? Wie begegnen Sie dieser Person? Zeigen Sie ihr, dass sie beide Möglichkeiten (Heterosexualität und Homosexualität) für denkbar halten?
- » Achten Sie auf Wörter, die homosexuelle Menschen herabwürdigen, beleidigen oder beschimpfen. Schreiben Sie diese auf, um zu sehen, wie oft sie verwendet werden. Welche Wirkungen haben solche Beleidigungen auf die beschimpften Personen und auf Lesben und Schwule, die diese Beleidigungen mit anhören müssen?
- » Versuchen Sie einige Tage lang, im Kontakt mit anderen Menschen keinerlei Hinweis auf Ihre sexuelle Orientierung zu geben: Erwähnen Sie Ihre Partnerin/Ihren Partner nicht, sagen Sie nicht einmal, ob Sie in einer Beziehung leben/gelebt haben oder nicht, sprechen Sie nicht über Ihre Familie, machen Sie keinerlei Bemerkung über das Aussehen einer Person oder darüber, wen Sie persönlich emotional anziehend oder attraktiv finden. Versuchen Sie, die Reaktionen Ihrer Umwelt und Ihre eigenen Gegenreaktionen wahrzunehmen.
- » Lesen Sie in der Öffentlichkeit ein Lesben- bzw. Schwulenmagazin oder ein Buch, das sich mit Homosexualität beschäftigt und einen auffallenden Bucheinband hat. Achten Sie auf die Reaktionen der Menschen in Ihrer nächsten Umgebung.
- » Angenommen, Sie wären lesbisch, schwul oder bisexuell: Würden Sie mit Ihren Eltern darüber sprechen? Mit wem würden Sie darüber sprechen wollen? Könnten Sie mit diesen Personen auch tatsächlich darüber sprechen? Wie würden diese Personen wohl reagieren? Wem würden Sie es sicher nicht erzählen wollen und warum nicht?
- » Angenommen, Ihre Tochter/Ihr Sohn käme zu Ihnen und erzählt, homosexuell zu sein: Wie würden Sie sich fühlen? Welche Gedanken kämen Ihnen in den Sinn? Wie würden Sie reagieren? Mit wem würden Sie darüber sprechen wollen?

### **Was tun gegen homophob motiviertes Bullying?**

Unter Bullying wird die wiederholte psychische, verbale oder körperliche Unterdrückung einer Person oder auch einer Gruppe, die als schwächer erlebt wird und sich nicht wehren kann, bezeichnet. Täterin/Täter ist entweder eine Einzelperson oder eine Gruppe, die stärker, sozial angesehener, einflussreicher oder mächtiger ist oder so empfunden wird als das/die Opfer.

Das Phänomen Bullying wird meist zu wenig beachtet, weil es mit alltäglichen Konflikten und Meinungsverschiedenheiten unter Jugendlichen verwechselt wird. Bullying unterscheidet sich von diesen jedoch durch einige charakteristische Eigenschaften, denn bei Bullying steht die Absicht, das Opfer zu schädigen, im Vordergrund. Als „Begründung“ für gewalttätige Übergriffe nennen die Täterinnen und Täter meist eine Eigenschaft des Opfers, das verletzende Verhalten der Bullies wird nicht durch Mitgefühl mit dem Opfer unterbrochen, Bullying-Episoden finden wiederholt und über einen längeren Zeitraum statt und schließlich besteht ein Machtungleichgewicht zwischen Bully (Bullies) und Opfer: Das Opfer wird für schwächer gehalten oder ist tatsächlich schwächer als die/der Bully oder die Bullies.

Die Auswirkungen von Bullying können unterschiedlich stark sein und hängen von den konkreten Bullying-Attacken ebenso ab wie von der Persönlichkeit und der Lebenssituation der Person(en), gegen die sich das Bullying richtet. Mögliche Auswirkungen sind etwa der Verlust von Selbstsicherheit und Selbstwertgefühl, Nervosität und Verstörtheit, Konzentrationsstörungen und Leistungsabfall, Rückzug und Isolation, Schulabbruch, Meiden spezieller Situationen aus Angst vor Gewalt sowie Ausschluss und Isolation, aber auch Aggressionen, psychosomatische Erkrankungen, Angststörungen und Panikattacken, Depressionen, selbstverletzendes Verhalten und Suizid(-versuche).

An Bullying-Episoden sind meist mehrere Täterinnen/Täter (Bullies), das Opfer (meist eine Einzelperson) und mehrere Beobachterinnen/Beobachter beteiligt. Um effektiv gegen Bullying anzukämpfen, ist es erforderlich, das Sie als Pädagogin/Pädagoge alle diese Beteiligten gezielt ansprechen und in Ihre Lösungsbemühungen einbinden.

Homophob motiviertes Bullying wird Bullying genannt, das als Folge von homophoben Vorurteilen begangen wird. Es handelt sich dabei meist um verbale, psychische oder auch körperliche Gewalt gegen eine Person, die entweder tatsächlich homosexuell ist oder für homosexuell gehalten wird, oder homosexuelle Geschwister hat, oder ...

Im Rahmen des EU-Projektes „Schoolmates“ führte die Wiener Antidiskriminierungsstelle für gleichgeschlechtliche Lebensweisen gemeinsam mit ihren Projektpartnerinnen und -partner aus Italien, Spanien und Polen eine internationale Vergleichsstudie zur Verbreitung von homophob motiviertem Bullying durch. Hier zeigte sich, dass männliche Schüler homophob motiviertem Bullying deutlich stärker ausgesetzt sind als Schülerinnen. Sie sind öfter Bullies, öfter Opfer und öfter Beobachter. Dennoch bewerten sie die Schule als sicherer für Schwule und Lesben als ihre weiblichen Mitschülerinnen das tun. Dies zeigt, dass sie die Auswirkungen der Bullying-Episoden, an denen sie als Täter, Opfer oder Beobachter beteiligt sind, massiv unterschätzen. Präventionsbemühungen sollten sich daher besonders männlicher Schüler annehmen und deren Bewusstsein für das Phänomen Bullying und seine Folgen fördern. Besonders berücksichtigt sollte auch werden, dass es für Burschen und junge Männer noch schwieriger ist als für Mädchen und junge Frauen, sich einzugestehen, Opfer zu sein, da dies dem Männlichkeitsbild unserer Gesellschaft diametral entgegen gesetzt ist.

Aufklärung ist mit Sicherheit ein gutes Mittel, um wirksam gegen Bullying vorzugehen. Es ist dabei wichtig, Schülerinnen und Schüler sowohl über Bullying und seine möglichen Folgen zu informieren, als auch generell Vorurteile und Stereotype, die von den Bullies als Rechtfertigung für ihr gewalttätiges Verhalten herangezogen werden, zu bearbeiten. Wichtiger Bestandteil von erfolgreicher Bullying-Prävention ist es also, Rassismus, Antisemitismus, Sexismus, Fremdenfeindlichkeit, Heterosexismus, Homophobie, Vorurteile über verschiedene Religionen und ähnliche Phänomene wahrzunehmen, anzusprechen und mit den Schülerinnen und Schüler altersadäquat aufzuarbeiten. Diese Aufarbeitung sollte sowohl in speziell dazu geplanten Unterrichtseinheiten als auch – und das ist besonders wichtig – im alltäglichen Unterricht erfolgen.

Aufklärung ist zwar besonders wichtig, sie alleine ist aber nicht ausreichend. Es bedarf auch einer Präventionsstrategie auf institutioneller Ebene. Dazu gehören auch Sensibilisierungsmaßnahmen und Trainings für Lehrerinnen und Lehrer sowie für das Schulpersonal.

### **Homosexualität als Thema in der Schule**

Das Thema der sexuellen Orientierung ist für alle Schülerinnen und Schüler ein wichtiges. Geschlechtsidentitäten und sexuelle Orientierungen sollten daher im Unterricht fächerübergreifend und wertschätzend thematisiert werden. Hier einige Tipps dazu:

- » Achten Sie auf Ihre Sprache: Stellen Sie sicher, dass Ihr Sprachgebrauch und der der Schülerinnen und Schüler diesen Umstand berücksichtigt. Verwenden Sie die Wörter lesbisch, schwul und bisexuell ganz selbstverständlich im Unterricht und verwenden Sie stets Bezeichnungen und Formulierungen, die Lesben, Schwule und Bisexuelle mit einschließen.
- » Wenn Sie Homosexualität definieren, definieren Sie gleichzeitig auch Heterosexualität, um die Gleichwertigkeit aller sexuellen Orientierungen zu verdeutlichen und zu zeigen, dass nicht die eine sexuelle Orientierung ohnehin selbstverständlich ist, die andere aber extra definiert werden muss.

- » Thematisieren Sie mit den Schülerinnen und Schülern, wie es zur Diskriminierung von Lesben und Schwulen kommt und nicht, wieso jemand überhaupt homosexuell ist. Es geht nicht darum, Ursachen für Homosexualität zu finden, denn dies wird leicht als Versuch, Homosexualität als unerwünscht und vermeidbar zu begreifen, verstanden. Es geht vielmehr darum, ein Klima der Akzeptanz zu schaffen und die Ursachen für fehlende Akzeptanz zu beforschen und zu bearbeiten.
- » Thematisieren Sie Homosexualität gemeinsam mit Heterosexualität, nicht gemeinsam etwa mit Themen wie Behinderung oder Drogengebrauch.
- » Achten Sie auf Bilder und Plakate, die in Klassen oder anderen Teilen der Schule zu finden sind, sowie auf Bücher, die gelesen werden. Zeigen diese Bilder, Plakate, etc. vielfältige Bilder von Menschen, ethnischen Hintergründen, Religionen, Geschlechtern, sexuellen Orientierungen und Identitäten, körperlichen Eigenschaften und Lebensstilen (Stichwort Diversity)? Besorgen Sie Bilder, Plakate und Bücher, die Homosexualität thematisieren. Gibt es gegen solche Initiativen Widerstände, können Sie diese zum Anlass nehmen, um Intoleranz und Diskriminierung zu thematisieren.
- » Sorgen Sie dafür, dass Bücher und Lehrmaterialien, die sexuelle Orientierungen und Vielfalt behandeln, in der Schulbibliothek und in der Lehrmittelsammlung vorhanden sind und gelesen bzw. im Unterricht aktiv eingesetzt werden.
- » Bemühen Sie sich, ein offenes, vertrauensvolles und sicheres Klima zu schaffen, in dem sich alle Schülerinnen und Schüler wohlfühlen und über etwaige Diskriminierungserfahrungen sprechen können. Verdeutlichen Sie in solchen Fällen die Parallelen zwischen Rassismus, Sexismus, Heterosexismus, Homophobie und anderen diskriminierenden Einstellungen. Versuchen Sie, falsche Informationen über Lesben und Schwule sowie über unterschiedliche Lebensentwürfe sachlich zu korrigieren.
- » Wenn Sie konkret am Thema Vorurteile und Diskriminierung arbeiten wollen, organisieren Sie direkte Begegnungsmöglichkeiten, indem Sie junge Lesben und Schwule als Gäste in die Schule einladen.
- » Regen Sie konkrete Projekte, etwa einen Diversity Day (Tag der Vielfalt) an, um fächerübergreifend über Geschlecht, Ethnie, Behinderung, Alter, Religion, sexuelle Orientierung und mögliche Schwierigkeiten im täglichen Umgang damit sprechen zu können.

### Literatur

- » Belling, Pascal / Timmermanns, Stefan / Wilhelm, Wolfgang et al. (2004): Mit Vielfalt umgehen. Sexuelle Orientierung und Diversity in Erziehung und Beratung. Düsseldorf. Ley+Wiegandt. Online-Version: [www.diversity-in-europe.org](http://www.diversity-in-europe.org) (Oktober 2009)
- » Förster, Wolfgang / Natter, Tobias G. / Rieder, Ines (Hg.) (2001): Der andere Blick. Lesbischwules Leben in Österreich. Eine Kulturgeschichte. Wien. Frauenbüro der Stadt Wien.
- » Gualdi, Miles / Martelli, Matteo / Wilhelm, Wolfgang / Biedron, Robert (2008): Bullying im Klassenzimmer. Wie Du es bekämpfen kannst. Bologna. Arcigay. Online-Version: [www.arcigay.it/schoolmates](http://www.arcigay.it/schoolmates) (Oktober 2009)
- » Gualdi, Miles / Martelli, Matteo / Wilhelm, Wolfgang / Biedron, Robert / Graglia, Margherita / Pietrantonio, Luca (2008): Bullying in der Schule. Ein Leitfaden für LehrerInnen und Schulpersonal. Bologna. Arcigay. Online-Version: [www.arcigay.it/schoolmates](http://www.arcigay.it/schoolmates) (Oktober 2009)
- » Perner, Rotraud A. (2008): Darüber spricht man nicht. Tabus in der Familie, das Schweigen durchbrechen. München. Kösel.

- » Pullega, Emanuele / Gualdi, Miles / Martelli, Matteo / Wilhelm, Wolfgang (2008): Bullying bekämpfen. Eine Anleitung für Anti-Bullying-Workshops in der Schule. Bologna. Arcigay. Online-Version: [www.arcigay.it/schoolmates](http://www.arcigay.it/schoolmates) (Oktober 2009)
- » Rauchfleisch, Udo / Frossard, Jacqueline / Roth, Wolfgang / Waser, Gottfried / Wiesendanger, Kurt (2002): Gleich und doch anders. Psychotherapie und Beratung von Lesben, Schwulen, Bisexuellen und ihren Angehörigen. Stuttgart. Klett-Kotta.
- » Wiesendanger, Kurt (2005): Vertieftes Coming-out. Schwules Selbstbewusstsein jenseits von Hedonismus und Depression. Göttingen. Vandenhoeck & Ruprecht.
- » Wilhelm, Wolfgang / Schwarz, Angela / Dobias, Stefan (2008): Dein Recht im Alltag. Ein Leitfaden. Wien. Wiener Antidiskriminierungsstelle für gleichgeschlechtliche Lebensweisen.
- » Wilhelm, Wolfgang (2007): Coaching Gender. Supervision und Coaching auf dem Weg zwischen den Geschlechtern. Saarbrücken. Vdm-Verlag Dr. Müller.
- » Wilhelm, Wolfgang: „Volksschulkinder treffen Prinzenpaar“. In: Xtra! Nr. 01/2008; S. 13.
- » Wilhelm, Wolfgang (2008): Vielfalt statt Vorurteile. In: THEARTE (Hg.). König & König. Programmheft. Wien. Dschungel Wien. S. 5-6.

#### Lektüren für den Unterricht

- » Bauer, Marion Dane (Hg.) (2000): Am I blue? 14 Stories von der anderen Liebe. Ravensburg. Ravensburger Buchverlag.
- » Brett, Catherine (1997): ... total verknallt in Anne. München. Dtv.
- » Ehmke, Hans-Peter (1999): Homosexualität als Thema im Sprach- und Literaturunterricht. Kiel. Ministerium für Frauen, Jugend, Wohnungs- und Städtebau des Landes Schleswig-Holstein.
- » Gleitzman, Morris (1998): Two Weeks with the Queen. Stuttgart. Klett.
- » Hauser, Maria (1994): Im Himmel keinen Platz. Lebensgeschichten von homosexuell Liebenden. Grünbach. Sandkorn.
- » Ireland, Timothy (1996): Martins Coming-out. Würzburg. Arena.
- » Meißner-Johannknecht, Doris (1999): Amor kam in Leinenschuhen. Ravensburg. Ravensburger Buchverlag.
- » Stern, Adriana (2003): Pias Labyrinth. Berlin. Argument-Verlag.

#### Filme

- » Beautiful Thing. Spielfilm, GB, DVD 2002.
- » Coming Out. Spielfilm, D, DVD 2001.
- » Get Real – Von Mann zu Mann. GB, DVD 2004.
- » Lost & Delirious. Spielfilm, CAN, 2001.
- » Outlawed. Dokumentarfilm über die Lebensbedingungen von Lesben und Schwulen in unterschiedlichen Ländern. Amnesty International, 1998.
- » Queer-gefilmt. Lesbische und Schwule Kurzfilme aus den Videoworkshops Queer-gefilmt 03/04. (Bestellung: Medienprojekt Wuppertal, [borderline@wuppertal.de](mailto:borderline@wuppertal.de))
- » Raus aus Amal. Spielfilm, S, 2001.
- » Schuljungs - Fünf schwule Kurzfilme über die erste Liebe. Kurzfilme, teilw. OmU, DVD 2007.

- » Sommersturm. Spielfilm, D, DVD 2005.
- » The Celluloid Closet. Dokumentarfilm über Lesben und Schwule in Hollywoodfilmen. USA, 1995.
- » Verliebte Jungs: neue schwule Kurzfilme. Kurzfilme, teilw. OmU, DVD 2006.
- » Yossi & Jagger - Eine Liebe in Gefahr. DVD 2004.

### **Beratungsstellen Wien**

- » Rosa Lila Villa  
1060 Wien, Linke Wienzeile 102  
www.villa.at  
Lila Tipp Lesbenberatung: Tel. 01-586 81 50  
Rosa Tipp Schwulenberatung: Tel. 01-585 43 43
- » Homosexuelle Initiative (HOSI) Wien  
1020 Wien, Novaragasse 40  
Tel. 01-216 66 04  
www.hosi.at
- » Familienberatungsstelle Courage  
1060 Wien, Windmühlgasse 15/1/7  
Tel. 01-585 69 66  
www.courage-beratung.at
- » Wiener Antidiskriminierungsstelle für gleichgeschlechtliche Lebensweisen  
Auerspergstraße 15, 1082 Wien  
Tel. 01-4000-81449  
www.queer.wien.at

### **Beratungsstellen Bundesländer**

- » RosaLila PantherInnen  
Annenstraße 26, 8020 Graz  
Tel. 0316-36 66 01  
www.homo.at
- » Homosexuelle Initiative (HOSI) Linz  
Fabrikstraße 18, 4020 Linz  
Tel. 070-60 98 98  
www.hosilinz.at
- » Homosexuelle Initiative (HOSI) Salzburg  
Müllner Hauptstraße 11, 5020 Salzburg  
Tel. 0662-43 59 27  
www.hosi.or.at

- » Homosexuelle Initiative (HOSI) Tirol  
Meinhardstraße 16, 6020 Innsbruck  
Tel. 0512-587 586  
[www.hositirol.at](http://www.hositirol.at)
- » Go West - Verein für Lesben, Schwule, Bisexuelle und Transgenderpersonen  
Felchenstraße 1, 6900 Bregenz  
Tel. 0681-10864866 (Frauen), 0681-10864832 (Männer)

# Liebe in Partnerschaften

Olaf Kapella

Aus unserem täglichen Leben und vor allem aus unseren Partnerschaften ist das Wort „Liebe“ nicht mehr wegzudenken. Liebe muss in unseren Beziehungen für vieles herhalten: Zuerst einmal ist es „natürlich“ die Basis einer (Liebes-) Beziehung und wenn die Liebe verloren geht, verabschieden wir uns auch meistens aus der Beziehung. Liebe ist aber oft auch ein gern verwendetes Druckmittel in unseren Beziehungen und kennt viele Ausdrucksformen: Wenn du mich liebst, tust du mir diesen Gefallen! Wenn du mich liebst, müsstest du wissen, was ich meine bzw. möchte! Wenn unsere Liebe stark genug ist, schaffen wir alles! Die Medien tun das Übrige, um die ohnehin schon fast übermenschlichen Erwartungen zu Mythen der Liebe hochzustilisieren. Diese Erwartungen an die Liebe übertragen sich natürlich auch auf die Partnerschaft und bestimmen, wie eine „gute“ Partnerschaft auszusehen hat und was man vom Partner bzw. der Partnerin erwartet. Z.B. die Befriedigung unserer zentralen menschlichen Bedürfnisse nach Nähe, Geborgenheit und einer befriedigenden Sexualität. Das Verhalten der Partner soll u.a. von Vertrauen, Ehrlichkeit, Loyalität, Unterstützung und Treue geprägt sein. Natürlich sollten die Partner auch möglichst viele Interessen gemeinsam teilen und überhaupt ist der bzw. die PartnerIn dafür verantwortlich, dass es mir persönlich gut geht. Allerdings vergessen wir mit diesen Erwartungen allzu oft, dass diese unrealistisch sind und letztendlich zu einer Überforderung des Partners bzw. der Partnerin führen. Jugendliche geben der Liebe in ihren Beziehungen oft noch eine größere Bedeutung. In einer Jugendwertestudie (Friesel, 2000) gibt weit über die Hälfte der Jugendlichen an, dass sie auf der Suche nach der „Liebe ihres Lebens“ (Love of my Life) sind. Topkriterien für eine gute Partnerschaft sind aus ihrer Sicht vor allem gegenseitiges Verstehen, Treue und eine glückliche sexuelle Beziehung.

Aber beginnen wir noch einmal am Anfang: Was versteht man eigentlich unter Liebe? Wie entstehen Partnerschaften? Und was kann man tun, um die Liebe „frisch“ zu halten? Diesen Fragen wird in den folgenden Ausführungen nachgegangen.

## Was ist eigentlich Liebe?

Gleich mal vorweg, weitgehende Einigkeit besteht sicherlich über eine ganz basale Definition von Liebe: Sie wird als eine Emotion verstanden und zeichnet sich durch eine starke Zuneigung zu einer Person aus – unabhängig von Geschlecht, Alter, Kultur und Religion. Allerdings zeigt eine nähere Beschäftigung mit dem Begriff Liebe sehr schnell, dass dieser Begriff viele unterschiedliche Aspekte und Seiten beinhaltet. Eine nähere Auseinandersetzung mit der Liebe macht es uns um einiges leichter nachvollziehbar, warum Liebe uns in unserem Leben so oft – positiv wie auch negativ – beschäftigt. In dieser kurzen Einleitung werden zentrale Aspekte in der Auseinandersetzung mit der Liebe in Partnerschaften vorgestellt.

Heute sind wir uns meistens darüber einig, zumindest in unserem Kulturkreis, dass die Liebe der Grund sein soll, warum man eine Partnerschaft eingeht. Die Liebe ist im Verlauf unserer Geschichte zur Grundlage der Partnerschaft geworden und legt damit die Basis für das elementarste Mikrosystem in unserer Gesellschaft. Allerdings ist diese Vorstellung erst ein relativ neues Phänomen. Der Kulturphilosoph Friedrich Schlegel führte in seinem Roman „Lucinde“ 1799 erstmals das Ideal der romantischen Liebe in die Ehe ein. In seinen Aus-

führungen plädierte er dafür, nicht nur aus Pflicht, sondern aus Zuneigung, eben aus Liebe, zusammen zu sein. Diese Forderung hat allerdings nur für einen kleinen auserwählten Kreis der Gesellschaft gegolten. Bis ins 20. Jahrhundert war von Liebe als zentralem Element in zwischenmenschlichen Beziehungen nicht wirklich die Rede. Ehen wurden primär zur Absicherung des sozialen Status der eigenen Familie und zur rechtlichen Absicherung und Versorgung der Frau eingegangen. Erst durch unterschiedliche gesellschaftliche Prozesse war es möglich, die Liebe zum zentralen Element beim Eingehen einer Partnerschaft zu bestimmen. Wichtige Veränderungen, die in unserer Gesellschaft zu dieser Entwicklung beigetragen haben, sind z.B. die Auflösung des Heiratsverbotes von spezifischen Bevölkerungsgruppen, die Emanzipationsbewegung der Frauen, die stärkere Bildungsbeteiligung von Frauen, die Möglichkeit zur Empfängnisregelung durch Einführung der Pille sowie die Veränderungen in unserem Frauen- und Männerbild.

Alle diese gesellschaftlichen Veränderungen, die auch zu einer Veränderung der persönlichen Werte- und Einstellungsstruktur geführt haben, bringen die Brüchigkeit von Beziehungen mit sich. Der Familienhistoriker Michael Mitterauer drückt diese Veränderungen so aus, dass heute Partnerschaften stärker als ein „Projekt auf Zeit“ und weniger als ein „Projekt auf Lebenszeit“ angelegt sind.

Die unterschiedlichsten wissenschaftlichen Disziplinen beschäftigen sich mit dem „Phänomen“ der Liebe und kommen zu sich gegenseitig meist ergänzenden Ergebnissen im Verständnis der Liebe.

Die geistes- und kulturwissenschaftliche Forschung hat in den letzten Jahrzehnten gezeigt, dass die Liebe sozial und kulturell konstruiert ist und von den jeweiligen gesellschaftlichen und zeitlichen Verhältnissen abhängt (vgl. z.B. Michel Foucault). Das Konstrukt „Liebe“ ist und war meist mit Macht und Herrschaftsstrukturen eng verbunden. So war es z.B. eine zentrale Leistung der Frauenbewegung aufzuzeigen, dass Liebe oft das Instrumentarium ist, um Frauen zu unterdrücken und männliche Vormachtstellungen auszubauen bzw. zu stützen (vgl. z.B. Simone de Beauvoir, Shulamit Firestone, Edith Sauer). Ein weiteres Beispiel, dass Liebe als soziales Konstrukt zu verstehen ist, zeigt sich auch an der Fragestellung, wie das Heiratsalter geregelt ist: Wer bestimmt, wer und ab welchem Alter geheiratet werden darf?

Ökonomische Theorien und Austauschtheorien fokussieren in der Beschreibung von Liebe auf das Verhältnis zwischen den Personen. Kerngedanke ist die Interaktion der Partnerinnen/Partner und deren Austausch von materiellen und immateriellen Ressourcen sowie deren jeweilige Zufriedenheit damit. Zur Bewertung der Partnerschaft dient ein Vergleich mit früheren Beziehungen bzw. auch mit der Beziehung relevanter Personen. Auf den Punkt gebracht: Eine Liebesbeziehung ist dann stabil, wenn der Aufwand, der dafür aufgewendet wird, durch die Annehmlichkeiten, die die Beziehung bietet, ausgeglichen wird.

Die psychologische Forschung dagegen betrachtet die Liebe aus Sicht des jeweiligen Individuums. Sie nimmt dabei unterschiedliche Blickwinkel ein und versucht, sie begrifflich zu fassen. Einerseits geht es um ihre unterschiedlichen Ausprägungsformen, andererseits aber auch z.B. um das Verhältnis von Liebe und Sexualität. Exemplarisch für den Versuch, das Phänomen Liebe zu fassen, sollen zwei etablierte Theorien in der Psychologie zur Beschreibung von Liebe vorgestellt werden: das Liebesdreieck von Sternberg und der Regenbogen der Liebe von Lee.

Sternberg legt seiner idealtypischen Theorie der Liebe drei Komponenten zugrunde:

- » Intimität = Diese Kategorie beinhaltet das Geben und Nehmen von Wärme und Geborgenheit, was voraussetzt, dass die Partner offen und ehrlich miteinander kommunizieren und Respekt sowie Verständnis füreinander aufbringen. Partnerschaften mit einem hohen Grad an Intimität zeichnen sich dadurch aus, dass die beiden Menschen sowohl Glück als auch Leid miteinander teilen.

- » Leidenschaft = Zur Leidenschaft wird einerseits die sexuelle Leidenschaft, aber auch alle anderen Bedürfnisse, die eine intensive Reaktion auslösen (z.B.: Verlangen nach Selbstbestätigung, Dominanz, Unterwerfung, Romantik, etc.) gezählt.
- » Verbindlichkeit = Die Verbindlichkeit in einer Liebesbeziehung besteht aus zwei Teilen. Einmal aus der Entscheidung für einen Partner, also aus dem Vorsatz, jemanden zu lieben, andererseits aus der Höhe der Bereitschaft, sich für die Aufrechterhaltung der Beziehung einzusetzen.

Diese Komponenten ordnet Sternberg als Dreieck an. Das Ausmaß der Liebe und die Höhe der Werte bestimmt die Größe des Dreiecks, während die Ausgeglichenheit der drei Komponenten über die Form des Dreiecks entscheidet. Je ausgeglichener ihr Verhältnis zueinander ist, desto gleichmäßiger ist die Form des Dreiecks. Er postuliert, dass jede dieser drei Komponenten einen eigenen zeitlichen Verlauf hat. Liebe kann aus einer der Komponenten oder aus unterschiedlichen Kombinationen der einzelnen Komponenten bestehen. Ist überhaupt keine Komponente vorhanden, spricht Sternberg von Nicht-Liebe. Für Sternberg lassen sich acht Qualitäten, also Typen von Liebe unterscheiden:

- » Mögen = nur Intimität ist vorhanden
- » Verliebtheit = nur Leidenschaft ist vorhanden
- » Leere Liebe = nur die Entscheidung zu einer Bindung ist vorhanden
- » Romantische Liebe = Intimität und Leidenschaft sind vorhanden
- » Kameradschaftliche Liebe = Intimität und die Entscheidung zur Bindung sind vorhanden
- » Alberne Liebe = Entscheidung zu einer Bindung und Leidenschaft sind vorhanden
- » Erfüllende Liebe = alle drei Komponenten sind vorhanden
- » Nicht-Liebe = auch eine Beziehung ohne einen der drei Aspekte ist denkbar

Die Qualität einer Partnerschaft kann man nur ermitteln, indem man die zwei Dreiecke der Partner miteinander vergleicht. In einer sehr harmonischen und glücklichen Beziehung werden die zwei Dreiecke nahezu deckungsgleich sein, während sie in einer unausgewogenen Beziehung mehr oder weniger stark voneinander abweichen. Aufgrund des teilweise unterschiedlichen Zeitverlaufes der drei Komponenten muss bei zunehmender Dauer der Beziehung mit Veränderungen in der Beziehung gerechnet werden. Die sich bildenden Dreiecke sind kein statisches Gebilde, da sich Wünsche und Bedürfnisse im Laufe der Zeit verändern. Partnerschaften durchlaufen in der Regel mehrere Typen der Liebe.

Während Sternberg die vollkommene Form der Liebe beschreibt und dabei von einem Ideal ausgeht, stehen die von Lee beschriebenen Liebestile gleichberechtigt nebeneinander und verstehen sich als wertfrei. Lee versucht die Art und Weise, wie jemand liebt, zu beschreiben. In seinen Forschungen kristallisierten sich sechs Ideologien der Liebe heraus, welche er in seinem sogenannten „Regenbogen der Liebe“ in drei Primär- und drei Mischstile der Liebe klassifizierte.

Bei den Primärstilen handelt es sich um:

- » Eros = die romantische Liebe, die sexuell orientierte, sinnliche und erotische Liebe (es handelt sich hier um eine starke physische Präferenz und eine Bindung).
- » Ludus = das besitzergreifende Begehren, die spielerische und herausfordernde Liebe, also ohne Verpflichtung und Verantwortung. An erster Stelle geht es um eine Liebesaffäre und weniger um eine langfristige Bindung (viele wechselnde Partner, manipulativer Charakter).
- » Storge = die kameradschaftliche Liebe, die Liebe ohne fiebernde Leidenschaft, Verbindungen aus Liebe und Freundschaft, sie entwickelt sich oft über die Zeit hinweg. Hier

sind die Übereinstimmungen beider Partner in ihren Anschauungen und Interessen sowie eine zunehmende Vertrautheit wichtig.

Die Mischstile der Liebe bezeichnet Lee folgendermaßen:

- » Pragma = ist die rationale Art der Liebe, die Aspekte von Ludus und Storge enthält und pragmatisch kalkulierende Nähe sucht oder vermeidet (geplante Liebe). Pragmatische Orientierung bei der Wahl des Partners, z.B. nach Nützlichkeit oder Verträglichkeit.
- » Mania = beinhaltet die Aspekte von Eros und Ludus. Sie ist eine besitzergreifende Liebe. Drückt sich in verzweifelnem Verlangen nach der geliebten Person, in selbstquälerischer Unruhe und Eifersucht aus (Unsicherheit über sich und Partner, Angst vor Verlust).
- » Agape = ist die Kombination von Eros und Storge, zeigt sich als altruistische, selbstlose Form der Liebe. Trachtet danach alles zu tun, was den andere glücklich macht (Partner wertvoller als man selbst).

Ein neuer und zurzeit aktueller Ansatz ist die neurobiologische Forschung. Liebe und Empfindungen werden in diesem Ansatz auf Aktivitäten im Gehirn zurückgeführt und eher als Trieb verstanden und nicht als eine Emotion. So konnten Studien z.B. zeigen, dass beim Verliebtsein im Motivations- und Belohnungszentrum des Hirns der Botenstoff Dopamin stark ansteigt (d.h. wir sind euphorisch, haben Energie und kaum Hunger) – hierbei handelt es sich also eher um einen Motivationszustand als um ein Gefühl. Das Stresshormon Noradrenalin verstärkt diese Symptome und verbessert das Erinnerungsvermögen (können noch lange diese Gefühle erinnern). Endorphin und Cortisol sorgen für Glücksgefühle und tiefes Wohlbefinden. Der Serotoninspiegel im Blut sinkt gleichzeitig ab (hier handelt es sich um einen Botenstoff, der uns ausgeglichen sein lässt), dieser Zustand kann als ähnlich beschrieben werden, wie bei Menschen mit einer Zwangserkrankung (sind „unzurechnungsfähig“ und „zwanghaft besessen“). Weiter passt sich auch der Testosteronspiegel zwischen Mann und Frau an (bei Männern sinkt er ab, bei Frauen steigt er an). Die Sexualduftstoffe (Pheromone) werden vermehrt abgegeben. Allerdings lässt durch jahrelanges Zusammensein die Bildung dieser Hormone und Botenstoffe sowie deren „berauschende“ Wirkung nach. Lediglich die Hormone Oxytocin und Vasopressin sorgen nach Jahren des Zusammenseins für Vertrautheit und stärken die Bindung und werden heute oft als „Bindungshormone“ bezeichnet. (vgl. Fischer, 2005; Kast, 2006)

Eng mit der Liebe verknüpft ist die Sexualität. Auf einer konzeptuellen Ebene sind beide allerdings voneinander unabhängig. Bereits Aron und Aron (1991) haben die unterschiedlichen Ansätze in der Fragestellung nach dem Verhältnis von Liebe und Sexualität auf einer Dimension zwischen zwei extremen Polen eingeordnet. Es ergeben sich unterschiedliche Zuordnungen der Ansätze: Einerseits unterscheiden sich Ansätze, die Liebe als Sexualität verstehen. Hier wird Liebe als ein Nebenprodukt der Sexualität verstanden. Das primäre Ziel ist die Fortpflanzung, also die Weitergabe der Gene (z.B. Freuds Theorien, dass allen Liebesbeziehungen der Sexualtrieb zugrunde liegt, sowie evolutionspsychologische Ansätze). Andere Ansätze setzen die Sexualität gleich mit Liebe und sehen darin somit den Ausdruck eines Sehns nach Nähe, Verschmelzung und Einheit (z.B. Erich Fromms Unterscheidung in eine reife und eine unreife Liebe oder auch Maslows Unterscheidung in eine Mangelliebe versus einer seins- oder selbstverwirklichenden Liebe). Mees (2000) beschreibt noch eine weitere, dritte (mittlere) Position, die in der Sexualität als eine Komponente von Liebe verstanden wird (wie z.B. das Liebesdreieck von Sternberg oder die Liebestile von Lee oder auch die Bindungstheorie nach Bowlby).

## Liebe und Partnerschaft

Heute besteht weitgehend Einigkeit darüber, dass die Basis einer Partnerschaft die Liebe ist und der Beginn einer Partnerschaft meistens durch das Verliebtsein eingeläutet wird. Aber wie läuft denn nun das Kennenlernen ab und welche Faktoren sind dabei zentral? Seit einigen Jahrzehnten zeigt sich sehr klar, dass Freunde und Bekannte sowie die Bildungsinstitutionen bei weitem der häufigste Weg des Kennenlernens von zukünftigen Partnern sind. Somit sind auch die folgenden Faktoren sehr stark bestimmende Aspekte für das Eingehen einer Partnerschaft: Bildung, sozialer Status, religiöse und/oder weltanschauliche Überzeugungen, Altersabstand und Wohngebiete.

Die Entstehung einer Beziehung zwischen zwei Partnern kann am besten am Bild eines Filters erklärt werden. Beim ersten Kontakt filtern die Beteiligten, sozusagen nebenbei, Informationen übereinander. In mehreren Schritten werden dann die jeweiligen wichtigen Erwartungen hinsichtlich des Aussehens, des Charakters, der Weltanschauung und anderer Faktoren in einem gegenseitigen „Checking“ überprüft und bewertet. Das Kennenlernen und die Entscheidung für eine Beziehung wird in fünf Phasen unterteilt: (1) Die Aufmerksamkeitsphase, (2) die Erkennungsphase, (3) die Gesprächsphase, (4) die sexuelle Erregungsphase und schließlich (5) die Bindungsphase.

Wie bereits beschrieben, liegt der Liebe und auch der Partnerschaft eine eigene Dynamik zugrunde: Gefühle und Einstellungen zueinander können sich aus den unterschiedlichsten Gründen verändern. Nicht nur Menschen verändern und entwickeln sich weiter, auch eine Partnerschaft entwickelt und verändert sich mit der Zeit. Diese Tatsache erfordert von beiden Partnern, sich mit den jeweils eigenen Veränderungen, denen des Partners, aber auch mit den Veränderungen innerhalb der Beziehung auseinanderzusetzen und sich anzupassen. Es erfordert aber gleichzeitig auch eine hohe Bereitschaft und Kompetenz der Partner, Fragen und Themen in der Beziehung auszuhandeln. Was kann nun getan werden, um eine Partnerschaft stabil und lebendig bzw. die Liebe „frisch“ zu halten?

Forschungsergebnisse zeigen ganz unterschiedliche Möglichkeiten und Faktoren, die Qualität einer Partnerschaft zu vertiefen bzw. zu erhalten. Ein zentraler Aspekt ist die Entwicklung einer gemeinsamen Beziehungsgeschichte sowie die Entwicklung einer gemeinsamen Beziehungszukunft. Jürg Willi nennt es auch, sich gemeinsam eine Welt zu schaffen und sich darin einzurichten. Das bedeutet, gemeinsame Interessen und Aktivitäten, Freunde und Bekannte, aber auch soziale Netzwerke zu entwickeln und zu pflegen. Neben dieser gemeinsamen Beziehungsgeschichte ist aber auch die (Weiter-) Entwicklung der eigenen Interessen, Persönlichkeit und Stabilität von Bedeutung. Nur so kann man selbst ein stabiler Gegenpart in einer Partnerschaft sein.

Die Partnerinteraktion und vor allem das Kommunikationsverhalten in der Beziehung ist die stärkste Determinante für Partnerschaftsqualität. Neben der Fähigkeit, sich gegenseitig Zuneigung bzw. Liebe in verschiedener Art und Weise zu bekunden und zu zeigen, ist es von zentraler Bedeutung, dass Probleme im Beziehungsalltag wirksam bewältigt werden können. Zur Bewältigung von Beziehungsproblemen ist es notwendig, angemessen miteinander zu kommunizieren. Eine offene, direkte und ehrliche Kommunikation ist Voraussetzung für das Gelingen der Kommunikation miteinander. Gottman beschreibt auf Basis seiner Studien Kommunikationsmuster in Beziehungen, die zur Verschlechterung bzw. Auflösung der Beziehung beitragen und vermieden werden sollten. Er nennt diese, die „vier apokalyptischen Reiter“, die da sind: Kritik am anderen, Verteidigung, Verachtung und Rückzug (aus der Kommunikation) (vgl. Schneewind).

Kommunikation kann, wie vieles im Leben, erlernt und trainiert werden. Grundvoraussetzung dafür ist sicherlich einmal, sich selbst die eigenen Erwartungen bzw. Bedürfnisse bewusst zu machen, um diese dann ausdrücken und mitteilen zu können. Aber auch die Bereitschaft, sich auf den Partner bzw. die Partnerin einzustellen und ihn bzw. sie verste-

hen zu wollen, sowie eigene Schwächen und Verletzlichkeiten sich selbst einzugestehen und zuzugeben. Das konkrete Kommunikationstraining bezieht sich dann auf das Erlernen von konkreten Fertigkeiten, wie z.B. empathisches Verstehen; sich klar und direkt ausdrücken zu können; lernen und einüben von Kommunikationsstilen, die gesprächsfördernd und de- eskalierend wirken; Vermeiden von Phrasen und Reaktionen, die eine Kommunikation eher negativ beeinflussen.

Ein Zustand darf in der Auseinandersetzung mit Liebe und Partnerschaft abschließend nicht fehlen – der Liebeskummer oder neuerdings auch „Broken-Heart-Syndrom“ genannt. Jedes Ende einer Beziehung leitet eine Phase der Umstellung und Neuorientierung ein und erfordert von der jeweiligen Person eine Anpassung. Aus vielen Auseinandersetzungen wissen wir, dass die Bewältigung von Traumatas in unterschiedlichen Phasen verläuft. Sie reichen von der Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens, also der Verleugnung, bis hin zum Protest dagegen, über Phasen der Wut, Trauer oder auch Aggression und Depression, bis schließlich eine Phase der Akzeptanz eingeleitet wird und eine Bewältigung des Liebeskummers in Sicht ist. Der Kummer um die verlorene Liebe ist oft mit starken Emotionen und Gefühlszuständen verbunden, wie z.B. Antriebslosigkeit, einem starken Gefühl von Ohnmacht, Hilflosigkeit, Angst, Hass aber auch Selbstzweifel. Vor allem neurowissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Liebeskummer den Körper unter einen enormen Stress setzen und es zu unterschiedlicher Symptomatik kommen kann. So sind stressbedingte körperliche Erkrankungen durch Liebeskummer nicht unbekannt, z.B. wird die Immunkompetenz des Körpers herabgesetzt. Veränderungen im Hormon- und Stoffwechsel treten sowohl beim Verliebtsein auf, aber eben auch bei Liebeskummer. Eine nachweisliche physiologische Veränderung im Gehirn ist der Rückgang von Serotonin (auch als „Glückshormon“ bezeichnet). Liebeskummer sollte auf jeden Fall ernst genommen werden. Seine Bewältigung hängt von vielen persönlichen Faktoren ab, aber auch von vorhandenen Unterstützungsmöglichkeiten und Netzwerken. Letztlich kann Liebeskummer auch zur Weiterentwicklung und Stärkung der Persönlichkeit führen.

### **Pädagogische Implikationen für die Arbeit mit Jugendlichen**

Aus den vorgestellten Aspekten zum Thema Liebe ergibt sich eine zentrale Forderung für die Arbeit mit Jugendlichen – und nicht nur mit diesen: Die Vorstellungen und Mythen über Liebe und Partnerschaft und deren angebliche Kraft müssen relativiert werden. Nur so kann eine Beziehungsgestaltung auf Dauer ermöglicht und Frust in einer Beziehung vermieden werden.

Auch wenn wir alle das Gefühl von Verliebtsein genießen und wir fast „verrückt“ und „unzurechnungsfähig“ sind vor Liebe, wie Helen Fischer die hormonelle Situation in unserem Körper beschreibt, ist es trotzdem wichtig, die Erwartungen und Vorstellungen von Liebe zu hinterfragen und gegebenenfalls zu korrigieren. Liebe ist unbestritten zentral und wichtig in unserem Leben und unseren Beziehungen, allerdings dürfen wir die Liebe nicht überfrachten und alleine für unser Glück und unsere Lebenszufriedenheit verantwortlich machen. Ein wichtiger Schritt in dieser Richtung ist, die Sichtweise auf den Partner bzw. die Partnerin sowie die Erwartungen an eine Beziehung zu modifizieren.

Vorstellungen und Erwartungen über die Liebe und die Partnerschaft sollten bewusst reflektiert und transparent gemacht werden. Besonders zentral erscheint hier, den Einfluss von Medien auf unser Liebes- und Partnerschaftsbild kritisch zu hinterfragen und allgemeine Mythen über die Liebe aufzulösen (siehe Mythen in der Partnerschaft). Gleichzeitig müssen natürlich positive, nachvollziehbare und vor allem umsetzbare Bilder und Erwartungen an eine Partnerschaft und an die Liebe aufgebaut werden.

.....  
*Mythen in der Partnerschaft:*

*Die Liebe sorgt dafür, dass es mit der Beziehung klappt.*

*Schon beim ersten Kennenlernen weiß man, ob daraus die große Liebe wird.*

*Man muss sich nur genug lieben, dann weiß der andere schon, was man braucht – man versteht sich auch ohne Worte (Gedankenlesen).*

*Je ähnlicher man sich ist, desto besser gelingt die Partnerschaft.*

*Egoismus schadet der Beziehung.*

*Für mich gibt es den perfekten Partner/die perfekte Partnerin und den bzw. die muss ich finden.*

*Damit die Partnerschaft gelingt, sollte man so viel wie möglich gemeinsam machen.*

*Wenn mein Partner bzw. meine Partnerin mich „richtig“ liebt, tut er bzw. sie alles für mich.*

*Streit und Diskussion ist das Ende einer Beziehung.*

*Gute Beziehung = guter Sex.*

*In einer guten Beziehung sagt man sich immer die Wahrheit.*

*Kompromissbereitschaft garantiert eine gute Beziehung.*  
.....

Neben dem grundsätzlichen Reflektieren von Vorstellungen über Liebe und Partnerschaft liegt eine weitere zentrale Aufgabe in der Vermittlung von Fertig- und Fähigkeiten, die für die Ausgestaltung von Partnerschaften und den Erhalt der Liebe von zentraler Bedeutung sind.

Einerseits bedeutet dies eine konkrete Unterstützung in der Persönlichkeits- und Identitätsbildung. Die Jugendlichen sollen befähigt werden, eigene Interessen und Bedürfnisse wahrzunehmen, zu erkennen, anzunehmen, aber auch zu kommunizieren und auf unterschiedliche Art und Weise zu befriedigen. Je mehr Handlungsalternativen Jugendliche haben, ihren Bedürfnissen zu begegnen, desto geringer ist die Chance der Überfrachtung einer Beziehung. Diese grundlegende Kompetenz in der Beziehungsgestaltung könnte man mit dem Begriff „Egozentriertheit“ in Abgrenzung zu „Egoismus“ umschreiben. Gemeint ist eine gefestigte Persönlichkeit, die befähigt, emotional „bei sich selbst“ sein zu können und aufgrund dieser „Ankerung“ eigene Bedürfnisse wahrnehmen und innerhalb der Beziehung gestalten zu können.

Andererseits geht es aber auch um den Ausbau und das Training von kommunikativen Fähigkeiten. Hauptwerkzeug für eine Beziehung und vor allem für den Umgang mit Problemen in einer Beziehung ist die Kommunikation miteinander. Jugendliche sollten Kommunikationsstrategien erlernen, die es erlauben, eigene Bedürfnisse auszudrücken, den Anderen zu verstehen sowie einen konstruktiven Aushandlungsprozess unterstützen. Ein besonderer Fokus sollte auf dem verbalen Ausdruck von Emotionen und Bedürfnissen liegen. Eine Klassengemeinschaft bietet vielfältige Möglichkeiten, kommunikative Fähigkeiten einzuüben und deren Wirkung zu erfahren und anschließend zu reflektieren. Aushandlungsprozesse, die für eine Beziehung von grundlegender Bedeutung sind, können so auch im sozialen Verband optimal eingeübt und perfektioniert werden.

### **Liebe und Partnerschaft als Thema im Unterricht**

Was heißt das alles aber nun für den praktischen Alltag in der Schule und wie zeigen sich die unterschiedlichen Aspekte zum Thema Liebe konkret in Fragen von Jugendlichen? Einen kleinen Eindruck sollen die folgenden Fragen von Jugendlichen selbst geben:

.....  
*Was ist Liebe? Was ist, wenn man verliebt ist? Wie verliebt man sich? Was ist wahre Liebe?*

*Wie weiß man, wenn man verliebt ist?*

*Warum ist es mit der Liebe so schwer und kompliziert?*

*Wie ist das Gefühl, die große Liebe des Lebens kennen zu lernen?*

*Ich bin sehr verliebt. Hab' seit fünf Wochen nicht geschlafen, ich bin verzweifelt. Was soll ich tun?*

*Ich bin seit langem unglücklich verliebt, er ignoriert mich! Was soll ich machen?  
Ich stell' mir manchmal vor, wie es wäre, wenn ich einen Freund hätte! Dabei male ich mir immer  
das totale Glück aus, ohne Stress und Sorge! Ich hab' mal einen Test in einer Zeitschrift gemacht,  
der ergab, dass ich zu hohe Erwartungen hab'! Stimmt das?  
Was kann man tun, wenn man jemanden anderen mag, der mich nicht mag?  
Warum verliebe ich immer in den Falschen?  
Wenn ein Junge mich fragt, ob ich mit ihm eine Partnerschaft anfangen soll, aber ich ihn nicht  
liebe. Wie soll ich ihm das sagen?  
Wie zeige ich einem Jungen, dass ich ihn mag ohne aufdringlich zu erscheinen?  
Wie frage ich, ob jemand mit mir gehen will?  
Was ist wichtig in einer Beziehung?  
Wie lange sollte eine gute Beziehung dauern?  
Wieso heißt es: Liebe geht durch den Magen?*  
.....

Was ist Liebe und wie weiß ich denn nun wirklich, ob ich verliebt bin? Die Antworten darauf sind gar nicht so leicht. Um sich der individuellen und vielschichtigen Antwort anzunähern, ist es hilfreich mit Jugendlichen das Wort Liebe zu beschreiben und zu vertiefen. Letztlich geht es in der Liebe um verschiedene menschliche Grundbedürfnisse, die bei jedem Menschen gleich sind: Es geht um Sicherheit, Offenheit, Respekt, Zuneigung, Vertrauen, Nähe, Geborgenheit, Gemeinsamkeiten und vieles mehr. Wird die Liebe gemeinsam mit den Jugendlichen auf diese Grundbedürfnisse herunter gebrochen, ist es in einem weiteren Schritt leichter, Fragen wie z.B. „wie weiß man, wann man verliebt ist“ zu beantworten und zu fassen. In der Antwort geht es fast immer darum, den Jugendlichen Hilfestellung in der Selbstreflexion und Differenzierung ihrer Gefühle und Bedürfnisse zu geben:

.....  
*Fühlst du dich wohl mit dem Anderen? Vertraust du ihm oder ihr? Hast du den Wunsch, Dinge  
gemeinsam zu unternehmen? Bist du gerne in ihrer bzw. seiner Nähe? Berührst du ihn bzw. sie  
gerne? Regen sich Gefühle, und wenn ja welche? Spürst du sexuelle Lust?*  
.....

Diese Fragen sollen den Jugendlichen helfen, den unbestimmten Begriff Liebe zu fassen. Einerseits um Klarheit für sich zu gewinnen, andererseits aber auch, um eine Art individuelles Bewertungsschema zu entwickeln, um für mich selber zu wissen, ob und wie stark ich verliebt bin und was Liebe konkret für mich und meine Beziehung bedeutet und beinhaltet. Nach einer Reflexion in dieser Art und Weise könnte eine Antwort auf die Frage, wie man denn nun merkt, ob man verliebt ist, lauten: Wenn du gerne Zeit mit jemandem verbringst, für ihn oder sie Gefühle empfindest, Lust hast, den bzw. die Andere zu berühren oder auch zu küssen, wenn du gerne in seiner bzw. ihrer Nähe bist, wenn du gerne von ihm oder ihr selbst berührt wirst, wenn du oft an den Anderen denken musst, ja manchmal an gar nichts anderes mehr denken kannst, dann bist du ziemlich sicher verliebt. Eine Antwort wie z.B. „Das merkst du wenn du Schmetterlinge im Bauch hast“ oder „Wenn es im Bauch kribbelt.“, sind nicht wirklich hilfreich, da diese Antworten wiederum sehr unbestimmt sind (und ebenfalls vertieft gehören) und wenig Konkretheit bieten (Wie fühlen sich Schmetterlinge im Bauch an? Was heißt das, wenn es im Bauch kribbelt?).

Grundsätzlich gilt: Liebe mit all ihren dazugehörenden Bedürfnissen und Inhalten ist unabhängig vom Alter, dem Geschlecht und der Kultur. D.h. sich verlieben ist nicht an Altersgrenzen, kulturellen Hintergrund oder Geschlecht gebunden und kommt in jeder Phase des Lebens vor. Jugendliche haben alle Erfahrungen mit der Liebe und sollten somit auch ernst in ihrem Verliebtsein bzw. ihrer Liebe genommen werden, auch wenn sich dies oft schwierig in den Schulalltag integrieren lässt. Möglichkeiten wären z.B.:

- » Jugendliche sollten Möglichkeiten und Raum haben, Partnerschaften zu vertiefen, z.B. die Möglichkeit geben, in Gruppenarbeiten zusammenzuarbeiten oder Aufgaben ge-

meinsam zu erledigen. Dieser Freiraum kann allerdings auch anders verstanden werden und es nötig machen, Grenzen aufzuzeigen. Z.B. ein junges Paar „klebt“ förmlich aneinander und sitzt festumschlungen im Unterricht und/oder meist aufeinander. Hier kann es nötig sein, zur Wahrung der Intimsphäre aller Grenzen zu thematisieren und gemeinsam zu besprechen, welche Art und welches Ausmaß an Intimität in den Klassenraum passt und welches doch eher einen „intimeren“ Rahmen benötigt. Wichtig hierbei ist, die Sichtweise aller einzubringen – des Paares, die Sichtweise der anderen Mitschülerinnen und -schüler aber auch die eigene Sichtweise (z.B. fühle ich mich wie ein Voyeur und werde gezwungen, diese Intimität und Nähe zu beobachten, fühle ich mich ausgeschlossen, etc.).

- » Jugendliche sollten mit ihrem Verliebtsein nicht zum Gespött der Klasse werden, egal ob von Mitschülerinnen/Mitschülern oder Lehrerinnen/Lehrern.
- » Liebe und Beziehungen zum Thema im Unterricht machen, um die Reflexion der Jugendlichen über ihre Erwartungen und ihre Vorstellungen anzuregen, zu vertiefen und gegebenenfalls zu relativieren sowie Handlungsalternativen zu erarbeiten.
- » Eigene Erfahrungen in der Liebe reflektieren sowie die Botschaften, die man Jugendlichen indirekt oder direkt zu diesem Thema vermittelt.
- » Beratungsangebote vorstellen und auch während der Schulzeit ermöglichen.
- » Bewusst Raum für soziale Kontakte ermöglichen und Jugendliche unterstützen, mit dem Blick auf Jugendliche, die sich im zwischenmenschlichen Kontakt eher schwer tun.

Wie die Fragen der Jugendlichen zeigen, können ihre Erfahrungen mit der Liebe bereits positiv oder auch negativ sein. Wie z.B. Ich bin seit langem unglücklich verliebt, er ignoriert mich! Was soll ich machen? Auch bei der Beantwortung dieser Frage ist es zentral, die dahinterliegenden Bedürfnisse der Jugendlichen gemeinsam herauszuarbeiten. Dann kann eine Möglichkeit gefunden werden, die Bedürfnisse anders zu decken bzw. den Jugendlichen Wege aufgezeigt werden, wie mit Schmerz, Enttäuschung oder auch Wut über die nicht erhörte Liebe umgegangen werden kann. Zentrale Botschaften wären z.B.: Die Verarbeitung von Schmerz und Enttäuschung braucht Zeit und ist ein Prozess. Man muss sich selbst Zeit geben und in der Zwischenzeit beginnen, Bedürfnisse oder Erwartungen auf andere Weise zu decken. Bewusst Zeit mit anderen verbringen und darüber reden.

Jugendlichen, und nicht nur diesen, sollte verständlich gemacht werden, dass Liebe uns zwar oft wie ein Blitz aus heiterem Himmel trifft, aber uns nicht lahmlegen muss. Liebe ist ein Gefühl bzw. eine Emotion, aber auch ein Zustand, der aktiv gestaltet werden kann. Diese Perspektive sollte in der Auseinandersetzung mit Jugendlichen eine zentrale Dimension darstellen. Jugendliche müssen ihren Handlungsspielraum und ihre Handlungsalternativen ausprobieren und kennenlernen, um ein Gefühl zu entwickeln, der Liebe nicht hilflos gegenüber zu stehen.

### Literatur

- » Bierhoff, Hans Werner (2006): Sozialpsychologie. Stuttgart. Kolhammer.
- » Fischer, Helen (2005): Warum wir lieben. Die Chemie der Leidenschaft. Düsseldorf. Walter Verlag.
- » Friesel, Christian (Hrsg.)(2000): Experiment Jung-Sein. Die Wertewelt österreichischer Jugendlicher. Wien. Czernin Verlag.
- » Kast, Bas (2006): Die Liebe. Und wie sich die Leidenschaft erklärt. Frankfurt. Fischer Verlag.
- » Klein, Thomas (Hrg.)(2001): Partnerwahl und Heiratsmuster. Opladen. Leske und Budrich.

- » Kirchler, Erich; Rodler, Christa; Hölzl, Erik; Meier, Katja (2000): Liebe, Geld und Alltag. Entscheidungen in engen Beziehungen. Göttingen. Hogrefe.
- » Mees, Ulrich und Schmitt, Annette (2000): Liebe, Sexualität und Eifersucht. In: Kaiser, Peter (Hrsg.): Partnerschaft und Paartherapie. Göttingen. Hogrefe.
- » Schneewind, Klaus A.(2000): Entwicklung von Paarbeziehungen. In: Kaiser, Peter (Hrsg.): Partnerschaft und Paartherapie. Göttingen. Hogrefe.
- » Willi, Jürg (1999): Was hält Paare zusammen? Der Prozess des Zusammenlebens in psycho-ökologischer Sicht. Hamburg. rororo.

# Attraktivität

Bettina Weidinger

Attraktiv zu sein, in den Augen der anderen als schön zu gelten und sich selbst schön fühlen zu können ist nicht nur ein Thema von Jugendlichen. Für fast alle Menschen stellt das Empfinden, schön zu sein, einen wichtigen Teil des persönlichen Wohlbefindens dar.

Für all jene, die sich in einer Phase der Neuorientierung in ihrem Leben befinden, hat der Zugang zur eigenen Attraktivität eine besondere Bedeutung. Die innere Stabilität, die in der Sicherheit und im Wissen um die eigene Persönlichkeit liegt, ist in diesen Lebensphasen weniger stark, so dass versucht wird, die Betrachtung des eigenen Körpers von außen vorzunehmen.

Je mehr sich also ein Mensch selbst mag, je größer die Zufriedenheit ist, je zentrierter und ausgeglichener sich ein Mensch fühlt, desto leichter wird es ihm fallen, den eigenen Körper als schön und annehmenswert zu sehen. Die Betrachtung des Körpers wird von innen getragen und mit der Betrachtung von außen vermischt. Auf diese Weise können Körperstellen, die möglicherweise nicht dem gesellschaftlichen Schönheitsideal entsprechen, zwar wahrgenommen werden, haben in der Gesamtbetrachtung aber wenig Relevanz. Sie werden durch den Gesamteindruck unwichtig, bekommen jedoch auch durch das innere Schönheitsbild eine andere Wertigkeit. Selbstsicherheit und Individualität abseits von gängigen Schönheitsidealen sind möglich.

Ist diese Form der inneren Zufriedenheit im Moment nicht vorhanden, dann gibt es keine innere, sichere Basis der Betrachtung. Es zählt das Außen, ähnlich wie ein Foto, wird der eigene Körper betrachtet. Um zu wissen, ob Schönheit gelten kann oder nicht, werden auch vorwiegend Außenbilder herangezogen. Diese Außenbilder werden aus jener Gruppe bezogen, die im Moment als attraktiv und anziehend gilt. Es kann daher das allgemein geltende Schönheitsideal herangezogen werden oder das Bild einer bestimmten Gruppe, die gerade interessant erscheint.

## Jugendliche und Attraktivität

Die meisten Jugendlichen befinden sich in einer Phase der Neuorientierung:

- » Wie bin ich als Erwachsene/r?
- » Wie muss/will ich aussehen, um in der für mich richtigen Weise gesehen zu werden?  
Wie muss ich mich bewegen, mich verhalten, um von anderen als erwachsen betrachtet zu werden?

Manche Jugendliche besitzen auf Grund ihrer Persönlichkeit eine innere Stabilität, die es ihnen möglich macht, diese Fragen von innen heraus zu lösen. Für viele ist diese Stabilität nicht oder nicht ausreichend vorhanden, so dass attraktiv wirkende Vorbilder herangezogen werden. Dabei wird die Peergroup zu einem wesentlichen Orientierungskriterium. Das, was hier als en vogue gilt, wird in bester und scheinbar individuellster Weise umzusetzen versucht. Imitiert wird nicht nur die Kleidung, auch Sprache, Körperhaltung, Hobbys, Umgangsformen, Essverhalten – schlichtweg alles, was das Erscheinungsbild eines Menschen prägt, bekommt einen Stellenwert.

Für all jene, die mit Jugendgruppen zu tun haben, zeigt sich daher ein immer wiederkehrendes gruppendynamisches Phänomen: Obwohl zufällig zusammengewürfelt, präsentiert sich die Jugendgruppe in ihrer Stimmung meist einheitlich. So gibt es „brave“ Klassen oder „schreckliche“ Klassen, Klassen, wo Liebe und Sex die einzigen möglichen Themen sind, intellektuelle Klassen, zuverlässige, heimtückische, fordernde Klassen. Individuell betrachtet sind die Schülerinnen und Schüler alle verschieden – als Gruppe präsentieren sie eine (fast) einheitliche Stimmung. Die größte Herausforderung für einen Pädagogen oder eine Pädagogin besteht wohl darin, diese Stimmung nicht ständig zu determinieren, sondern durch gezielte Angebote neue Stimmungsvarianten zu ermöglichen.

In Bezug auf die Attraktivität hat die Gruppenstimmung unabhängig vom „üblichen“ Verhalten eine ständige Rückkoppelung mit subtilen Kleidungs- und Schminkvorstellungen der Klasse. Mädchen, die sich bereits mit elf Jahren besonders sexy kleiden (müssen), die spätestens ab 12 Jahren nicht mehr ungeschminkt in die Schule gehen, bringen von sich aus meist lediglich eine tiefst sitzende Unsicherheit in ihrer Persönlichkeitsorientierung mit. Nach außen hin überspielen sie dies mit dem vorgegebenen erwachsenen Rollenbild einer flirtenden Frau. Als Rückmeldung bekommen sie möglicherweise von den Erwachsenen Ablehnung und von den Gleichaltrigen erstaunte Bewunderung. Beides wird als Bestätigung dieses Verhaltens genommen.

Einzelne, scheinbar auffällig gekleidete Jugendliche innerhalb eines Klassenverbandes, bemühen sich meist nur, den in der Peergroup gängigen Idealen noch besser, noch intensiver und noch auffälliger zu entsprechen als es „üblich“ ist, um noch besser von der eigenen Unsicherheit ablenken zu können.

### Die Bewertung durch die erwachsene Brille

Das Bedürfnis nach Attraktivität und Angenommensein zeigt sich bei allen Menschen in sehr unterschiedlicher Weise. Warum jemand gewisse Signale setzt, hat v.a. bei Jugendlichen sehr viel mit dem Status in der aktuellen Gruppe zu tun, aber auch mit momentanen persönlichen Möglichkeiten und Grenzen. Wichtig zu beachten ist, dass es als erwachsene Person weder möglich noch zulässig ist, auf Grund eigener Erfahrungen („so etwas hätte es bei mir nicht gegeben“ „meine Kinder ziehen sich immer ordentlich an“ „wer so etwas trägt hat keinen Geschmack“ „da sieht man schon an der Kleidung den familiären Hintergrund“ „wenn man die anschaut, dann weiß man sowieso gleich, welches Thema einzig und allein interessant für sie ist.“) Interpretationen über die Persönlichkeit, die Wünsche und das tatsächliche Verhalten zu machen. Kleinen Kindern wird gerne und lange erklärt, dass man missbräuchliche Menschen nicht am Aussehen erkennen kann. In der Arbeit mit Jugendlichen kommt es immer wieder vor, dass auf Grund der Kleidung oder des oberflächlichen Verhaltens einer Person innerhalb der Gruppe auf das Sexualverhalten oder auf andere Charaktereigenschaften geschlossen wird.

Wie bei Erwachsenen, so ist es auch bei Jugendlichen nicht möglich, auf Grund der nach außen gezeigten Fassade auf das Sexualverhalten zu schließen. In keinem Fall ist es zulässig, in irgendeiner wertenden Weise darauf zu reagieren.

Nicht selten evoziert dieses Verhalten eine Reihe an interpretierenden Gedanken auf Seiten der Erwachsenen, die das äußere Erscheinungsbild nicht als ein mögliches Signal der gerade aktuellen Jugendgruppe werten, sondern mit den selbst erlebten Werten und Signalbildern vergleichen, was zu einer „vorbelasteten“ Interaktion mit dem/der Jugendlichen führen kann.

.....  
*Beispiel*

*Ein 12-jähriges Mädchen zieht gerne sehr kurze Röcke an, schminkt sich extrem und verhält sich*

*den Burschen, aber auch männlichen Lehrern gegenüber auffällig flirtend. Durch die erwachsene Brille mancher Lehrkräfte wird sie als „sexuell frühreif“ und „sexuell auffällig“ betrachtet. Die logische Folge ist persönliche Ablehnung, subtile Andeutungen auf ihr Sexualverhalten („... und für die Vroni sage ich es jetzt noch einmal: Am Schikurs sind Besuche zwischen den Mädchen und den Burschenzimmern verboten“ – allgemeines Gekicher) und das Entstehen eines Persönlichkeitsbildes, das mit der „echten“ Vroni nur mehr wenig zu tun hat. Die Betrachtung durch die erwachsene Brille verunmöglicht das Erkennen wahrer Bedürfnisse und möglicher Nöte und determiniert gleichzeitig eine Rolle innerhalb der Gruppe, die weder für die Klasse noch für das Mädchen selbst förderlich ist.*

Sexuelle Attraktivitätssignale deutlich zu zeigen ist für Heranwachsende eine Möglichkeit sich selbst eine äußere Stabilität in einer Phase der Orientierung zu geben. Attraktivitätssignale unterliegen stetigen gesellschaftlichen Veränderungen und sind zudem in den unterschiedlichen Peergroups äußerst verschieden.

Rückmeldungen auf die gebotenen Attraktivitätssignale in Kleidung und Verhalten sind eine sehr intime Angelegenheit und dürfen nur dann gegeben werden, wenn es der Lehrkraft möglich erscheint, in ressourcenorientierter Weise zu agieren. Abwertende Bemerkungen können zu einem direkten Angriff auf die sexuelle Ebene der Persönlichkeit verstanden werden.

Die Reaktion auf das Repräsentationsverhalten stellt daher einen alltäglichen Aspekt der Sexualpädagogik dar. Wertschätzung an die Person und Unterstützung der gesamten Gruppe in der Ausbildung einer stabilen Gemeinschaftsbasis können daher ein als eher auffällig eingestuftes Verhalten in sexueller Hinsicht positiv beeinflussen.

Alle Maßnahmen, die zu Beginn der Gruppenbildung (Schuleintritt, jeder Schulstart nach den großen Ferien) stattfinden, dienen daher im erweiterten Sinne auch der sexualpädagogischen Unterstützung der Klasse. Denn sowie eine stabile Persönlichkeit Unterstützung dabei bietet, sich attraktiv fühlen zu können, bietet eine positive und stabile Gruppensituation einen Rahmen, wo gegenseitiges Angenommensein auch ohne allzu extreme sexuelle Annäherungsspiele möglich ist.

Eine positive Unterstützung der Gruppe ist nur dann möglich, wenn wertende und moralisierende Bemerkungen an Einzelpersonen weitgehend vermieden werden.

Angebliche sexuelle Auffälligkeiten einzelner Schülerinnen und Schüler im Klassenverband, die sich durch das Verhalten, die Sprache und die Kleidung zeigen, müssen immer stark reflektiv betrachtet werden.

Im Sinne der sexualpädagogischen Didaktik ist dabei wichtig zu überlegen:

- » Wie sieht meine persönliche erwachsene Brille aus? In welcher Weise interpretiere ich das Gesehene?
- » Ist es mir möglich alle Personen in der Klasse wahrzunehmen, ohne bewertend auf sie zu reagieren? Wie kann ich mich selbst dabei unterstützen, zu einer Haltung zu finden, die es möglich macht, Signale deutlich wahrzunehmen ohne zu polarisieren?
- » Welche Ressourcen kann ich in der/dem Jugendlichen sehen? Wie kann ich diese positiv verstärken?
- » Wie sieht die Gruppendynamik aus und in welcher Weise kann ich die Gruppe unterstützen, sodass extreme Verhaltensweisen nicht notwendig sind?
- » ... und zuletzt: Handelt es sich um eine plötzliche, unerwartete Veränderung, die auf ein unverarbeitetes Erlebnis zurückgeführt werden kann? Wer kann mich bei diesen Überlegungen auf professionelle Weise stützen?

Sexualpädagogische Arbeit im Schulalltag bedeutet daher auch ein feinfühliges Umgehen mit den gebotenen Attraktivitätssignalen von Jugendlichen.

## Attraktivität und Sexualpädagogik

Die Frage nach der (sexuellen) Attraktivität ist sicher eine der Kernfragen innerhalb der Sexualpädagogik.

Wie wirke ich auf andere sexuell attraktiv? Wie muss ich sein, damit ich als sexuell attraktiver, erwachsener Mensch ernst genommen werde? Was ist „normal“? Was kann/muss ich tun, um den gängigen Idealen zu entsprechen?

Attraktivität ist also keine oberflächliche Sache, sondern ein zutiefst ernstzunehmendes Bedürfnis nach Wohlbefinden und Wertschätzung. Das Gefühl attraktiv zu sein beeinflusst das gesamte Verhalten und ist daher nicht nur mit der Frage nach dem richtigen Styling zu beantworten.

Auf der Suche nach Informationen zu diesem Thema bekommen Jugendliche vor allem oberflächliche Antworten im Sinne von Styling, Make-up-Tipps, Anregungen zum Körperforming und zu Schönheitsoperationen. Wie im Kapitel Codierung beschrieben wirkt sich die breite Fehlinformation auf scheinbar faktischer Ebene bei einem zutiefst emotionalen Bedürfnis fatal aus:

Anstatt die Suche nach der persönlichen Attraktivität durch aktive Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen, aber auch mit dem eigenen Körper zu begehen, wird die Vorstellung, Lösungen durch spezielle Kleidungsstücke oder Operationen zu erhalten, forciert.

Jugendliche begegnen in ihrem Bedürfnis nach Anerkennung ihrer erwachsenen sexuellen Attraktivität daher entweder ignoranten Bemerkungen („das Aussehen ist nicht so wichtig, es kommt nur auf die inneren Werte an“) oder scheinbar leicht durchzuführenden Informationen, die sich auf die oberflächliche Veränderbarkeit des Körpers beziehen.

Das dahintersteckende emotionale Bedürfnis nach Anerkennung wird in beiden Fällen ignoriert. Da ein „Ersatzangebot“ zumindest eine Scheinlösung beinhaltet, wird dieser Weg am ehesten gewählt werden, ohne zu ahnen, dass dadurch nicht die ersehnte Zufriedenheit erreicht werden kann.

## Fragen Jugendlicher zum Thema sexuelle Attraktivität

Fragen zum Thema Attraktivität beinhalten für Jugendliche immer das emotionale Bedürfnis nach Anerkennung der erwachsenen sexuellen Ausstrahlung. Die Codierung von Fragen zum Thema Sexualität besteht häufig im Heranziehen gesellschaftlich üblicher Lösungszugänge.

### Wie lang muss ein Penis sein, um eine Frau zu befriedigen?

Dies ist wohl der Klassiker der codierten Fragen und auch der Attraktivitätsfragen. Natürlich wollen Burschen eine möglichst konkrete Antwort auf diese Frage, auf der emotionalen Ebene beschäftigt Burschen und Männer, ob sie auf ihren männlichen Körper stolz sein dürfen, ob sie für andere sexuell attraktiv sind, ob sie als „potent“ gelten. Emotional beinhaltet diese Frage daher das Thema Attraktivität und sexuelles Selbstbewusstsein. Es ist daher völlig klar, dass eine Abwertung der Frage an sich auch eine Abwertung der dahinterliegenden Emotionalität beinhaltet.

Selbstverständlich ist die Frage „typisch männlich“ – wie soll es auch anders sein – selbstverständlich ist aber auch, dass der emotionale Hintergrund Wertschätzung verdient.

Stichwortartiges Beispiel für eine Entcodierung:

1. Beantworten der Fakten
2. Eingehen auf biologische Zusammenhänge
3. Eingehen auf die vermutete Fragemotivation

4. Beachten der emotionalen Ebene
5. Verdeutlichung der individuellen Ebene

Beispiel für die Entcodierung:

1. Biologisch gesehen sind die meisten Penisse erwachsener Männer im erregten Zustand zwischen zehn und 19 Zentimeter lang. Sehr wenige Penisse sind kürzer oder länger. Ab sieben Zentimeter im steifen Zustand bei einem erwachsenen Mann gilt der Penis als ausgewachsen und normal.
2. Wie lang ist die Vagina? Durchschnittlich zehn Zentimeter, sie endet dort, wo die Gebärmutter beginnt, es gibt keine „Abzweigmöglichkeit“. Warum passen Penis und Scheide immer ineinander? Die Scheide kann den Penis aktiv aufnehmen. Sowie der Penis durch die körperliche Erektion steif wird, wird die Vagina durch die körperliche Erektion feucht, weich, länger, größer und aufnahmefähig. Hat die Frau Lust, aber keine körperliche Erektion, was vorkommen kann, dann nimmt die Vagina den Penis nicht auf. Sie macht sich eng und klein, sodass nichts und niemand in sie eindringen kann. (Sollte an dieser Stelle die Frage nach Gewalttaten kommen, muss deutlich gemacht werden, dass die Beckenbodenmuskulatur nichts Schraubstockähnliches ist. Mit Gewalt kann ein Täter eindringen, das führt zu massiven Verletzungen in der Vagina, schmerzt auch den Täter.) Prostituierte haben oft keine vaginale Erektion, sie haben meist die Fähigkeit, Gefühl und Körper zu spalten und ihren Körper tatsächlich zu „verborgen“, ohne sich lustvoll einzulassen. Die Sexualität mit einer Prostituierten ist daher auch anders als mit einer Frau, die wirklich auf allen Ebenen Lust hat.
3. Scheide und Penis passen daher immer zusammen. Notwendig ist lediglich eine körperliche Erektion von beiden.

4. Wo auch immer ein Penis nackt abgebildet wird, seine Maße angegeben werden oder in einem Film zu sehen ist, ist dieser meist besonders groß. Je größer ein Penis dargestellt wird, desto besser kann damit sexuelle Macht und Potenz bildlich gezeigt werden. Der große Penis ist daher ein sehr wichtiges Symbol und steht für den sexuell potenten Mann. Für die sexuelle Selbstsicherheit ist die Phantasie, einen großen Penis zu haben, wesentlich.

Rein filmtechnisch ist es sehr leicht möglich, einen Penis in Übergröße darzustellen. Ganz nebenbei sei bemerkt, dass ein zu langer Penis meist nicht mehr steif werden kann. Die Natur hat es daher so eingerichtet, dass die meisten Männer keinen übergroßen Penis haben.

Vergessen sollte man auch nicht den Perspektivenwechsel: Der eigene Penis erscheint beim Blick hinunter immer kleiner als in der Perspektive, in der ein Penis bei einem anderen Mann wahrgenommen wird. Man neigt daher dazu, den eigenen Penis kleiner wahrzunehmen als bei anderen.

5. Die Größe des Penis wird von Männern in ihrer Bedeutung für ihre Attraktivität meist überbewertet. So wichtig es erscheint, das eigene Geschlechtsorgan als bedeutenden Körperteil zu begreifen, so wenig lässt sich Attraktivität auf diesen Körperteil reduzieren. Frauen verlieben sich immer zuerst in den Mann und möglicherweise viel später auch in seinen Penis. Die sexuelle Anziehungskraft geht immer vom gesamten Mann aus.
6. Männer, die ihren eigenen Körper sehr mögen, wirken auf andere Menschen attraktiv. Männer, die glauben, ihr Penis wäre nicht schön genug, wirken auf andere Menschen unsicher und damit auch auf unangenehme Weise unmännlich, da sie ihren Körper nicht annehmen. Innerhalb einer Beziehung wirkt es sich auf die gegenseitige Anziehungskraft negativ aus, wenn immer wieder nachgefragt wird, ob man körperlich „okay“ wäre.

### Wie viel kostet eine Schamlippenkorrektur?

Leider wird auch in Biologiebüchern nicht unbedingt von inneren und äußeren Labien, sondern von den großen und den kleinen Schamlippen gesprochen. Die Bezeichnung führt schon zu Missverständnissen. Denn recht häufig ragen die inneren Labien über die äußeren hinaus. So wie an allen anderen Körperstellen auch, hält sich der körperliche Bauplan nicht an die Vorgaben der Symmetrie. Die Beachtung der Labien hat mit Sicherheit durch den Modetrend der Intimirasur an Bedeutung gewonnen.

Grundsätzlich zeigt das kritische Betrachten des eigenen Geschlechtsorgans bei Frauen wie Männern das emotionale Bedürfnis nach sexueller Selbstsicherheit. Je mehr oberflächliche Bilder als Informationsquelle genutzt werden, je weniger es möglich ist, in differenzierter Weise über eigene emotionale, sexuelle Bedürfnisse zu sprechen, desto eher entsteht der Eindruck, eine operative Korrektur könne das sexuelle Selbstbewusstsein stärken. Man könnte auch behaupten, der Wunsch nach einer Schönheitsoperation ohne medizinische Indikation im Genitalbereich sei Ausdruck des Unvermögens, sich mit dem eigenen Körper in seiner Ganzheit unter Einbeziehung der sexuellen Ebene auseinanderzusetzen. Der eigene Körper stellt in seiner Gesamtheit ein Instrument für den Ausdruck von Gefühlen dar und muss in allen Lebenssituationen auch als sexueller Körper gesehen werden, ganz unabhängig davon, ob Sexualität gelebt wird oder nicht. Die Berührung des eigenen Körpers stellt dabei die grundlegendste Form der Annahme dar. Dadurch wird verständlich, warum Menschen, die auf Grund einer moralischen Einengung ihr Genital ausschließlich beim Toilettengang und oberflächlich beim Waschen berühren, nicht nur Probleme in der Empfindsamkeit an diesen Körperstellen haben können, sondern vor allem Schwierigkeiten damit haben, das eigene Genital als zu sich gehörig empfinden zu können.

Eine Diskussion über die Wichtigkeit des sozialen Geschlechts verstellt oftmals den Blick auf die Bedeutung der biologischen Ebene. Die Wahrnehmung einer weiblichen oder männlichen Identität auf körperlicher Basis ist elementar und eng verknüpft mit der emotionalen und taktilen Auseinandersetzungsfähigkeit. Nicht zufällig beruhigen sich viele Kinder in verwirrenden Situationen durch das Berühren des eigenen Geschlechts, nicht zufällig haben Frauen oder Männer, die ihr eigenes Geschlecht als abstoßend empfinden und es deshalb nie berühren, ein Problem damit, ihre Sexualität zu leben.

Die Unantastbarkeit und Negativierung des Geschlechtsorgans wirkt seit vielen Jahrhunderten auf das Verhalten von Menschen im Umgang mit ihrem Geschlecht. Anstatt stolz darauf zu sein, wird es verdeckt, mit Scham belegt und neuerdings auch operiert.

Für Jugendliche ist diese Form der intellektuellen Auseinandersetzung nicht notwendig. Für die Begleitung von Jugendlichen und Kindern ist im Sinne der sexualpädagogischen Didaktik eine positive und wertschätzende Einstellung zum gesamten Körper wichtig. Dies gilt für das weibliche Geschlechtsorgan ebenso wie für das männliche Geschlechtsorgan. Die Verwendung wertschätzender Begriffe und Formulierungen, das Ausstrahlen eines selbst gelebten positiven Körperbezugs ist im pädagogischen Alltag daher ein wichtiges Element der Sexualerziehung.

Wertschätzung kann gezeigt und vorgelebt werden. Massives Einfordern von Begrifflichkeiten, die als wertschätzend empfunden werden, forciert Widerstand und das Gefühl des Nichtverstandenwerdens.

Beispiel für eine Entcodierung:

1. Korrekturen an den Labien sind Schönheitsoperationen. Korrigiert werden die inneren Labien, um zu verkleinern oder die äußeren Labien, um sie etwas kleiner und vor allem wulstiger zu machen.

Alle Menschen haben körperliche Asymmetrien – dies bezieht sich auch auf Penis und Scheide. Ein erregter Penis ist nicht ganz gerade, die Labien sind nicht gleich lang, die

Inneren können über die Äußeren hinausreichen. Medizinisch betrachtet gibt es nur dann eine Indikation zur Operation, wenn die inneren Labien eine Länge von mehr als sechs Zentimeter erreichen.

2. Das weibliche Geschlechtsorgan ist wie eine wertvolle Schatzkiste. Der äußere Bereich umfasst eine Vielfalt, innen versteckt ist noch ein weiterer sehr wertvoller Schatz. Nach außen hin sichtbar ist nur ein kleiner Teil der Klitoris. Die Klitoris und die Klitoris-schenkel ([http://www.the-clitoris.com/german/html/g\\_index.htm](http://www.the-clitoris.com/german/html/g_index.htm)) verlaufen unter der Haut. Für die biologische Möglichkeit sexueller Empfindsamkeit sind die Klitoris-schenkel von großer Bedeutung. Bei allen Operationen im Bereich der Vulva können Empfindungsnerven beleidigt werden – dies gilt v.a. für die Kompletentfernung der inneren Labien. Schwierigkeiten im körperlichen sexuellen Empfinden nach einer Operation sind daher möglich.
3. Ein Mann (eine Frau), der eine Frau sexuell extrem anziehend findet, spürt diese Anziehungskraft lange bevor er sie zum ersten Mal nackt sieht. Das Geschlechtsorgan des anderen wirkt durch die lustvolle Anziehung nicht einfach nur schön, sondern sexuell begehrenswert. Jede Abweichung vom „üblichen“ wird eher als Besonderheit gewertet, denn als Absonderlichkeit. Die Attraktivität des Geschlechtsorgans ist daher von der sexuellen Anziehungskraft abhängig.
4. Ein beschämtes Verhältnis zum eigenen Geschlechtsorgan verunmöglicht es, darauf stolz zu sein und sich im selben Stolz zu präsentieren. Sowohl Männer wie auch Frauen finden andere Personen dann besonders anziehend, wenn eine Zufriedenheit mit sich selbst spürbar ist. Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper macht nicht nur schlechte Stimmung, sondern bewirkt automatisch weniger freie Bewegungen (im Alltag und in der Sexualität) und eine Hemmung bei der Möglichkeit, Berührungen genießen zu können. Den eigenen Körper zu mögen ist eine wichtige Voraussetzung, um sexuelle Lust spüren zu können und das wiederum ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass die Sexualität auch für den anderen schön ist. Denn als angenehm kann gemeinsame Sexualität nur dann erlebt werden, wenn spürbar wird, dass der andere Lust dabei empfindet. Das Gefühl, der/die Andere lässt nur alles über sich ergehen, engt ein und nimmt einen Großteil der möglichen gemeinsamen sexuellen Stimmung.
5. Natürlich ist es nicht einfach, einen tollen Zugang zum eigenen Körper zu finden. Wenn man aber bemerkt, dass der tägliche Blick in den Spiegel zur Qual wird, wenn man Angst hat sich im Licht nackt zu zeigen, wenn man vielleicht sogar an die Möglichkeit einer Operation denkt, dann wird es höchste Zeit, etwas zu unternehmen. Der Satz „ich bin schön – ich bin absolut in Ordnung“ lässt sich wie ein Programm auch hundert Mal am Tag vorsagen. Man muss nicht mal daran glauben, wichtig ist, diesen Satz zu sagen, zu schreiben, wann immer es geht, v.a. aber dann, wenn das unsichere Gefühl auftaucht. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, zu beginnen, den Körper an allen (!) Körperstellen zu berühren. Das geht beim Duschen, aber auch beim Eincremen ganz gut. Es geht dabei nicht um das Provozieren eines Lustgefühles, sondern um das Erlernen eines netten und entspannten Zugangs zum eigenen Körper.

### **Wann ist das Busenwachstum abgeschlossen?**

Die Entwicklung der weiblichen Brust ist nicht irgendein Wachstumsprozess, sondern ist ein sichtbares Zeichen der Entwicklung vom Mädchen zur erwachsenen Frau. Für Mädchen ist es daher nicht „egal“, wie die Brüste aussehen, wann sie zu wachsen beginnen und wie groß sie werden. Sie sind für sie Symbol für die sexuell erwachsene Frau, für Fruchtbarkeit und Weiblichkeit. Die Bedeutungszuschreibung geht emotional daher weit über eine oberflächliche Betrachtung hinaus, auch wenn sie nicht in dieser differenzierten Weise ausgedrückt werden kann. Die intensive Auseinandersetzung und Vergleichsbereitschaft muss daher auf

dem Hintergrund des emotionalen Bedürfnisses nach Anerkennung als ernstzunehmende sexuell erwachsene Frau gesehen werden. Weder der beschwichtigende Hinweis auf die viel wichtigeren „inneren Werte“ noch eine gesellschaftspolitische Diskussion über Schönheitsideale kann die Sehnsucht nach sexueller Stabilität in Bezug auf den eigenen Körper stillen. Gesellschaftliche Schönheitsideale entstehen letztendlich aus der vorhandenen Sehnsucht nach Orientierung, die im vorgegebenen scheinbaren Ideal eine oberflächliche Antwort finden und bei der Ausbildung der eigenen Identität als Frau oder Mann behindern können.

Das Thema Attraktivität ist also nicht nur zentrales Element sexualpädagogischer Arbeit sondern beinhaltet vor allem auch die Chance auf Förderung eines positiven Körperzugangs im Sinne eines Empowermentansatzes.

Die sexualpädagogische Aufgabe in der Bearbeitung des Themas sexueller Attraktivität liegt vor allem

- » im Ernstnehmen des emotionalen Bedürfnisses nach erwachsener sexueller Wertigkeit
- » in der ressourcenorientierten Arbeit, die die Wertschätzung für den eigenen Körper unterstützen soll
- » im Erkennen persönlicher und gruppenspezifischer Prozesse, die auf Grund von Unsicherheiten im Finden eines stabilen Zugangs zur eigenen erwachsenen Sexualität entstehen
- » im Angebot zur Auseinandersetzung, wie das persönliche Wohlbefinden durch aktives Annehmen des eigenen Körpers gesteigert werden kann.

# Sexuell übertragbare Erkrankungen (STD)

Horst Schalk

Ein zentrales Thema in der Sexualpädagogik stellt auch die Prävention von sexuell übertragbaren Krankheiten dar. Grundsätzlich gilt in der Auseinandersetzung mit Jugendlichen zu diesem Thema, dass Jugendliche eher ein minimales Risiko haben, sich mit sexuell übertragbaren Krankheiten anzustecken. Jugendliche sind nur in einem begrenzten Ausmaß sexuell aktiv – die Übertragung von sexuellen Krankheiten wird primär über die sexuelle Aktivität und deren Gestaltung bestimmt. Jugendstudien zeigen deutlich, dass rund die Hälfte der 16- bis 17-Jährigen ihren ersten Geschlechtsverkehr hatten – die andere Hälfte noch nicht (vgl. Studien der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung in Köln sowie die Studie „Das erste Mal“ Kostenwein und Weidinger). Die ersten Sexualpartner von Jugendlichen sind in der Regel im gleichen Alter, womit das Risiko eines Sexualpartners mit häufig wechselnden Sexualpartnern minimiert wird.

Trotzdem ist die Information über mögliche sexuell übertragbare Krankheiten – wie ich sie erkenne und vor allem, wie ich mich davor schützen kann – in der Arbeit mit Jugendlichen zentral. Der Einstieg in eine gelebte, partnerbezogene Sexualität sollte allerdings nicht durch die Angst und den Schrecken vor sexuell übertragbaren Krankheiten überschattet sein. Jugendliche müssen aber, wie in anderen Lebensbereichen auch, über Gefahren und Risiken ihres Verhaltens in Kenntnis gesetzt werden.

## **Welche sexuell übertragbare Krankheiten gibt es?**

STDs (engl. sexually transmitted diseases) sind Infektionskrankheiten, die durch mindestens 20 verschiedene Erreger (Bakterien, Viren, Pilze, Einzeller und Parasiten) verursacht werden und in erster Linie durch sexuelle Kontakte, aber auch in einigen Fällen durch engen körperlichen Kontakt übertragen werden können. Die Krankheitssymptome treten vor allem, aber nicht ausschließlich in der Genitalregion auf. In den vergangenen Jahren kam es auch in Mitteleuropa wieder zu einem deutlichen Anstieg dieser Infektionskrankheiten. Gegen einige existieren Schutzimpfungen (Hepatitis A und B, HPV-Viren), andere werden medikamentös behandelt (Antibiotika bei bakteriellen-, Antimykotika bei Pilz- und antivirale Substanzen bei Virusinfektionen).

Zu den vom Gesetzgeber als Geschlechtskrankheiten definierten STDs zählt man die Syphilis, den Tripper, sowie zwei in Mitteleuropa kaum vorkommende Erkrankungen, nämlich den weichen Schanker und das Lymphogranuloma venereum. Diese beiden Erkrankungen sind daher im Folgenden nicht erwähnt. Die Geschlechtskrankheiten unterliegen besonderen gesetzlichen Bestimmungen, unter anderem der (anonymen) Meldepflicht und der Behandlungspflicht!

### Wie machen sich sexuell übertragbare Krankheiten bemerkbar?

Bei folgenden Symptomen (Beschwerden) sollte man unbedingt einen Arzt aufsuchen:

- » Ausfluss aus der Harnröhre, der Vagina oder dem Anus
- » Rötung oder weiße Beläge im Mund-, Genital- oder Analbereich
- » Geschwüre (Substanzdefekte der Haut- oder Schleimhaut), Knötchen oder Bläschen im Mund-, Genital- oder Analbereich
- » starker Juckreiz im Genital- oder Analbereich
- » schmerzhaft und/oder geschwollene Lymphknoten
- » Gelbfärbung von Haut und Augen

Im Folgenden werden die häufigsten in Mitteleuropa vorkommenden sexuell übertragbaren Infektionskrankheiten (STD) berücksichtigt. Besonders wurde auf die Infektionswege (Prävention) und auf die Symptome (rasche Diagnosstellung) eingegangen. Bewusst wurde aber auf die Nennung von Medikamentennamen verzichtet, um niemanden in Versuchung zu führen, STDs selbst zu behandeln. Bei STDs ist falsche Scham fehl am Platz, die Therapie dieser Infektionen gehört in die Hände eines erfahrenen Arztes! Die Behandlung erfolgt in der Regel bei Mädchen und Frauen durch ihren Gynäkologen oder den Facharzt für Haut und Geschlechtskrankheiten, bei Burschen und Männern meist nur durch letztgenannten.

Besonders häufig treten vor allem „banale“ Infektionen wie die unspezifische Harnröhrenentzündung, verursacht durch Chlamydien und Mycoplasmen, sowie die vor allem bei Mädchen und Frauen durch Pilze hervorgerufene genitale Candidose und die durch das Bakterium *Gardnerella vaginalis* ausgelöste bakterielle Vaginose auf. Eine rasche und effektive Therapie ist zur Unterbrechung der Infektionskette nicht nur für die Patientin selbst, sondern auch für den sehr oft symptomfreien Partner wichtig. Neben der raschen Therapie stellt vor allem die Prävention einen wichtigen Faktor zur Eindämmung der STDs dar. Die Verwendung von Kondomen auch zusätzlich zu oralen Kontrazeptiva („Pille“) ist eine dieser Schutzmaßnahmen, da Kondome das Übertragungsrisiko für faktisch alle STDs deutlich reduzieren. Gegen einige der folgeschwersten viral verursachten STDs, nämlich gegen Hepatitis A und B sowie gegen die genitoanal HPV-Infektionen existieren Schutzimpfungen.

Die Diagnose und Abklärung muss unbedingt patientenspezifisch unter Berücksichtigung der individuellen Risikosituation erfolgen. Menschen mit vielen auch oft unbekanntem Sexualpartnern erkranken natürlich häufiger an STDs, als solche, die nur mit einem fixen Partner sexuelle Kontakte haben. Trotzdem können vor allem die „banalen“ Infektionen (unspezifische Harnröhrenentzündung, genitale Candidose, bakterielle Vaginose) auch bereits beim ersten Sexualkontakt auftreten. Zu berücksichtigen ist auch, ob sich der Patient bei hetero- oder homosexuellen Kontakten einem Risiko ausgesetzt hat.

Infektionen der im Folgenden erwähnten Erkrankungen über Sozialkontakte wie das gemeinsame Benutzen von Toiletten oder Infektionen im Rahmen eines Schwimmbadbesuches sind praktisch vernachlässigbar. Lediglich die oben als „banale“ Infektionen bezeichneten STDs können theoretisch auf diesem Weg auch übertragen werden.

Gerade bei Kindern, die noch nicht im geschlechtsreifen Alter sind, sollte man beim Auftreten von STDs auch an sexuelle Gewalt denken.

### **Syphilis (Lues)**

» **Hauptsymptome:** Geschwür und Lymphknotenschwellung, in fortgeschrittenen Stadien Ausschläge und weitere unspezifische Hautsymptome.

» **Schutz:** Kondome reduzieren das Infektionsrisiko.

Die Lues nimmt in der letzten Zeit wieder deutlich zu. In größeren Städten haben sich die Zahlen in den vergangenen Jahren mehr als verdoppelt.

» **Erreger:** Bakterien (Spirochäten)

» **Übertragung:** Infektiöse Körperflüssigkeiten (Sekrete) gelangen auf (meist defekte) Haut (Lippen, Penisschaft) oder Schleimhaut (Mund, Penis, Vagina). Sowohl Vaginal-, Oral-, oder Analverkehr, aber auch Küssen stellen ein Infektionsrisiko dar

» **Inkubationszeit:** 2 bis 3 Wochen

» **Symptome**

» **Primärphase:** Schmerzloses Geschwür (Ulcus, Substanzdefekt von Haut- oder Schleimhaut) und Schwellung der regionären (benachbarten) Lymphknoten. Heilt nach einigen Wochen spontan ab.

» **Sekundärphase:** Einige Wochen nach der Infektion kann ein allgemeines Krankheitsgefühl, Lymphknotenschwellungen, ein Exanthem (Hautausschlag) sowie Schleimhautveränderungen und Haarausfall auftreten.

» **Spät-/Latenzphase:** Nach dem Verschwinden der Symptome der Primär- und Sekundärphase beginnt die Latenzphase, die Jahre dauern kann. In dieser Phase kommt es zur Zerstörung von inneren Organen wie Herz, Leber, Blutgefäßen, Knochen und Gelenken sowie des Gehirns und des Rückenmarkes.

» **Diagnose:** Blutuntersuchung

» **Therapie:** Gabe eines Antibiotikums, meist in Form einer Injektion

### **Trippler (Gonorrhoe, GO)**

» **Hauptsymptome:** Ausfluss und Brennen der Harnröhre

» **Schutz:** Kondome reduzieren das Infektionsrisiko

Häufige Geschlechtskrankheit – Übertragung oft auch durch Oralverkehr!

» **Erreger:** Bakterien (Gonokokken)

» **Übertragung:** Eitriges Sekret (Sperma, Vaginal- oder Analsekret) gelangt auf die Schleimhaut (Penis, Mund, Mastdarm, Vagina); Oral- (Blasen), Anal-, Vaginalverkehr stellen daher ein Risiko dar.

Häufiger Infektionsweg: ein Rachentrippler, der oft nicht bemerkt wird, wird beim Oralverkehr auf die Harnröhre übertragen

» **Inkubationszeit:** 2 bis 5 Tage

» **Symptome:**

» **Harnröhre:** eitriger Ausfluss, Brennen beim Harnlassen

» **Mastdarm:** eitriger Ausfluss, oft aber nur unspezifische dumpfe Unterbauchschmerzen oder beschwerdefrei.

» **Rachen:** Halsschmerzen (man spricht von Angina specifica), sehr oft aber beschwerdefrei

» **Therapie:** meist Einmalgabe eines Antibiotikums

### **Unspezifische Harnröhrentzündung (Chlamydien, Mycoplasmen)**

- » Hauptsymptome: Ausfluss und Brennen der Harnröhre
- » Schutz: Kondome reduzieren das Infektionsrisiko

#### **Chlamydien**

- » Erreger: Bakterien (Chlamydien)
- » Übertragung: Infektiöses Sekret gelangt auf die Schleimhaut (Penis, Mund, Mastdarm, Vagina); Oral- (Blasen), Anal-, Vaginalverkehr stellen daher ein Risiko dar.
- » Inkubationszeit: 1 bis 3 Wochen
- » Symptome: große Ähnlichkeit mit Tripper (Gonorrhoe), Ausfluss allerdings eher wässrig als eitrig
  - » Harnröhre: wässriger Ausfluss, Brennen beim Harnlassen
  - » Mastdarm: Ausfluss oft aber nur unspezifische dumpfe Unterbauchschmerzen oder beschwerdefrei.
- » Therapie: meist Einmalgabe eines Antibiotikums

#### **Mycoplasmen**

- » Erreger: Bakterien (Mycoplasmen, Hauptvertreter *Ureaplasma urealyticum* und *Mycoplasma hominis*)
- » Übertragung: Mycoplasmen leben häufig auf der Urogenitalschleimhaut sexuell aktiver Personen. Oral- (Blasen), Anal-, Vaginalverkehr mit wechselnden Sexualpartnern stellen daher ein Risiko dar.
- » Symptome: unspezifische Harnröhrentzündung
- » Therapie: Antibiotikum

### **Genitale Candidose**

- » Hauptsymptome: schmerzhafte, brennende und juckende Rötung, weißliche Beläge
- » Schutz: Kondome reduzieren das Infektionsrisiko
- » Erreger: Pilze (*Candida albicans*)
- » Übertragung: Schleimhautkontakt, Auftreten vor allem bei geschwächter Immunität (Stress), nach Antibiotikatherapie (Störung der Scheidenflora), hormoneller Substitution und genetischer Disposition
- » Inkubationszeit: Tage bis Wochen
- » Symptome: schmerzhafte, brennende und juckende Rötung und weißliche Beläge
- » Therapie: lokal oder systemisch Antimykotika, Zäpfchen zum Aufbau der Vaginalflora

### **Bakterielle Vaginose**

- » Verschiebung der vaginalen Bakterienflora in Richtung anaerobes Milieu
- » Schutz: Kondome reduzieren das Infektionsrisiko
- » Erreger: Bakterien (Haupterreger *Gardnerella vaginalis*)
- » Inkubationszeit: unterschiedlich
- » Übertragung: Sexuell, aber auch unabhängig von sexuellen Kontakten
- » Symptome: Entzündung der Vagina mit typischem Fischgeruch

- » Therapie: Antibiotika lokal, bei wiederholtem Auftreten auch systemisch

### Trichomonaden

- » Hauptsymptome: Entzündung der Vagina, beim Mann meist beschwerdefrei
- » Schutz: Kondome reduzieren das Infektionsrisiko
- » Erreger: Einzeller (Trichomonaden)
- » Übertragung: Vaginalverkehr
- » Symptome: Entzündung der Vagina, Harnröhrentzündung
- » Therapie: Antibiotikum

Beim Mann verläuft die Trichomonadeninfektion meist vollkommen beschwerdefrei, ihm kommt aber eine Überträgerfunktion zu, daher ist eine Partnertherapie obligatorisch.

### Herpes

- » Hauptsymptome: schmerzhafte Bläschen und Rötung
  - » Schutz: Kondome reduzieren das Infektionsrisiko
- Typ 1: 90 bis 95% der Erwachsenen sind infiziert  
Typ 2: 30 bis 60% der Erwachsenen sind infiziert
- » Erreger: Herpesviren  
Typ 1 (in erster Linie im Lippenbereich)  
Typ 2 (in erster Linie im Genitalbereich)
  - » Übertragung: Durch Küssen (Fieberblasen), Oral-, Anal oder Vaginalverkehr (Herpes genitalis) gelangen die Viren meist über einen Schleimhautdefekt in den Körper; auch beschwerdefreie Patienten können Viren ausscheiden! Immunsystemschädigende Einflüsse (Fieber, UV-Strahlen) können ein Rezidiv (Wiederauftreten) auslösen.
  - » Symptome: juckende, schmerzende Bläschen im betroffenen Gebiet (Lippen, Nasen-, Genital- oder Analbereich)
  - » Therapie: antivirale Substanzen

### Hepatitis A, B und C

- » Hauptsymptome: „Gelbsucht“, Müdigkeit, dunkler Harn, heller Stuhl
- » Einziger Schutz: Schutzimpfung für Hepatitis A und B
- » Weltweites Vorkommen
- » Erreger: Hepatitis-Viren
- » Symptome: „Gelbsucht“ durch Leberentzündung, der Gallenfarbstoff wird statt über die Leber nur unzureichend über die Nieren ausgeschieden, daher kommt es zu Gelbfärbung der Haut und Schleimhäute, zum Hellerwerden des Stuhls (der Gallenfarbstoff färbt normalerweise den Stuhl braun) und zum Dunklerwerden des Harns (Gallenfarbstoff färbt den Harn dunkel), Müdigkeit, die Hepatitis B und C verläuft oft beschwerdefrei und bleibt damit oft lange unerkannt.

### Hepatitis A

- » Übertragung: Hepatitis-A-Virus wird über Darm ausgeschieden, daher stellen infiziertes Wasser und Nahrungsmittel sowie anale Sexualpraktiken ein Infektionsrisiko dar!

- » Inkubationszeit: ein Monat, heilt immer aus.
- » Therapie: keine vorhanden, lediglich Impfung

#### **Hepatitis B**

- » Übertragung: Über Blut und bei sehr vielen Sexualpraktiken (Anal-, Oral-, Vaginalverkehr, Küssen – safer Sex schützt nicht!)
- » Inkubationszeit: Monate, kann chronisch werden.
- » Therapie: Eher weniger erfolgreich, Versuch mit antiviralen Medikamenten, Schutzimpfung.

#### **Hepatitis C**

- » Übertragung: in erster Linie über Blut wie zum Beispiel beim gemeinsamen Gebrauch von Nadeln bei intravenösem Drogenmissbrauch, eine Infektion über Sexualkontakte ist praktisch zu vernachlässigen

Da weder für die Hepatitis A noch für die Hepatitis B eine wirklich befriedigende Therapie zur Verfügung steht, ist die Schutzimpfung von eminenter Bedeutung!

Kindern wird in Österreich eine kostenlose Impfung angeboten. Der Erfolg der Behandlung der Hepatitis C ist vom jeweiligen Virustyp abhängig. Einige Virustypen können inzwischen relativ gut geheilt werden, andere führen zu einer chronischen Hepatitis C mit all Ihren Folgen (Leberzirrhose, Leberkrebs).

#### **Die HIV-Infektion**

- » Hauptsymptome: abgesehen von der „akuten HIV-Infektion“ jahrelang beschwerdefrei
- » Schutz: Safer-Sex
- » Erreger: HI-Virus
- » Übertragung: ungeschützter Vaginal- und Analverkehr, Oralverkehr mit Ejakulation im Mund des Partners, Blut (Nadelstiche, Verletzungen), von der Mutter auf das ungeborene Kind (wenn keine Präventivmaßnahmen ergriffen werden)
- » Symptome: einige Wochen nach der HIV-Infektion können Beschwerden auftreten die an eine schwere Grippe erinnern, danach ist die HIV-Infektion im Regelfall jahrelang beschwerdefrei. Erst nach Jahren kommt es zu einer so starken Schwächung des Immunsystems, dass vermehrt – so genannte opportunistische – Infektionen auftreten können.
- » Prävention: Safer Sex (siehe die Unterlagen der AIDS-Hilfen)
- » Therapie: antivirale Substanzen

Erfahrungsgemäß gibt es glücklicherweise nur sehr selten Kinder oder Jugendliche, die sich in Österreich mit HIV infizieren. Dies liegt zum einen sicherlich daran, dass u.a. die österreichischen AIDS-Hilfen schon jahrelang sehr effektive Präventionskampagnen zum Thema Safer Sex durchführen, zum anderen daran, dass die Wahrscheinlichkeit für einen Jugendlichen auf einen HIV-positiven gleichaltrigen Partner zu treffen in Österreich glücklicherweise relativ gering ist.

#### **Condylome (Feigwarzen)**

- » Hauptsymptom: Wärzchen im Genitoanalebereich
- » Schutz: Kondome reduzieren das Infektionsrisiko

- » Erreger: Condylomviren (HPV-Viren)
- » Übertragung: Geschlechtsverkehr, aber auch über Schmierinfektion (Finger)
- » Inkubationszeit: sehr lange (Monate bis Jahre)
- » Symptome: „blumenkohlartige“ Wärzchen im Genital- und Analbereich, bei jahrelangem Verlauf kann ein Gebärmutterhalskrebs oder ein Analkarzinom (Krebs) entstehen! Daher sollten regelmäßige Kontrollen beim Facharzt durchgeführt werden!
- » Therapie: chemische (ätzende oder Immunsystem stärkende) Substanzen in Form von Cremes, Salben und Zäpfchen oder chirurgisch; meist sehr langwierig.

Seit wenigen Jahren steht eine effiziente Schutzimpfung zur Verfügung. Jugendliche (Mädchen und Buben) sollten auf jeden Fall vor ihren ersten sexuellen Kontakten geimpft werden. Die leider relativ hohen Kosten werden zurzeit in Österreich weder vom Staat noch von den Sozialversicherungen übernommen.

### **Sabies (Krätze)**

- » Hauptsymptom: juckende gerötete Haut
- » Schutz: keiner möglich
- » Erreger: Die Skabiesmilbe ist ein 0,2mm großer weltweit verbreiteter in der Hornhaut lebender Parasit.
- » Übertragung: Enger Körperkontakt kann zum Befall führen, ein sexueller Kontakt ist nicht erforderlich.
- » Symptome: Starker oft nahezu unerträglicher Juckreiz im Bereich der befallenen Hautregionen (Beginn oft zwischen den Fingern), die Milbengänge sind manchmal als dezente rote Linien sichtbar, am Ende befindet sich der so genannte Milbenhügel (Kot der Milbe)
- » Therapie: antiparasitäre Lotionen

### **Filzläuse (Pediculosis pubis)**

- » Hauptsymptom: Jucken im behaartem Hautbereich
- » Schutz: keiner möglich
- » Erreger: ungefähr 1mm großes flügelloses Insekt
- » Übertragung: enger Körperkontakt
- » Inkubationszeit: Zeit zwischen Kontakt und Beschwerden dauert bis zu 30 Tage.
- » Symptome: kleine rote juckende Punkte im Schamhaarbereich mit Nissen (=Eier) auf den Haaren, Befall der gesamten Körperbehaarung bis zu den Augenbrauen möglich.
- » Therapie: antiparasitäre Lotion

### **STDs im Schulalltag**

Jugendliche haben meist von HIV und anderen STDs schon gehört. Sie stellen sehr gezielte und spezifische Fragen, aus denen meist aber auch die Unwissenheit oder Fehlinformation ersichtlich sind. Diese Fragen gilt es ernst zu nehmen und die Jugendlichen zu befähigen, ihr persönliches Risiko für eine sexuell übertragbare Krankheit abzuschätzen und sich dementsprechend zu schützen.

Die häufigsten Fragen betreffen HIV, aber auch Informationen über andere STDs werden eingefordert:

.....  
*Was ist ein Tripper? Welche Geschlechtskrankheiten gibt es? Wie wirken sich Geschlechtskrankheiten aus? Woran merkt man, ob man eine Geschlechtskrankheit hat? Woran merkt man, ob man einen Pilz an einer bestimmten Stelle hat? Können außer HIV auch noch andere Krankheiten durch Sex übertragen werden?*  
.....

In Bezug auf HIV überwiegen vor allem Fragen zu den Übertragungswegen von HIV, wie man es erkennt und wie man sich davor schützen kann:

.....  
*Wie kann man sich mit HIV infizieren? Wie entsteht Aids? Kann ich mich beim Oralsex auch mit HIV infizieren? Was kann man gegen eine HIV-Infektion alles tun? Wie/woran bemerkt man, dass man mit HIV infiziert ist? Wie und wo kann man einen HIV-Test machen? Kann HIV auch durch Küssen übertragen werden? Kann HIV durch Drogen übertragen werden? Kann HIV auch durch Petting übertragen werden? Kann ich mich außer mit einem Kondom noch vor HIV schützen, und wie kann ich mich außer beim Geschlechtsverkehr anstecken? Wenn man HIV infiziert ist, bekommt man am Penis dann Blasen?*  
.....

Die Fragen der Jugendlichen zu STDs erfordern eine differenzierte und detaillierte Beantwortung. Es ist wichtig, in der Beantwortung auf unterschiedliche Möglichkeiten des sexuellen Kontaktes detailliert einzugehen. Zentral in der Beantwortung ist auch, die Angst vor einer Ansteckung nicht unnötig zu fördern und vor allem Fehlinformationen bzw. Mythen aufzuklären. Für die Praxis sind folgende zusammengefasste Aspekte bzw. Informationen für die Beantwortung der Fragen hilfreich:

- » Mit einer Krankheit kann man sich nur bei jemand anstecken, wenn diese Person die Krankheit auch hat – dies gilt auch für HIV. Allein ein sexueller Kontakt, in welcher Art auch immer (ob oral oder auch anal) oder der Kontakt mit Körperflüssigkeiten führt nicht zu einer Infektion mit HIV. (Fragen von Schülerinnen und Schülern: Wenn mein Blut mit anderem Blut in Berührung kommt, bekommt man dann automatisch Aids? Wenn ein Mann und eine Frau noch Jungfrau sind und miteinander schlafen, kann man dann Aids bekommen? Wie bekommt man Aids, wenn es der andere nicht hat? Kriegt man bei Analverkehr Aids?)
- » Eine Ansteckung mit HIV ist nur im direkten Kontakt mit gewissen Körperflüssigkeiten (Blut, Sperma, Scheidenflüssigkeit) möglich. Diese Körperflüssigkeiten müssen direkt in den Körper gelangen, z.B. über vaginal- oder Analverkehr). Andere Körperflüssigkeiten, wie z.B. Tränen, Speichel, Schweiß können kein HIV übertragen. Also Küssen, Umarmungen, die gemeinsam Verwendung von Gläsern oder Besteck und Händeschütteln führen zu keiner HIV Infektion.
- » Allerdings kann z.B. Küssen sehr wohl zu anderen STDs führen, z.B. Hepatitis B oder auch Syphilis.
- » Infektiöse Körperflüssigkeiten, mit denen der Körper in Berührung kommt, wie z.B. getrocknetes Sperma auf dem Toilettensitz oder Sperma in der Badewanne oder im Schwimmbad, Blut auf der unverletzten Haut, führen zu keiner Infektion mit HIV.
- » Allerdings gibt es auch STDs, die nicht über sexuellen Kontakt übertragen werden, wie z.B. HPV-Schmierinfektionen über gemeinsam benutzte Handtücher bei frischen Condylomen, Filzläuse, Lues in speziellen Fällen.
- » Das einzige Verhütungsmittel, das vor sexuell Übertragbaren Krankheiten schützt, ist das Kondom – die Pille schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.

Die Beantwortung von Fragen zu sexuellem Verhalten und zu damit verbundenen Risiken erfordert von PädagogInnen, über eigene Grenzen und Werthaltungen nachzudenken und diese zu reflektieren: Wie stehen ich selbst zu unterschiedlichen sexuellen Orientierungen und verschiedenen sexuellen Praktiken und haben diese aus meiner Sicht ein erhöhtes Risi-

ko für STDs? Es geht aber auch darum, sich die eigene Motivation bewusst zu machen, mit Jugendlichen zum Thema STDs zu arbeiten. Geht es primär um Information und Prävention oder auch darum, Verhalten zu steuern und z.B. sexuelle Aktivitäten bei Jugendlichen möglichst lange hinauszuzögern?

### **Weiterführende Literatur**

Die Aidshilfe Wien hat gemeinsam mit dem Unterrichtsministerium ein Informationspaket zum Thema HIV/AIDS zusammengestellt. Dieses Toolkit bietet Anregungen zur Umsetzung für die Schulgemeinschaft. [http://www.schulpsychologie.at/fileadmin/upload/Infopaket\\_AIDS\\_ueberarbeitet\\_Sept.\\_2007.pdf](http://www.schulpsychologie.at/fileadmin/upload/Infopaket_AIDS_ueberarbeitet_Sept._2007.pdf) (Oktober 2009)

# Sexualisierte Gewalt und Übergriffe

Lilly Axster

Wenn Sie Sexualerziehung im Unterricht anbieten, senden Sie neben vielen anderen Signalen u.a. auch aus, dass Sie sich nicht scheuen, über Sexualität zu sprechen und dass es Ihnen wichtig ist, den Schülerinnen und Schülern auf Fragen zu antworten. Sie machen Dinge besprechbar, die sonst vielleicht nicht so einfach Thema werden. So kann es auch dazu kommen, dass sich eine Schülerin oder ein Schüler im Zuge eines Projekts traut, sich Ihnen anzuvertrauen oder jedenfalls Andeutungen zu machen, dass sie/er Grenzverletzungen erlebt oder erlebt hat.

Das zu hören, ist ein Schock. Meist ist die Situation, in der so etwas angedeutet oder erzählt wird, nicht dazu angetan, sich in Ruhe der Sache zu widmen. Andere Schülerinnen/Schüler kommen herein oder die neue Stunde beginnt, Sie haben keine Zeit oder die Person, die sich Ihnen anvertraut, bricht selber das Gespräch genau so plötzlich wieder ab, wie es begonnen wurde. Das ist themen-immanent und bietet der Person, die sich öffnet oder öffnen möchte, sofortige Rückzugsmöglichkeiten. Das kann ein notwendiger und guter Schutz sein.

## **Was aber tun?**

Das Wichtigste ist, Glauben zu schenken. Wenn jemand von einem sexualisierten Übergriff, von Gewalt oder Vergewaltigung erzählt oder etwas andeutet, ist es immer als ein Hilferuf, ein Signal zu verstehen. Selbst wenn Sie sich im ersten und auch zweiten Moment keinen Reim darauf machen können: das Erzählte passt nicht in Ihre Wahrnehmung von der Schülerin/dem Schüler oder sie/er wirkt widersprüchlich, muss vielleicht lachen, obwohl es Ihnen so gar nicht lustig vorkommt. Dennoch gilt es, Glauben zu schenken. Über Angriffe auf die eigene sexuelle Integrität zu sprechen, ist peinlich und macht verlegen, die Erzählerin/den Erzähler und auch die ZuhörerIn/den Zuhörer. Lachen, im Reden stoppen, etwas wieder zurücknehmen, relativieren, irritierende Worte und Ausdrücke verwenden – all das kann sein, wenn jemand über sexualisierte Übergriffe spricht oder versucht, darüber zu sprechen.

## **Anerkennung, Mut, Erleichterung**

Es geht also als Erstes darum, das Erzählte ernst zu nehmen. Jeder Person, die sich mit Gewalterfahrungen an Außenstehende wendet, tut es gut, sich gehört zu wissen und Anerkennung für den Mut zu bekommen, etwas Bedrückendes und Tabuisiertes mitzuteilen.

Darüber hinaus kann es für die Schülerin/den Schüler erleichternd sein, zu hören, dass Sie selber das erst überdenken müssen und von dem Gehörten sehr betroffen sind. Wenn Sie im Moment nicht wissen, was Sie sagen sollen und was Sie tun könnten, ist es auf jeden Fall hilfreich, diese Lähmung anzusprechen und darauf hinzuweisen, dass Sie Ruhe bewahren und nachdenken werden, um bei nächster Gelegenheit wieder das Gespräch zu suchen. Die eigenen Gefühle müssen nicht verborgen werden, im Gegenteil. Alles, was in solch einer

Situation des Anvertrauens greifbar wird, ausgesprochen und benannt wird, hilft, wieder gemeinsamen Boden unter die Füße zu bekommen.

Drängende Fragen allerdings „Wie war das ganz genau?“ oder auch Äußerungen, die leicht als Vorwurf gehört werden können „Warum hast du das nicht früher gesagt?“ oder „Hast du es deiner Mutter schon erzählt?“ oder „Das war klar, dass das dabei herauskommen würde“ etc. erzeugen Druck und Schuldgefühle und führen in der Regel zu einem Abbruch des Gesprächs.

### **Hilfe holen, Geheimhaltung durchbrechen**

Nachdem sich Ihnen eine Schülerin/ein Schüler anvertraut hat, ist es gut, sich selber mit anderen auszutauschen, sei es mit Kolleginnen/Kollegen, in einer Beratungsstelle oder dort, wo Sie sich Wissen und Unterstützung erwarten.

Versprechen Sie der/dem Jugendlichen keine Geheimhaltung. Die kann im Fall von sexuellem Missbrauch durch Erwachsene oder auch von sexualisierten Übergriffen unter Jugendlichen nicht gehalten werden. Sie bringen sich selber in eine Situation, in der Sie nicht mehr handeln können und der/dem Betroffenen ist auch nicht geholfen. Wenn eine Jugendliche/ein Jugendlicher sich entscheidet, doch nichts zu erzählen, weil Sie keine Geheimhaltung garantieren, dann ist es besser so. Weil sie/er dann (noch) nicht so weit ist, das Ausgesprochene auch zu wiederholen, wenn sich der Druck erhöht. In dem Fall hilft es, sich weiter gesprächsbereit zu zeigen und zu vermitteln, dass es Ihnen wichtig ist, wie es ihr/ihm geht.

### **Transparenz**

Weitere Schritte sollten in jedem Fall vorher mit der Schülerin/dem Schüler besprochen werden, z.B. wenn Sie weitere Personen in der Schule, in Beratungsstellen, beim Jugendamt informieren möchten. Es geht nicht darum, das Einverständnis oder gar die Entscheidung von der Schülerin/dem Schüler zu erhoffen, sondern darum, große Klarheit zu schaffen und nichts hinter dem Rücken der Person, um die es geht, zu tun. Wenn die/der Jugendliche angesichts Ihrer Pläne, weitere Personen mit einzubeziehen, Konsequenzen androht wie Rückzug, Leugnung des Gesagten, Selbstmord oder anderes, ist das ein Ausdruck großen Drucks und großer Angst. Beides ist berechtigt, wenn es um die Aufdeckung von sexualisierter Gewalt geht. Gegebenenfalls müssen Sie als Vertrauensperson dann noch einmal einen Gang zurückschalten und das intensive Gespräch suchen, um deutlich zu machen, dass Sie selber Hilfe brauchen und dass Ihnen und auch der-/demjenigen selber die Hände gebunden sind, wenn Sie nicht handeln können. Es hilft mitunter auch, die Jugendliche/den Jugendlichen darauf hinzuweisen, dass sie/er selber die Entscheidung getroffen hat, sich anzuvertrauen und das belastende Schweigen zu brechen. Sollten Sie dennoch unter Androhung von Selbstschädigung absolute Geheimhaltung auferlegt bekommen, ist es umso wichtiger, dass Sie fachlichen Rat einholen und die Verantwortung nicht allein tragen. In diesem Fall sichern Sie der/dem Betroffenen zu, den Namen nicht zu nennen. In den allermeisten Fällen verstehen Schülerinnen und Schüler aber, dass Sie nicht einfach zur Tagesordnung übergehen können, wenn Sie von Gewalt erfahren.

### **Die Welt drumherum**

Pädagoginnen und Pädagogen sind oftmals diejenigen, die von sexualisierter Gewalt erfahren oder sie vermuten, also direkte Vertrauenspersonen betroffener Jugendlicher und somit diejenigen, die eine Aufdeckung mit ermöglichen.

Wer von dieser Art der Ausbeutung erfährt, will zunächst alles auf einmal: die Schülerin/den Schüler in Sicherheit bringen, den Täter/die Täterin stellen, die Gesellschaft verändern,

in der so etwas überhaupt vorkommen kann, und, und, und. Das ist nur allzu verständlich und in seiner Vehemenz auch notwendiger Energiespender für eine schwierige Zeit voller Rückschläge.

Beim Hinschauen und Handeln gegen sexuelle Gewalt stellen sich immer Hindernisse in den Weg:

Unverständnis innerhalb der eigenen Institution, womöglich die Aufforderung, doch lieber stillzuhalten, ein Schwanken der Schülerin/des Schülers zwischen Aufdecken und Rückzug, Befremden im eigenen Freundes- und Familienkreis oder Komplikationen in der Zusammenarbeit mit externen Stellen. Einfach ist ein Vorgehen gegen Missbrauch nie. Es ist unbequem, erschüttert sicher geglaubten Boden und stört die vermeintliche „Ruhe“. So „unbequem“ zu sein, ist nicht leicht und erfordert Kraft und Rückhalt bei der Überzeugung, das Richtige zu tun.

### Fakten

- » Sexualisierte Gewalt, sexueller Missbrauch, sexuelle Ausbeutung ist immer dann gegeben, wenn ein Erwachsener oder älterer Jugendlicher ein Kind oder eine jüngere Person dazu benutzt, eigene sexuelle Bedürfnisse zu befriedigen. Das kann mittels abwertender, sexualisierter Worte und Blicke erreicht werden, über das Zeigen von Pornografie, über scheinbar „liebevoll“ oder mit Gewalt erzwungene Berührungen im Genitalbereich bis zu Vergewaltigung.
- » Es geht immer um Machtmissbrauch. Die Sexualität ist das Mittel, mit der die Macht vom Missbraucher/der Missbraucherin demonstriert wird. Die Ohnmacht des Gegenüber dient der eigenen Erregung.
- » Durch Geheimhaltungszwang wird großer Druck ausgeübt.
- » Die sexuellen Handlungen werden vom Täter/von der Täterin geplant und vorbereitet.
- » Sexualisierte Gewalt ist kein einmaliges Ereignis, sie dauert oft über Jahre an, ist ein Wiederholungsdelikt.
- » Am häufigsten werden Kinder zwischen sechs und 12 Jahren missbraucht.
- » Überwiegend sind die Täter männlich; zwischen zehn und 20 Prozent sind Täterinnen.
- » Die Missbraucher/Missbraucherinnen sind in den allermeisten Fällen den Betroffenen bekannt und kommen aus allen Herkunftstypen und sozialen Hintergründen.
- » Ein erheblicher Teil der Angreifer/Angreiferinnen sind Jugendliche, etwa ein Drittel.
- » Es gibt viele mögliche Hinweise und Signale von Betroffenen, wie z.B. psychosomatische Beschwerden, Autoaggression, auffallend unsicherer Umgang mit eigenen körperlichen Grenzen und denen anderer, ein anhaltender Eindruck von innerer Abwesenheit, eine plötzliche und unerklärliche Verhaltensveränderung des/der Jugendlichen u.v.a.m.
- » Eine Auffälligkeit alleine kann Missbrauch nicht „beweisen“. Erst die Summe und Verdichtung mehrerer Signale, das Zusammenfügen von Beobachtungen, verbunden mit den eigenen unguuten und „komischen“ Gefühlen und ein Durchbrechen der Geheimhaltung durch Betroffene kann sexualisierte Gewalt erkennbar machen.
- » Niemand außer unterstützenden Eltern oder Erziehungsberechtigten kann alleine sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen beenden. Dazu braucht es unbedingt vernetztes Arbeiten. Vom Zeitpunkt einer vagen Vermutung bis zur Beendigung von sexuellem Missbrauch kann sehr viel Zeit vergehen, da Kinder und Jugendliche meistens lange brauchen, um über Übergriffe zu berichten und noch länger, um die möglichen Folgen einer Aufdeckung durchstehen zu können (z.B. Spaltung der Familie oder Lebenszusammenhänge, Verlust der vielleicht auch geliebten Person, vorübergehende Un-

terbringung in einem Krisenzentrum, unfreiwilliges „Outing“ durch Mitschülerinnen/-schüler oder andere, Verunglimpfung als Lügner/in, massiver Stress, Schuldgefühle, Umzug...)

- » Die meisten Übergriffe werden in der Familie und im Bekanntenkreis verübt.
- » Es gibt aber auch innerhalb von pädagogischen Einrichtungen sexualisierte Gewalt, also durch einen Kollegen/eine Kollegin oder durch einen Schüler/eine Schülerin. Beides löst meistens auch eine Krise im LehrerInnenkollegium aus und spaltet massiv. Die einen sind völlig handlungsunfähig; andere werden extrem wütend – meist auf den Täter, aber manchmal auch auf die betroffenen Kinder oder deren Eltern; einige schämen sich vielleicht, dass das in ihrer Institution vorkommt; andere haben große Angst davor, mutmaßliche Täter/Täterinnen falsch zu beschuldigen; einigen ist es sehr lästig, sich mit so etwas befassen zu müssen; einige wollen vielleicht gleich eine Anzeige machen, andere wollen wieder gar nicht darüber reden, „da bekommt man ja nur Schwierigkeiten“... Das Erkennen dieser Erschütterung der Institution als themenimmanent und das Annehmen außerschulischer Hilfsangebote (Begleitung, Beratung und/oder Supervision) ist höchst professionelles Arbeiten und der richtige Umgang mit sexualisierter Gewalt in der eigenen Schule.

### **Sexualpädagogik und Prävention**

Viele Pädagoginnen und Pädagogen befürchten Vorwürfe, durch das Thematisieren von Sexualität mögliche schlechte Erfahrungen erst benennbar zu machen und damit quasi „herauszufordern“.

Das trifft nicht zu. Missbrauch und Übergriffe sind keine Form von Sexualität, sondern Gewalt. Sexualerziehungsprojekte können Schülerinnen und Schülern helfen, eine Sprache und Vertrauen zu finden, sich mitzuteilen. Das ist positiv. Niemals sind das konstruktive Sprechen über Sexualität und entsprechende Informationen der Grund für Missbrauch und Gewalt. Im Gegenteil.

Gute Aufklärung und ein möglichst selbstverständliches Sprechen über Sexualität sind ein wichtiger Teil von Vorbeugung und Schutz vor sexueller Ausbeutung.

### **Warum?**

Täter/Täterinnen suchen den Zugang zu denen, die sie missbrauchen, häufig über deren sexuelle Neugierde. Gerade große Tabuisierung von allem, was mit Sex zu tun hat, wird von Tätern/Täterinnen ausgenützt und sie bieten sich entsprechend wissenshungrigen Mädchen oder Burschen als ältere Vertrauensperson an, die „das mal alles mit ihnen bespricht oder ihnen zeigt, wie das geht.“

Wenn Sie also Sexualerziehung in Ihrer Klasse anbieten, ist das ein wertvoller Beitrag zur Prävention sexualisierter Gewalt, weiters ein Angebot an die Schülerinnen und Schüler, richtige Informationen in einem geschützten Rahmen zu erhalten und einen positiven Zugang zu Sexualität ermöglicht zu bekommen. Die Verbindung von Information und Gefühlen, Worten und Empfindungen ist etwas, das in der Schule angeboten werden kann und sich vom sonstigen öffentlichen Umgang mit Sexualität und insbesondere fundamental von Pornografie und anderen grenzverletzenden Darstellungen unterscheidet.

Pornografie ist die Hauptinformationsquelle für männliche Jugendliche zu Sexualität. Nur bekommen sie dort wenig bis keine Informationen, die mit ihnen zu tun haben, sondern Bilder und eine Atmosphäre von Ausbeutung, Geschlechterstereotypen und die unhinterfragte Verknüpfung von Sex und Gewalt. Dem etwas entgegenzusetzen, öffnet Türen für Schüler

und Schülerinnen und ist die Basis eines Miteinander und nicht Gegeneinander im sexuellen Erforschen, Erfinden, Tun und Sein.

### **Sexuelle Übergriffe unter Jugendlichen**

Mit Sexualerziehungsprojekten setzen Sie auch Schritte gegen ein sexuell übergriffiges Verhalten unter Jugendlichen, das es in der einen oder anderen Form in jeder Klasse gab oder gibt.

Die möglichst skandalisierende Sexualisierung und Pornografisierung der medialen Öffentlichkeit sowie der oftmals anzügliche bis übergriffige Zugang von Erwachsenen mit ihren Witzen und Bemerkungen zu jugendlicher Sexualität und nicht zuletzt die eingeübte Verharmlosung von Grenzverletzungen allgemein bereiten den Boden dafür, dass es während eines Projektes (und auch sonst) zu verletzenden Bemerkungen, Blicken, Zeichnungen, Ausgreifen etc. in der Klasse kommen kann.

### **Signalwirkung**

Hier ist es für alle Seiten notwendig, Stellung zu beziehen. Den Übergriff stoppen und als solchen benennen. Ansprechen, was genau Sie stört, was entwertende Ausdrücke und Äußerungen bewirken. Nicht auf Kosten einzelner Schülerinnen oder Schüler mitlachen. Den Begriff Kavaliersdelikt am besten ersatzlos streichen. Betroffenen keine Mitschuld vorwerfen. Aussehen, Kleidung, Verhalten der Angegriffenen ist keine Entschuldigung für sexuelle Übergriffe. Die Verantwortung trägt allein der Angreifer/die Angreiferin. In einem Klima latenter Grenzverletzung lässt sich kein sinnvolles Arbeiten zu Sexualität verwirklichen.

Regeln für das Sprechen über Sex auszumachen und einzufordern macht manchmal solch ein Projekt überhaupt erst möglich. Sie setzen damit zugleich ein Zeichen zur unbedingten Unterscheidung vom Reden über Sexualität einerseits und über Gewalt andererseits. Möglicherweise betroffene Jugendliche hören diese Signale und erleben sie als stärkend für ihre eigene Situation. Ein Gewährenlassen von grenzverletzendem Verhalten kann im Gegenteil zu Retraumatisierungen von Betroffenen führen. Jugendliche, die Missbrauch durch Erwachsene oder Übergriffe von Gleichaltrigen erfahren (haben), erleben diese/n immer als Abwertung ihrer Person, als eigenes Versagen und eklig. Jedenfalls verwirrend, beispielsweise, wenn sie trotz Ekel und Unbehagen sexuelle Lustgefühle verspüren. Dann kennen sie sich gar nicht aus und geben sich selber die Schuld. Wenn jetzt im schulischen Rahmen erneut abwertend und verletzend über Sexualität geredet wird und eine demütigende Atmosphäre im Raum ist, kann das betroffene Jugendliche doppelt treffen und verunsichern. Und auch nicht betroffene Schülerinnen/Schüler erhalten falsche Signale.

Es gibt viele Materialien und Methoden, um einem übergriffigen Klima vorzubeugen. Das gelingt oft, aber nicht immer. Manchmal sind Mobbingstrukturen oder sonstige Gewaltachsen zu fest in einer Klasse bereits verankert, um einen geschützten Raum für das Reden über Sexualitäten auch nur im Ansatz herstellen zu können. In dem Fall ist es sicher besser, wenn möglich, zunächst an bestehenden Klassenstrukturen zu arbeiten. Oder aber außerschulische Gäste, die manchmal kurz eine Art Auszeit in bestehende Machtgefälle einbauen können, zum Thema einzuladen. Oder aber, wenn es der Schulalltag zulässt, in kleineren Gruppen zu arbeiten.

Meistens aber ist Sexualpädagogik in der Klasse möglich und erwünscht. Große Spannung, Schweigen, ein Unbehagen, Neugierde, unbeholfene Fragen, Kichern und Verlegenheit sind beim Sprechen über Sexualität naheliegend und erlaubt.

Das gemeinsame Sammeln von Ausdrücken, die den Jugendlichen zu Sexualität einfallen, wäre ein möglicher Einstieg. Diese Worte und Ausdrücke laut vorzulesen als Lehrer oder

Lehrerin oder vorlesen zu lassen kann viel Druck herausnehmen und vorab klarstellen, dass wir es teils mit Worten, die verletzende Gefühle auslösen können, zu tun haben. Sich über die Bedeutung von Sprache in der Sexualität austauschen, andere Worte suchen, Begriffe in anderen Sprachen vergleichen u.v.m. bietet sich an. Aber mehr zu konkreten Übungen finden Sie an anderer Stelle in diesem Heft.

Wenn der Rahmen für ein Sexualerziehungsprojekt gut abgesteckt ist und klar kommuniziert wird, tut sich in der Regel viel Raum auf und es macht großen Spaß. Gibt Energie. Macht neugierig. Kompetent und sicher. All das, was Sexualpädagogik bieten und sein kann.

# Juristische Fragen im Umgang mit Kindern und Jugendlichen

Martina Staffe

## **Geschäfts- und Handlungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen**

Die Handlungsfähigkeit ist die Fähigkeit, durch eigenes Verhalten Rechte und Pflichten zu begründen. Diese besteht nicht schon von Geburt, sondern wird mit Erreichung gesetzlich festgelegter Altersgrenzen oder Kriterien erworben. Dabei wird zwischen Geschäftsfähigkeit und Deliktsfähigkeit unterschieden.

Geschäftsfähigkeit ist die Fähigkeit, sich selbst durch eigenes rechtsgeschäftliches Handeln zu berechtigen oder zu verpflichten. Deliktsfähigkeit ist die Fähigkeit, aus eigenem rechtswidrigen Verhalten schadenersatzpflichtig zu werden. Davon zu unterscheiden ist die Strafmündigkeit, welche die Verantwortlichkeit für (verwaltungs)strafrechtlich relevantes Verhalten bedeutet.

Kinder unter sieben Jahren sind vollkommen geschäftsunfähig und können nur durch ihre gesetzlichen Vertreter/innen (zumeist Eltern) handeln. Kinder und Jugendliche zwischen sieben und 14 Jahren können nur Rechtsgeschäfte zu ihrem Vorteil (z.B. Schenkungen) oder geringfügige Geschäfte des täglichen Lebens (Taschengeldgeschäfte) abschließen und mit Zustimmung ihrer gesetzlichen Vertreter/innen handeln. Jugendliche ab 14 Jahren können sich selbst zu Dienstleistungen (ausgenommen Lehrverträge) verpflichten sowie über Einkommen aus eigenem Erwerb (z.B. Lohn für Ferienjob) und ihnen überlassenen Sachen (z.B. Taschengeld) frei verfügen und mit Zustimmung ihrer gesetzlichen Vertreter/innen handeln. Mit der Vollendung des 18. Lebensjahres tritt die Volljährigkeit und damit die volle Geschäftsfähigkeit ein.

Die Deliktsfähigkeit wird grundsätzlich mit dem 14. Geburtstag erreicht. Aufsichtspersonen, auch Eltern, haften nur, wenn sie selbst schuldhaft die Sorge für die Minderjährigen vernachlässigt haben.

Strafmündigkeit tritt ebenfalls mit der Vollendung des 14. Lebensjahres ein. Das bedeutet, dass Jugendliche ab diesem Zeitpunkt für die Begehung von Straftaten durch strafrechtliche Verurteilung ([bedingte] Geld- oder Haftstrafen) oder diversionelle Maßnahmen (z.B. außergerichtlicher Tatausgleich) zur Verantwortung gezogen werden können.

## **Einwilligung von Minderjährigen in medizinische Behandlungen**

Medizinische Behandlungen umfassen folgende Tätigkeiten:

- » Beratungsgespräche
- » diagnostische Maßnahmen
- » prophylaktische Maßnahmen
- » therapeutische Maßnahmen inkl. Medikation, Operation, Transfusion, Transplantation
- » schmerzlindernde Maßnahmen

Die Schwangerschaftsunterbrechung zählt jedoch nicht zu den medizinischen Behandlungen, weshalb die im Folgenden erläuterten gesetzlichen Regelungen nicht zur Anwendung kommen.

Minderjährige (= Personen bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres) können selbständig rechtswirksam in medizinische Behandlungen einwilligen,

- » sobald sie urteils- und einsichtsfähig sind und
- » sofern die Behandlung nicht üblicherweise mit schweren oder nachhaltigen Beeinträchtigungen verbunden ist.

Das Vorliegen der Urteils- und Einsichtsfähigkeit ist einerseits von Alter und Reife der Kinder und Jugendlichen und andererseits von der Schwere und Komplexität der medizinischen Behandlung abhängig und muss im Einzelfall beurteilt werden. Sie wird ab Vollendung des 14. Lebensjahres vermutet, sofern nicht besondere Umstände, z.B. eine geistige Behinderung, vorliegen.

Behandlungen mit schweren oder nachhaltigen Beeinträchtigungen erfordern zusätzlich zur Einwilligung der Minderjährigen die Zustimmung der mit Pflege und Erziehung betrauten Person (meist Eltern). Sie liegen vor, wenn die Behandlung üblicherweise eine 24 Tage übersteigende Gesundheitsschädigung oder eine dauernde Veränderung (z.B. Schönheitsoperation) nach sich ziehen. Die Herbeiführung der dauerhaften Fortpflanzungsunfähigkeit bei Minderjährigen ist verboten.

Bei Vorliegen der Voraussetzungen für die selbständige Einwilligung durch Minderjährige ist eine gesetzliche Vertretung und damit auch die Auskunftserteilung durch Mediziner/Medizinerinnen an die Eltern nicht mehr zulässig. Bei Vorliegen der Einwilligung ist die Verordnung von Medikamenten und die Durchführung von Behandlungen nur nach medizinischen Kriterien zu beurteilen.

Droht eine schwere Schädigung der Gesundheit, wenn die Einwilligungen nicht rasch genug eingeholt werden können, kann die Heilbehandlung ohne die erforderlichen Einwilligungen erfolgen. Verweigern die gesetzlichen Vertreter/innen die Zustimmung und gefährden damit Kinder und Jugendliche, kann das Gericht die Zustimmung ersetzen.

### **Schwangerschaftsabbruch**

Der Abbruch einer Schwangerschaft ist grundsätzlich verboten. Er bleibt jedoch straflos, wenn er mit Einwilligung der Schwangeren von einem Arzt/einer Ärztin durchgeführt wird und

- » innerhalb der ersten drei Monate einer Schwangerschaft nach vorgehender ärztlicher Beratung stattfindet,
- » die Schwangere zur Zeit der Empfängnis das 14. Lebensjahr noch nicht vollendet hat,
- » der Abbruch zur Abwendung einer ernststen Gefahr für das Leben und die Gesundheit der Schwangeren notwendig ist,
- » die ernste Gefahr besteht, dass das Kind geistig oder körperlich schwer geschädigt ist.

Ebenso straflos bleibt ein Schwangerschaftsabbruch, der zur Abwendung einer unmittelbaren Lebensgefahr für die Schwangere unter Umständen durchgeführt wird, unter denen ärztliche Hilfe nicht rechtzeitig zu erlangen ist.

### **Strafbarkeit von sexuellen Handlungen mit Kindern und Jugendlichen**

Sexuelle Handlungen inkl. Geschlechtsverkehr mit Kindern und Jugendlichen unter 14 Jahren sind grundsätzlich verboten, es sei denn es handelt sich um einvernehmliche Handlungen zwischen den Jugendlichen und

- » der Altersunterschied zwischen den Partner(inn)en beim Geschlechtsverkehr beträgt nicht mehr als drei Jahre und der/die Jüngere ist mindestens 13 Jahre alt,
- » der Altersunterschied zwischen den Partner(inn)en bei Vornahme der sexuellen Handlungen beträgt nicht mehr als vier Jahre und der/die Jüngere ist mindestens 12 Jahre alt.

Sexuelle Handlungen inkl. Geschlechtsverkehr mit Jugendlichen über 14 Jahren sind grundsätzlich erlaubt, es sei denn diese werden

- » durch Gewalt, Entziehung der Freiheit oder Drohung erzwungen,
- » von in gerader Linie Verwandten und Geschwistern sowie mit Adoptiv- und Stiefkindern vorgenommen,
- » von Angehörigen pädagogischer oder medizinischer Berufe mit von ihnen betreuten Jugendlichen unter Ausnutzung ihres Autoritätsverhältnisses vorgenommen,
- » unter Ausnutzung mangelnder Reife von unter 16-Jährigen oder einer Zwangslage sowie gegen Entgelt (Prostitution) vorgenommen.

Wer eines der genannten Sexualdelikte begangen hat und zum Zeitpunkt der Tat in der Erziehung, Ausbildung und Betreuung von Kindern und Jugendlichen tätig war, dem ist diese Tätigkeit vom Strafgericht für die Dauer von ein bis fünf Jahren, bei Tatwiederholung auch auf unbestimmte Zeit, zu verbieten.

### **Pornografie**

Das Herstellen, Anbieten, Verschaffen, Überlassen, Vorführen, Zugänglichmachen, wesentliche Zugreifen im Internet und Besitzen von pornografischen Darstellungen von Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren ist strafbar.

Die Herstellung und der Besitz pornografischer Darstellungen von Jugendlichen über 14 Jahren ist nicht strafbar, wenn dies mit Einwilligung des/der Jugendlichen zu deren eigenem Gebrauch geschieht.

### **Mitteilungspflichten an den Jugendwohlfahrtsträger bei möglichen Gefährdungen von Minderjährigen**

Ergibt sich im Rahmen der pädagogischen Tätigkeit der Verdacht der Misshandlung, der Vernachlässigung oder des sexuellen Missbrauchs, ist eine Mitteilung an den zuständigen Jugendwohlfahrtsträger zu erstatten.

Sie ist zu erstatten, wenn aufgrund von Beobachtungen und der Inhalte der Gespräche mit der Schülerin/dem Schüler oder den Eltern ein begründeter Verdacht vorliegt und eine weitere Gefährdung der/des Jugendlichen zu erwarten ist. Sie ist an das Wohnsitzjugendamt (Stadtmagistrat, Bezirkshauptmannschaft) zu richten und soll zur besseren Dokumentation schriftlich erstattet werden. Die Entscheidung über die Mitteilung soll nach dem Vier-Augen-Prinzip getroffen werden und muss unter Einbindung der Schulleitung erfolgen.

Aufgrund der Gefährdungsmeldung wird von den Mitarbeiterinnen/Mitarbeitern des Jugendamtes nach den diesbezüglichen fachlichen Standards geprüft, ob eine Kindeswohlgefährdung vorliegt. Wenn erforderlich werden Erziehungshilfen etwa durch Beratung oder Therapie (Unterstützung der Erziehung) oder Unterbringung in einer Pflegefamilie oder sozialpädagogischen Einrichtung (volle Erziehung) gewährt. Diese können entweder aufgrund einer Vereinbarung mit den Eltern oder aufgrund einer gerichtlichen Verfügung erfolgen. Kinder und Jugendliche sollen ihrem Alter entsprechend in die Abläufe eingebunden werden.

### **Piercing und Tattoo**

Beide Eingriffe dürfen nur von hierzu befugten Personen unter Einhaltung der hygienischen Vorschriften durchgeführt werden.

Vor der Einholung der Einwilligung hat eine Aufklärung über Risiken, unerwünschte Reaktionen, Nachsorge sowie die Möglichkeiten zur Entfernung zu erfolgen.

Piercing und Tätowieren bedürfen der rechtswirksamen, schriftlichen Einwilligung der zu piercenden bzw. zu tätowierenden Person. Bei Jugendlichen ist zusätzlich die schriftliche Einwilligung der mit Pflege und Erziehung betrauten Person (meist Eltern) erforderlich, wenn

- » die gepiercte Stelle nicht innerhalb von 24 Tagen heilt.
- » der/die Jugendliche tätowiert werden soll.

Das Piercing von Kindern und Jugendlichen unter 14 Jahren sowie das Tätowieren von Kindern und Jugendlichen unter 16 Jahren sind verboten.

### **Aufsichtspflicht**

Die Pflicht zur Aufsicht über Kinder und Jugendliche ergibt sich aus der zivilrechtlichen Pflicht zur Pflege und Erziehung. Der Umfang der Aufsichtspflicht ergibt sich einerseits aus dem Alter und der Reife des Kindes und andererseits aus den konkreten Umständen einer Lebenssituation (Gefahrenquellen, Überschaubarkeit der Situation etc.) und kann daher nicht in ihrem konkreten Umfang beschrieben werden. Die Aufsicht üben entweder die Eltern, von ihnen ausgewählte Personen oder berufsmäßige Betreuerinnen/Betreuer (Kindergartenpädagoginnen/-pädagogen, Lehrerinnen/Lehrer, Erzieherinnen/Erzieher etc.) aus. Professionelle Betreuerinnen/Betreuer müssen allenfalls zusätzliche berufsrechtliche Normen und Regeln ihrer Einrichtung beachten.

### **Aufenthaltsbestimmungsrecht**

Eltern können den Aufenthalt ihres Kindes bestimmen, soweit dies Pflege und Erziehung erfordern. Auch dabei ist Alter und Reife des Kindes sowie die konkreten Umstände einer Situation zu beachten. Hält sich das Kind an einem anderen Ort auf, so haben sie das Recht zur Zurückholung und sind dabei auch von den Sicherheitsbehörden zu unterstützen.

Ergänzend zum zivilrechtlichen Aufenthaltsbestimmungsrecht gibt es noch das Strafrechtsdelikt „Kindesentziehung“, bei welchem die Altersgrenze 16 Jahre ist. Das „auswärts Übernachten“ alleine genügt aber noch nicht, um dieses Delikt zu setzen, vor allem, wenn der/die Jugendliche selbst initiativ ist. D.h. über 16 Jahre gibt's jedenfalls keine Strafbarkeit, darunter ist zu prüfen, wie viel Aktivität gesetzt wurde, um die Rückkehr oder den Kontakt zu den Eltern zu verhindern.

### **Anzeigepflicht bei sexuellem Missbrauch**

Grundsätzlich werden alle Melde- und Anzeigepflichten durch eine Abwägung des Kindeswohls zum bestmöglichen Opferschutz relativiert. Eine Beeinträchtigung des persönlichen Vertrauensverhältnisses würde von einer Anzeigepflicht absehen lassen.

Daraus ergeben sich zwei mögliche Handlungsvarianten:

- » Der Lehrer/Die Lehrerin meldet allenfalls aufgrund der eigenen Einschätzung der besten Vorgangsweise zum Wohl des Kindes zulässigerweise den Verdacht gar nicht dem Schulleiter. Es erfolgt daher keine Anzeige. (Ausnahme: Der Schulleiter hat aufgrund

seiner dienstrechtlichen Möglichkeit eine Meldepflicht an die Lehrerin/den Lehrer verfügt)

- » Der Lehrer/Die Lehrerin meldet den Verdacht der Schulleitung, die aufgrund seiner/ihrer Erwägung und persönlichen Einschätzung die Entscheidung für oder gegen die Erstattung der Anzeige trifft.

Eine detaillierte Information findet sich auf der Homepage der Schulpsychologie des Bundesministeriums für Unterricht, Kunst und Kultur: <http://www.schulpsychologie.at/gesundheitsfoerderung/sexualerziehung/sexueller-missbrauch> (Oktober 2009)

# Werte

Bettina Weidinger

Wertvorstellungen zu haben ist eine natürliche und auch notwendige menschliche Haltung. Sie gibt Orientierung und Sicherheit im eigenen Verhalten. Die persönliche Wertedefinition jeder Person ist geprägt durch die gesellschaftliche Gruppe, in der sie sich befindet, und ist fast immer einem bestimmten Zeitgeist unterworfen. Wertzugänge sind daher etwas Wandelbares und werden durch die gesellschaftliche Entwicklung stark beeinflusst. Werte zu haben und diese auch zu vertreten ist nichts Negatives, da viele soziale Gewohnheiten dadurch bestimmt werden, indem deutlich wird, was „üblich“ ist.

So ist auch der Themenkomplex Sexualität mit vielen Wertvorstellungen belegt. Selbst bei höchster Reflexionsfähigkeit ist es nicht möglich, wertfrei zu sein, schon gar nicht, wenn es um einen Bereich geht, wo die Forderung unterschiedlichster gesellschaftlicher Gruppierungen nach Vermittlung gezielter Werte sehr präsent ist.

Störend wirken persönliche Wertvorstellungen im sexualpädagogischen Arbeiten immer dann, wenn sie auf Grund fehlender Eigenreflexion und fehlender Transparenz nach außen als allgemein gültig transportiert und mit unzulässigen Argumenten, wie z.B. den Verweis auf nicht definierte „andere“, untermauert werden.

Innerhalb einer Gesellschaft bestehen unterschiedliche scheinbar allgemeingültige Werthaltungen. Ein Teil der Eigenreflexion im Umgang mit persönlichen Werten besteht daher auch darin, zu überlegen, welche Werte man selbst als „Norm“ definiert, da sie im eigenen Umkreis „üblich“ sind, bei anderen Menschen aber möglicherweise nicht. Vor allem in der Interaktion unterschiedlicher Generationen spielt dieser Aspekt eine wichtige Rolle, wobei auch innerhalb derselben Generation höchst unterschiedliche Werthaltungen als allgemeingültig gelten, da sie im aktuellen Lebenskontext so erlebt werden.

.....  
*Beispiel:*

*„Männer, die keine Kondome verwenden wollen, sind egoistisch und verantwortungslos.“*

*„Ich kenne aber Männer, die gerne Kondome verwenden würden, damit aber einfach Probleme haben. Mein Freund zum Beispiel ist so und ich schätze ihn überhaupt nicht als verantwortungslos und egoistisch ein, ganz im Gegenteil.“*

*„Spätestens in fünf Jahren wirst du verstehen, was ich meine. Frauen, die verliebt sind, lassen sich von Männern nun mal alles einreden, ich habe da wirklich ausreichend Erfahrung!“*  
 .....

Werthaltungen werden immer dann zu einem störenden Aspekt in der Auseinandersetzung, wenn sie als eine unumstößliche und von einer äußeren Autorität vorgegebene Instanz gesehen werden, die keine Reflexion zulässt. Diese äußere Autorität kann eine physische Person sein, eine Berufsgruppe oder aber auch eine nicht definierte Gruppe von anderen, die dieselbe Werthaltung auf Grund ähnlicher persönlicher Zugänge oder Erlebnisse vertreten.

Voraussetzung für sexualpädagogisches Arbeiten ist daher nicht nur die Reflexion persönlicher Möglichkeiten und Grenzen, sondern auch persönlicher Wertvorstellungen, die möglicherweise als „allgemeingültig“ im Denken verankert sind. Dann ist es schwierig, den Grundsatz sexualpädagogischer Didaktik aufrechtzuerhalten, sich am Interesse und Willen der Zielgruppe zu orientieren. Wertvorstellungen, die als gegeben erachtet werden, verhin-

dern eine Auseinandersetzung mit der Gruppe als Reflexionsmöglichkeit und werden per se zur Zielvorgabe.

.....  
*Beispiel:*

*Persönliche Werthaltung:*

*Verantwortungsvolle Menschen verhüten immer ausreichend und richtig. Frauen, die ungewollt schwanger werden, waren entweder schlecht informiert, sind intellektuell nicht fähig, Verhütung umzusetzen oder sind einfach auf Grund ihrer Persönlichkeit verantwortungslos. Letztere Gruppe ist daher selber schuld, wenn sie in Zeiten wie diesen, wo es möglich ist, alle Informationen zu bekommen, ungewollt schwanger wird.*

*Aus dieser oder einer ähnlichen Werthaltung kann folgende sexualpädagogische Zielsetzung entstehen:*

*ICH vermittele das Thema Verhütung in einer dermaßen gründlichen Weise, dass ALLE gut informiert sind.*

*Jene, die bei einem Test, bei näherem Nachfragen oder im persönlichen Verhalten jenes Wissen, das ICH vermittelt habe, nicht reproduzieren können, sind entweder intellektuell nicht fähig dazu oder zeigen damit ihre verantwortungslose Grundhaltung.*  
.....

Diese sexualpädagogische Zielsetzung macht auf beiden Seiten enormen Druck. Durch die enge Verbindung von Informationsvermittlung und Werthaltung wird der Zielgruppe lediglich die Entscheidung offen gelassen, „brav“ zu sein und den Anforderungen zu entsprechen oder „schlimm“ zu sein und damit zu beweisen, dass sie eine „verantwortungslose“ Persönlichkeit besitzen.

Beide Verhaltensweisen können nicht als aktive Auseinandersetzung mit der aktuellen persönlichen Lebenssituation betrachtet werden.

Die Eigenreflexion von Werthaltungen kann durch folgende Fragen erleichtert werden:

- » Wie komme ich zu dieser Werthaltung? Auf welche Weise könnte ich meine Werthaltung argumentieren? Woher beziehe ich meine Argumente?
- » Weshalb sind diese Werte für mich persönlich wichtig?
- » Warum glaube ich, dass das Einhalten dieser Werte auch für andere Menschen einen Gewinn darstellen könnte?
- » In welcher Weise kann ich meine Werthaltung transparent machen, ohne dabei zu versuchen, auf andere Menschen Druck auszuüben?
- » Ist es mir möglich, Menschen, die diese Werthaltung nicht teilen, offenen Respekt entgegenzubringen?
- » Ist es mir möglich, innerhalb dieses Respekts anzuerkennen, dass allgemeine positive Charakterzuschreibungen wie verantwortungsvoll, liebenswert, ehrlich, beziehungsfähig, reflektiert, lebensstüchtig, intelligent,... auch auf Menschen zutreffen können, die sich nicht im Sinne meiner eigenen, persönlichen Wertvorstellungen verhalten?

Häufige Wertaussagen im Kontext Sexualität und Jugendliche:

- » Zu frühe sexuelle Aktivität wirkt sich schädlich auf die (sexuelle) Entwicklung eines Menschen aus.
- » Wir müssen wertfrei sein.
- » Frauen werden in ihrer Sexualität von Männern unterdrückt.
- » Mädchen, die die Pille nehmen, haben ein ausschweifendes (unüberlegtes, unemotionales, rücksichtsloses) Sexualverhalten.
- » Männer, die Kondome als unangenehm empfinden, sind frauenfeindlich (und müssen das einsehen lernen).

- » Alle Frauen, die abgetrieben haben, leiden.
- » Das erste Mal tut weh.
- » Lust ist ein Trieb, der gezügelt werden muss, um als genussvoll erlebt werden zu können.
- » Penetrativer Geschlechtsverkehr ist nur für Männer schön.
- » Burschen sind in Bezug auf das Besprechen sexueller Themen unreif.
- » Mit Mädchen kann man so gut reden.

Anhand dieser Beispiele wird deutlich, dass sich wertgeprägte Aussagen häufig auch hinter vermeintlichen Fachaussagen, wie z.B. „das erste Mal tut weh“, verstecken können. Wertaussagen, die als Fachmeinung präsentiert werden, die als biologische Gegebenheit dargestellt werden, oder die mit Drohungen (wenn du einen Schwangerschaftsabbruch durchführen lässt, dann wirst du jedes Jahr daran denken müssen, wie alt dein Kind jetzt wäre) verbunden werden, engen die Auseinandersetzungsmöglichkeiten ein.

Sie stellen daher keine Unterstützung im Sinne einer sexualpädagogischen Didaktik dar, selbst dann nicht, wenn die vermittelte Information von Fachleuten möglicherweise als „sinnvoll“ erachtet wird. Die innere Haltung, mit der wichtige persönliche Themen vermittelt werden, ist ausschlaggebend dafür, ob eine angstfreie Verwertung der Information möglich ist. Angst kann zwar zu gewissen Handlungen führen, macht aber nicht kompetent. Handlungen, die aus Angst entstehen, widersprechen dem Gedanken des Empowerment und damit auch den Grundregeln sexualpädagogischer Didaktik.

.....  
*Beispiel einer Wertaussage als versteckte Drohung*

*Wenn ihr kein Kondom verwendet, dann werdet ihr euch irgendwann mit einer Krankheit anstecken.*

*Antwortalternative:*

*Ein Kondom zu verwenden ist in zweierlei Hinsicht praktisch: Damit kann die Ansteckung einer übertragbaren Krankheit und die Entstehung einer ungewollten Schwangerschaft vermieden werden. Bei Analverkehr ist das Kondom anzuraten, weil das Übertragungsrisiko von HIV um ein Vielfaches höher ist.*

*Manche Männer empfinden Kondome als störend. Wir können besprechen, was man tun kann, damit das Kondom weniger störend ist (Anwendung üben, eine passende Kondomgröße auswählen,...).*

*Auch wenn bei einem ungeschützten Verkehr nicht immer sofort eine Schwangerschaft eintritt oder eine Krankheit übertragen wird, weiß man nach der Anwendung eines Kondoms, dass genau das nicht passiert sein kann. Und dieser Gedanke kann unheimlich entlasten.*

*Beispiel einer Wertaussage als Fachmeinung*

*Frauen, die bereits in jungen Jahren die Pille nehmen, können später keine Kinder mehr bekommen.*

*Antwortalternative:*

*Jede Frau, jedes Paar sollte nach einigen Jahren überlegen, ob die aktuell verwendete Verhütungsmethode überhaupt noch passend ist. Das hat keinen medizinischen Hintergrund. Ich sage euch das nur deshalb, weil das sexuelle Verhalten im Laufe eines Lebens nicht immer gleich bleibt. Aus diesem Grund gibt es auch keine Verhütungsmethode, die „immer“ passt. Wenn ein gewähltes Verhütungsmittel aus medizinischen Gründen nicht mehr passend sein sollte, dann macht sich dies in Nebenwirkungen bemerkbar. Die grundsätzliche Fähigkeit des weiblichen Körpers, schwanger zu werden, wird durch die Einnahme eines hormonellen Verhütungsmittels nicht verlernt. Allerdings muss jede Frau bedenken, dass die Wahrscheinlichkeit, schwanger zu werden, mit 25 Jahren größer ist als mit 40.*  
.....

Eine wertfreie Haltung ist nicht möglich. Auch in den Antwortalternativen sind Werte enthalten. Durch das Einhalten einer sexualpädagogischen Didaktik wird der Zielgruppe aber ein Möglichkeitsraum eröffnet, für sich kompetente Entscheidungen treffen zu können.

Im Sinne eines Empowermentansatzes müssen folgende Punkte Beachtung finden:

- » die Darstellung unterschiedlicher Betrachtungsweisen
- » der Respekt vor anderen Werthaltungen
- » die Bereitschaft zur Auseinandersetzung
- » die Fähigkeit eigene Werthaltungen anderen zu erklären
- » das Vermeiden von Handlungsaufforderungen „ihr müsst“, „wenn ihr nicht, dann...“ in Verbindung mit Angst machenden Drohungen
- » das emotionsfreie Darstellen faktischer Konsequenzen (Wenn die Vagina nicht bereit ist den Penis aufzunehmen, macht sie sich eng. Entscheidet sich die Frau trotzdem dafür, mit ihrem Freund zu schlafen, wird sie in dieser Situation Schmerzen spüren.)
- » die Bereitschaft, ein gutes Handwerkszeug im Sinne einer zielgruppenorientierten Information zu liefern und die Akzeptanz, dass der Umgang mit diesen Informationen zwar unterstützt, aber nicht kontrolliert oder eingefordert werden kann

Hinderlich sind Werteaussagen immer dann, wenn sie als zu erreichendes Ziel und damit als Mission betrachtet werden. Der Zielgruppe wird damit lediglich die Chance gelassen, brav zu sein und den Auftrag anzunehmen, oder sich rebellierend dagegen zu stellen. In beiden Fällen wird die aktive Auseinandersetzung blockiert und vorhandene Sichtweisen determiniert.

.....  
*Beispiel:*

*Eine Gruppe von Burschen interessiert sich sehr stark für Sex – vor allem für Pornografie. Anstatt darüber zu diskutieren, ob Pornos gut oder schlecht sind, wird darüber gesprochen, was sie sich genau ansehen, was davon wahr sein könnte, was nicht, warum diese Filme so gedreht werden, ob man sich etwas davon anschauen könnte oder nicht. Letztendlich wollen die Burschen (von sich aus!) sogar wissen, wie die Darstellerinnen verhüten, sie wollen wissen, wie Frauen biologisch beschaffen sind und vor allem sind sie brennend daran interessiert, was das Schlagwort „weibliche Sexualität“ beinhaltet.*

*Die Haltung der Lehrkraft hat den Burschen ohne viele Worte vermittelt:*

- » *Ich sehe und höre, was ihr sagt und interessiere mich für eure Welt.*
- » *Ich habe eine eigene Meinung zum Thema Pornofilm, die in der Auseinandersetzung mit euch zuerst einmal keine Rolle spielt.*
- » *Ich interessiere mich für eure wirklichen Wünsche.*
- » *Ich bewerte eure Aussagen nicht, sondern nehme sie als Anlass zur Auseinandersetzung.*

*Beispiel:*

*Eine Klasse steht kurz vor der Schularbeit. Alle sind nervös. Davor ist Religionsunterricht. Die Lehrkraft hat sich, wie angekündigt, speziell zum Thema Sexualität vorbereitet und freut sich, dies der Gruppe präsentieren zu können. Die Nervosität vor der Schularbeit macht es vorerst unmöglich, in das Thema einzusteigen. Die Lehrerin schlägt Spiele vor. Spiele zur Auflockerung, zum Hirnauslüften, zum Spaß haben. Alle Spiele haben etwas mit dem Thema Sexualität zu tun. Sie haben zwar keinen wirklichen Informationswert, die Stimmung am Ende der Stunde ist entspannt und gut – so gut und so sympathisch, dass Interesse besteht, in der nächsten Stunde vertiefend zu arbeiten. Auch die Frage, wo man sich zu diesem Thema eigentlich Informationen holen kann, wird beim Läuten noch gestellt.*

*Die Haltung der Lehrerin hat vermittelt:*

- » *Ich kann eure Lage einschätzen.*
- » *Sexualität ist ein interessantes Thema, über das man mit mir reden kann.*

- » *Sexualität ist ein emotionales Thema und deshalb darf bei der Bearbeitung des Themas gelacht und gescherzt werden.*
- » *Es ist interessant sich mit diesem Themenbereich auseinanderzusetzen.*
- » *Die Auseinandersetzung zum Thema Sexualität kann interessant sein, ohne dabei besonders Trockenes und Ernstes oder spektakulär Faszinierendes hören zu müssen.*
- » *Schule ist ein Ort, wo es möglich ist, sich auf eine menschliche Auseinandersetzungsebene zu begeben, ohne dabei Vorurteilen zu begegnen.*

Selbst wenn die Wertaussage einen positiven Inhalt hat, wie z.B. Mädchen sind reifer als Burschen, muss die mögliche damit in Verbindung stehende Einengung erkannt werden. Aussagen über Gruppen – Frauen, Männer, Homosexuelle, Heterosexuelle, Bisexuelle, Jugendliche, alte Menschen wirken dann einengend, wenn die dahinter liegende Haltung nicht erklärt werden kann oder sich auf äußere Autoritäten bezieht.

Auch Jugendliche argumentieren ihre eigenen Werthaltungen immer wieder durch äußere Autoritäten. Ein Vorleben schlüssiger Argumentationslinien kann Spaß machen und zum Weiterdenken anregen. Äußere Autoritäten bei Kindern und Jugendlichen sind häufig Verwandte „Meine Mama sagt das auch und die kennt sich da aus, weil sie ist Ärztin“ immer mehr aber auch das Internet, das durch den lapidaren Satz „... das hab ich aber im Internet gelesen“ als Argument herangezogen wird. Das Sichtbarmachen unterschiedlicher Werthaltungen, das Erlernen, eine Unterscheidung zu treffen zwischen „das ist für MICH in dieser Weise wichtig“ und „ich habe diese Erkenntnis auf Grund einer Reihe von Überlegungen getroffen und kann diese auch präsentieren“ fördert die Auseinandersetzung mit Werthaltungen.

Argumentationsketten, die sich auf verbreitete gesellschaftliche Werthaltungen beziehen („das war schon immer so“, „das haben mir auch meine Freundinnen erzählt“, „diese Haltung vertreten auch alle Beratungsstellen zu diesem Spezialthema“) werden vor allem dann herangezogen, wenn emotionale Abläufe oder bestimmte Verhaltensweisen mangels anderer Erklärungsmodelle erklärt werden möchten.

Werthaltungen, die häufig präsentiert werden, sind genau so wenig objektiv, wie andere Werthaltungen. In beiden Fällen geht es um die Öffnung zur Auseinandersetzung und um die bereits beschriebene Bereitschaft zur nachvollziehbaren Argumentation.

*Beispiel:*

*Eine Lehrerin erlebt in ihrer privaten Sexualität den Geschlechtsverkehr mit ihrem Partner als nicht besonders lustvoll. Alles Sexuelle, was davor oder danach passiert, aber schon. In ihrem Freundeskreis erfährt sie von den Freundinnen Ähnliches.*

*Als Lehrerin wird sie diesen privaten Erfahrungshintergrund nicht transportieren.*

*Als die Frage eines Schülers im Biologieunterricht auftaucht, in welcher Weise Frauen Sexualität besonders angenehm finden, antwortet sie:*

*Für Frauen ist das lange Vorspiel besonders wichtig. Das Eindringen ist dann eher für den Mann etwas Tolles – für die Frau schön, aber nicht so lustvoll.*

*Mit dieser Aussage werden unterschiedliche Werthaltungen und Meinungen transportiert, die bei dem Burschen neue Fragen aufwerfen müssen, da es keine Erklärung für die Brennpunkte der Aussagen gibt.*

*Was ist ein Vorspiel? Was passiert da genau? Wieso finden Frauen das Eindringen nicht schön, wozu machen sie es dann?*

In der Überlegung persönlicher Möglichkeiten und Grenzen hätte dieselbe Lehrerin auch sagen können, dass sich die Frage im Rahmen des Biologieunterrichts nicht ausgedehnt beantworten lässt, dass man aber mit Sicherheit behaupten kann, dass der sexuelle Zugang von Menschen sehr situationsabhängig ist. Nicht alle Frauen und auch nicht alle Männer re-

agieren in ihrer sexuellen Lust immer gleich. Ähnlich wie bei Treffen mit Freunden, die toll oder eher langweilig verlaufen können, ist das Erleben der Sexualität stimmungsabhängig. Eine andere Möglichkeit in der Beantwortung wäre gewesen, die eigene Aussage zu konkretisieren und durch das Suchen von Argumenten zu einer differenzierten Auseinandersetzung zu führen.

Eine weitere Möglichkeit könnte darin bestehen, sich zu diesem Thema sexualtherapeutische Vorinformationen zu holen und diese dann auch als solche zu präsentieren.

- » Werthaltungen müssen daher argumentierbar, nachvollziehbar und transparent präsentiert werden, um als Anstoß zur Auseinandersetzung gelten zu können.
- » Werthaltungen, die nicht argumentiert werden können oder wollen, wirken per se einengend.
- » Eine Haltung, die davon ausgeht, dass Jugendliche ihre Lebenswelt aufgrund ihres Erfahrungshintergrundes konstruieren, ermöglicht eine respektvolle Haltung der Gruppe gegenüber und macht es möglich, dass unterschiedliche Werthaltungen nebeneinander Platz haben.
- » Werte zu haben ist nichts Negatives. Sie nicht zu reflektieren, kann aber Auseinandersetzungen blockieren.
- » Wertaussagen werden nicht nur auf der inhaltlichen Ebene, sondern auch – und manchmal sogar vorwiegend – auf emotionaler Ebene transportiert. Diese impliziten Botschaften werden nicht ausgesprochen, wirken aber durch andere Kommunikationskanäle (z.B.: „Ich weiß, dass ihr nicht so seid – aber es ist nun einmal so, dass die meisten Gewalttäter männlich sind.“). Die Bereitschaft, die innere Haltung zu reflektieren und zu argumentieren kann vermeiden helfen, Wertaussagen unbemerkt implizit zu verpacken.
- » Die innere Haltung kann reflektiert werden indem versucht wird, eigene Emotionen, die durch sexuelle Themen ausgelöst werden, in Worte zu fassen.

Werte zu haben ist wesentlicher Bestandteil menschlicher Existenz. Sich damit auseinanderzusetzen erweitert nicht nur den eigenen Horizont, es macht auch die Kommunikation mit anderen leichter.

Bewertende Aussagen hingegen gelten immer als einengend, selbst dann, wenn damit Positives gemeint ist oder erreicht werden will. Denn Bewertungen schließen die Möglichkeit anderer Werthaltungen meist aus – sie stellen durch die Bewertung einen scheinbar unumstößlichen IST-Zustand her. Nur in äußerst seltenen Situationen können positive Bewertungen, pädagogisch eingesetzt, eine förderliche Wirkung haben. Ich weiß, dass du intelligent bist, ist eine positiv bewertende Aussage, die als persönliche Meinung definiert zu einem konkreten Gegenüber dann zulässig ist, wenn sie bewusst eingesetzt wird. Unbewusst eingesetzt würde die Gefahr bestehen, dadurch zu anderen Schülerinnen und Schülern ein Ungleichgewicht zu schaffen oder sich selbst in Gefahr zu bringen, ebenso das Gegenteil auszusprechen. Die Einengung bewertender Aussagen kann daher in manchen wenigen Situationen als pädagogisches Mittel zur Verstärkung von Ressourcen eingesetzt werden.

Unter dem Aspekt der Ressourcenorientierung betrachtet kann der Einsatz von negativ bewertenden Aussagen zu einer negativen Determinierung führen.

Die Reflexion eigener Werthaltungen ermöglicht ein genaueres Erfassen eigener Möglichkeiten und Grenzen und unterstützt das genaue Überlegen von Argumenten, auf die sich diese Werthaltungen beziehen.

Werte zu haben und sie auch zu überdenken ist daher nicht nur von persönlichem Nutzen sondern unterstützt auch die produktive Auseinandersetzung mit anderen, wenn sie nicht als Drohung oder per se als Argument einer scheinbar höheren Autorität eingesetzt werden.

## WERTE

Durch das Zeigen und Argumentieren eigener Werte in respektvoller Weise bekommen Schülerinnen und Schüler nicht nur wertvolle Anregungen für eine erwachsene Kommunikation, sondern sie lernen durch ein direktes Vorbild, dass unterschiedliche Werthaltungen zu vertreten und diese gegenseitig zu respektieren möglich ist. Und das selbst dann, wenn damit die eigene Haltung eventuell in Frage gestellt wird.

# Was ist „Sex“?

Wolfgang Kostenwein

Die Frage „Was ist Sex“ gehört zwar vordergründig zu den einfachsten, in ihrer Differenzierung allerdings zu den am schwierigsten zu beantwortenden Fragestellungen. Bei einem Brainstorming mit Jugendlichen oder auch Erwachsenen zu dieser Frage stehen meist äußere Zugänge im Vordergrund, die die Handlung bzw. biologische Notwendigkeiten in den Vordergrund stellen. Sex wird dann als Synonym von Geschlechtsverkehr, oft eingebettet in einen biologischen Begründungszusammenhang, verstanden.

Im Gespräch mit Jugendlichen wird dieser Zugang auch dadurch deutlich, wie Fragen gestellt werden.

## Wie lange dauert Sex?

In dieser Frage kommt das Bedürfnis nach einer Handlungsorientierung zum Ausdruck. Wie lange dauert es durchschnittlich? Wie lange soll es dauern, damit es „gut“ ist? Wie muss ich mich verhalten, um sexuell attraktiv, rücksichtsvoll, potent zu sein? Eine zentrale Frage von Burschen, aber auch erwachsener Männer, bezieht sich darauf, wie lange man „durchhalten“ muss. All diese Fragen fokussieren den Handlungsaspekt und lenken den Blickwinkel auf Geschlechtsverkehr. Diese Sichtweise ist nicht jugendspezifisch, sondern eine allgemeine gesellschaftliche Fokussierung. Genau so wird Sexualität in Filmen, in Berichten und in Umfrageergebnissen thematisiert. Die einfache Formel lautet dann: Sex = Geschlechtsverkehr, besserer Sex = längerer Geschlechtsverkehr.

Diese Sichtweise hat einen unmittelbaren Einfluss auf die Möglichkeiten, Sexualität erleben und gestalten zu können und ist Grundlage vieler Missverständnisse in sexuellen Beziehungen – nicht nur bei Jugendlichen.

In Gesprächen über Sexualität erscheint es daher wichtig, Sexualität in einem breiteren Kontext zu thematisieren.

Sexualpädagogik hat daher auch die Aufgabe, darin zu unterstützen, „Ordnung“ in diesen verwirrenden Gefühlen zwischen Unsicherheit und Sehnsucht zu schaffen.

Die innere Ordnung ergibt sich durch das Wahrnehmen innerer Gefühle. Sex im Kontext von Gefühlen zu beschreiben impliziert einen Zugang, der viel mehr Handlungs- und Gestaltungsraum offen lässt: Sexualität zwischen zwei Menschen dauert genau so lange, wie die sexuelle Stimmung spürbar ist. Eine intensive sexuelle Annäherung kann eine tolle Stimmung machen und dennoch ist diese nach wenigen Minuten weg. In einer anderen Situation kann die sexuelle Stimmung lange bleiben, sie kann nach einem Orgasmus bestehen bleiben oder man hat das dringende Bedürfnis nach Distanz und geht sich duschen, eine Zigarette rauchen oder Schokolade essen. Sowohl junge Männer als auch junge Frauen können sexuelle Stimmungen („es knistert“) erleben. Für junge Frauen ist es leichter, dieses Gefühl auszukosten und sich darauf einzulassen, da sie in dieser Hinsicht entwicklungsbedingt durch ihren sexuellen Zugang im Vorteil sind. Durch ihre sexuelle Aktivität, die durch das bewusste Wahrnehmen dieser Gefühle spürbar wird, kann der Freund, wenn er sich auf sie einlässt, lernen, dieses Stimmungsgefühl zu genießen. Jungen wie Mädchen kennen vermutlich Situationen, wo sie das Gefühl hatten, der Sex sei vorbei, obwohl keiner von bei-

den einen Orgasmus hatte oder umgekehrt, wo sie spürten, dass das sexuelle Gefühl bleibt, obwohl doch schon nach wenigen Minuten bei ihm „alles“ vorbei war.

Junge Männer fühlen sich nicht dadurch entlastet, den Ratschlag zu bekommen, im Falle einer frühzeitigen Ejakulation „einfach weiter zu machen“. Diese Empfehlung ist eine intellektuelle Handlungsanweisung, die in der Situation auch nur intellektuell abgerufen werden kann.

Das Wissen, dass Sex nicht mit „Blasen“ beginnen muss und nicht automatisch durch einen Orgasmus endet, schafft eine emotionale Entlastung, die Freiraum dafür schafft, sich so zu verhalten, wie es der gemeinsamen Stimmung entspricht.

Kein Orgasmus bei jungen Frauen bzw. frühzeitige Ejakulation bei jungen Männern muss daher als ein Teil des gemeinsamen sexuellen Prozesses betrachtet werden. Ähnlich wie beim Scheidenkrampf, der das Eindringen des Penis verhindert, macht das Akzeptieren anderer nicht erwarteter körperlicher Reaktionen ein Einlassen auf jene Gefühle möglich, die Sexualität als körperliche Kommunikation erlebbar machen.

Das größte aufzuklärende Missverständnis in der heterosexuellen Paarberatung ist der Glaube daran, dass Frauen und Männer gleich sind beziehungsweise gleich sein müssen. Besonders deutlich wird dieser Unterschied in der sexuellen Begegnung von jungen Frauen und Männern. Die Erwartungshaltung von beiden Seiten ist, sehr tiefe sexuelle Gefühle gemeinsam und gleich zu erleben. In der Phantasie ist dieses Ideal durch äußere Zugänge, bestimmte Stellungen, „Berührungstechniken“ oder vermeintliche Hilfsmittel erreichbar. In der Realität sehen sich dann sowohl Jungen als auch Mädchen mit unerwarteten Gefühlen konfrontiert sowie mit der Tatsache, dass Stimmungen nicht produziert werden können.

Im sexualpädagogischen Unterricht, aber auch in der Einzelberatung ist die einfache Erklärung der unterschiedlichen Entwicklung von Frauen und Männern hilfreich – vor allem dann, wenn zusätzlich auf Missverständnisse eingegangen wird, die entstehen können, wenn absolute Gleichheit zwischen den beiden Geschlechtern erwartet wird.

Diese Erklärung kann durch eine Akzentuierung der Unterschiede verständlich machen, worum es geht:

Jungen entwickeln ihre Sexualität von „außen“ nach „innen“. Sie erleben ihre sexuelle Erregbarkeit sichtbar äußerlich. Sie erfahren von Beginn ihres (schon erwachsenen) sexuellen Zugangs, dass körperliche Reize, Bilder, Gedanken schnell erregend wirken. Sie erleben im Kontakt mit Mädchen, dass die körperliche Erregbarkeit nicht mit einem persönlichen Interesse gekoppelt sein muss. Natürlich kennen Jungen Gefühle. Sie wissen, wie es ist, sich zu verlieben, nur mit einem bestimmten Mädchen zusammen sein zu wollen. In der Beziehung zur Freundin ist der sexuelle Zugang dennoch sehr körperlich. Berührungen können sehr leicht eine sexuelle Stimmung auslösen, der Samenerguss kann sehr schnell passieren, manchmal schneller als gewollt, weil alles so aufregend und toll ist. Selbst bei weniger günstigen Rahmenbedingungen (Stress vor einer Schularbeit) ist es für Jungen möglich, sich auf ihre körperlichen sexuellen Gefühle einzulassen. Für junge Männer ist es schwierig, sich vorstellen zu können, dass Sex ohne Orgasmus toll sein kann, dass die Berührung an einer bestimmten Körperstelle nicht sofort anregend wirkt für eine Frau. Es fällt jungen Männern schwerer, den richtigen Zeitpunkt für Sex zu spüren, sie wirken „drängend“ und zeigen eigentlich nur ihren äußeren Zugang, ihre Begeisterung für eine bestimmte Frau. Wie sexuelle Stimmung entstehen kann, welche inneren sexuellen Gefühle präsent werden können, wenn man sich intensiver einlässt, lernen Männer erst im Laufe ihrer sexuellen Entwicklung.

Mädchen entwickeln ihre Sexualität von „innen“ nach „außen“. Sexuelle Berührung ist dann erregend, wenn eine bestimmte sexuelle Stimmung bereits vorhanden ist. Sich auf Sex einzulassen bedeutet gleichzeitig auch, die inneren sexuellen Gefühle wahrnehmen zu können. Störende Rahmenbedingungen erschweren das Einlassen um vieles mehr als bei Jungen.

Berührung an erogenen Zonen kann Ablehnung hervorrufen, wenn sie nicht zum richtigen Zeitpunkt geschieht. Die körperliche Lust wird von innen heraus erlebt, das Aufnehmen des Penis in die Scheide erfordert das Spüren innerer sexueller Gefühle. Körperliche sexuelle Gefühle werden weniger intensiv wahrgenommen. Viele junge Frauen haben in den ersten Jahren, in denen sie mit einem Mann schlafen, keinen Orgasmus. Viele erleben ihren eigenen Körper als nicht „so empfindlich“, können aber die sexuelle Stimmung intensiver und besser wahrnehmen als der Freund. Dem Freund gegenüber wirkt die junge Frau möglicherweise „ablehnend“ – in Wahrheit empfindet sie genau so viel Lust auf Sex wie er, hat dieselbe Sehnsucht nach Sex und Nähe wie er. Im Laufe der sexuellen Entwicklung lernen Frauen ihre körperlichen sexuellen Gefühle näher kennen.

Die unterschiedliche sexuelle Entwicklung bestimmt auch den Umgang mit Selbstbefriedigung, mit Pornos oder mit den eigenen Phantasien. Mädchen fällt es leichter, einen Unterschied zwischen den eigenen sexuellen Phantasien und der Realität zu treffen. Selbstbefriedigung ist für alle Jungen ein Thema, das sich sogar auch für Gespräche eignet. Unter den Mädchen hingegen gibt es wenige, für die regelmäßige Selbstbefriedigung ein Teil ihres Lebensalltags darstellt. Auch im Umgang mit Stress (z.B. vor einer Schularbeit) reagieren Jungen anders, wenn es um Sexualität geht. Empfinden viele Jungen Selbstbefriedigung in einer Stresssituation als entlastend, so ist für viele Mädchen der Gedanke an Sex in einer für sie emotional belasteten Situation undenkbar.

Dieser Erklärungsansatz, der bewusst die unterschiedlichen Zugänge fokussiert, kann einerseits entlastend wirken und andererseits vielen Missverständnissen in der (sexuellen) Begegnung zwischen Burschen und Mädchen entgegenwirken.

Anhand dieses Erklärungsmodells wird bereits sichtbar, wie schwierig es ist, sexuelle Stimmung und emotionales Nahebedürfnis sprachlich zu differenzieren. Vielen Menschen und insbesondere Jugendlichen fällt es schwer, bei sich selbst sexuelle Gefühle und das emotionale Bedürfnis nach Nähe zu unterscheiden. Letztendlich ist die Fähigkeit, hier eine Unterscheidung treffen zu können, aber Voraussetzung für sexuelle Zufriedenheit und auch für das Erkennen sexueller Möglichkeiten und Grenzen. Sexualität unterscheidet sich vom emotional-körperlichen Nahebedürfnis durch das Wahrnehmen eines Körpergefühls im Geschlechtsorgan. So kann ein Kuss ein sehr großes emotionales Erlebnis sein, das symbolisch betrachtet im Kopf und im Herzen spürbar ist. Küssen kann aber ebenso mit einem eindeutig wahrnehmbaren Gefühl im Geschlechtsorgan verbunden sein. So kann ein Kuss entweder emotional oder sexuell gefärbt sein. Die Unterscheidung liegt dabei nicht in der Handlung, sondern darin, was wahrgenommen wird. Die Frage vieler Jugendlicher „Wie weiß ich, ob ich bereit bin, mit jemandem zu schlafen?“ könnte daher mit diesen drei künstlich definierten Ebenen beschrieben werden: Nur dann, wenn der Kopf, das Herz und das Geschlechtsorgan eindeutig spürbar JA sagen, dann ist es der richtige Zeitpunkt. Das JA des Kopfes und des Herzens allein macht körperliche Nähe zu einem wundervollen Erlebnis, ist aber zu wenig, um gemeinsame Sexualität genießen zu können.

### **Das erste Mal**

Das erste Mal ist eingebettet in eine Vielzahl unterschiedlicher Gerüchte und Legenden. Viele davon sind durch gesellschaftliche Erwartungshaltungen (z.B. „Unberührtheit“ vor der Ehe) geprägt. Das erste Mal wird dadurch in der Vorstellung zu einem Einzelerlebnis, das eine Besonderheit in der gesamten sexuellen Geschichte einnehmen soll. Durch diese Zuschreibung bekommt das erste Mal eine Sonderstellung, die nicht nur Vorfreude, sondern auch Angst hervorruft. Fragen zum ersten Mal beschäftigen sich daher meist mit diesen Gefühlen und sind mit der Idee belegt, dass ein bestimmtes Wissen um sexuelle Möglichkeiten diese Situation zu einem besonderen Erlebnis werden lassen kann.

Jede sexuelle Begegnung ist eine intensive Form der Kommunikation zweier Menschen auf körperlicher und emotionaler Ebene. So wie jede andere Kommunikationsform auch entsteht Sexualität daher nicht plötzlich, sondern ist ein kontinuierlicher Prozess der Annäherung. Jugendliche erleben diese Annäherung, indem sie sich Gedanken über das Kennenlernen machen, indem sie die Aufregung der ersten Berührung, des ersten Kusses, der ersten gemeinsamen Nacktheit spüren. Sie wissen daher von der kontinuierlich mehr werdenden sexuellen Nähe. Dennoch ist es schwierig, das erste Mal eingebettet in diesen Prozess zu betrachten, wenn die Informationen dazu eine Situation skizzieren, die sich aus allen anderen sexuellen Erlebnissen abhebt.

Klappt das erste Mal nicht, weil der Freund zu früh kommt, weil die Lust bei der Freundin plötzlich weg ist, weil die Scheidenwände scheinbar „zumachen“ und kein Eindringen möglich ist, ist das Gefühl, versagt zu haben, besonders groß. Die Aufgabe der Sexualpädagogik besteht daher in erster Linie darin, jene Gefühle wieder zu erlauben, die für alle spürbar sind. Das Gefühl, sich langsam an den anderen anzunähern, sich körperlich erst kennen zu lernen und das erste Mal als einen möglichen Versuch, noch mehr Nähe zu spüren, zu betrachten. Die Sehnsucht danach, den Penis aufzunehmen bzw. in die Scheide einzudringen, entsteht bei beiden durch die gemeinsam gelebte Sexualität. Meist wird diese Sehnsucht nicht sofort in die Tat umgesetzt, ähnlich wie der begehrte Junge oder das begehrte Mädchen meist nicht sofort im ersten Moment, in dem das Interesse leise spürbar wird, angesprochen wird. Der Druck, eine aufkeimende Sehnsucht sofort in die Tat umsetzen zu müssen, obwohl die eigene Unsicherheit spürbar ist, wird durch äußere Einflüsse genährt. Damit ist es schwieriger, die Sicherheit zu haben, dass der gemeinsame sexuelle Prozess genau so weit gehen wird, wie es möglich ist. Es entsteht die Phantasie, etwas tun zu müssen, um „es“ endlich statt finden zu lassen. Damit wird es schwierig, scheinbare „Pannen“ als genau so zum Prozess dazugehörig zu erleben, wie die anfängliche Unsicherheit, wann und wie der erste Kuss oder die erste Berührung stattfinden sollen.

Sich sehr nahe aufeinander einlassen bedeutet eine große Aufregung – so betrachtet haben manche Gerüchte rund um das erste Mal ihre Berechtigung. Die Aufregung drückt sich aber nicht im Erleben einer Sondersituation aus, sondern „nur“ in der Annäherung an neue gemeinsame Gefühle – die körperliche Reaktion darauf, wie auch die sexuelle Gefühlsreaktion zeigen diese Aufregung oft ganz anders als erwartet. Statt himmelrauschender Ekstase kann Unsicherheit spürbar werden, statt rasender Lust keine sexuelle Erregbarkeit. Aufregung kann sich in unterschiedlicher Weise zeigen. Können diese Gefühle ernst- und angenommen werden, ist auch verständlich, warum ein „Trainingsprogramm“ für guten Sex hinderlich ist. Dann kann dieser erste Versuch als etwas Besonderes gesehen werden, auch wenn die Körper nicht genau so reagiert haben, wie gewünscht oder erwartet. Und der nächste Versuch muss nicht mit Druck am nächsten Tag erfolgen, sondern kann einige Wochen warten, da das Bewusstsein besteht, dass auch der Körper Zeit braucht, um sich auf diese Art der Nähe einzustellen.

Gespräche rund um das erste Mal sollen daher ermutigen, sich auf die eigenen Gefühle verlassen zu können, unerwartete scheinbar negative Reaktionen als Zeichen dafür zu sehen, dass vieles noch neu ist und dass der Körper möglicherweise noch mehr Zeit braucht, auch wenn die Sehnsucht danach sehr groß ist. In diesem Zusammenhang ist es passend, über Wertigkeiten unterschiedlicher sexueller Umgangsformen zu sprechen. Petting ist nicht „Vorstufe zum Sex“ oder „Vorspiel“ sondern vollwertige Sexualität. Miteinander Schlafen ist daher nicht die einzig „richtige“ Art miteinander Sexualität zu leben – es gibt viele Möglichkeiten Sexualität zu genießen, miteinander zu schlafen ist eine davon. Die Unterschiede im sexuellen Zugang zwischen jungen Männern und jungen Frauen erklären auch, warum Jungen eher „drängend“ wirken, wenn es um das erste Mal geht und Frauen eher „zurückhaltend“ wirken. Mit dem Wissen um die Unterschiedlichkeit könnte das Drängen

von Burschen als Ausdruck ihrer Begeisterung für ihre Freundin gesehen werden, die Zurückhaltung der Mädchen als Wissen um den richtigen Zeitpunkt. Keine von beiden Verhaltensweisen wäre mehr bedrohlich oder ängstigend, wenn die jeweils andere wertschätzend betrachtet werden kann.

### Schmerzen beim ersten Mal

Diese Wertschätzung dem anderen gegenüber wird durch das seit Jahrzehnten weitergegebene Gerücht erschwert, dass Schmerzen für die Frau zum ersten Mal dazu gehören. Die natürliche Reaktion auf Schmerzen – „stop“ zu sagen oder aktiv etwas an der Situation zu verändern, damit es wieder angenehm wird – wird dadurch verhindert. Ein positiver Umgang mit dem eigenen Körper, Respekt vor den Gefühlen des anderen, ein guter Zugang zu den eigenen Bedürfnissen und Grenzen kann allerdings nicht dadurch erreicht werden, dass Schmerzen als „normal“ und „dazugehörig“ vermittelt werden. Viele junge Frauen wenden sich an die Sexualberatung, wenn sie nach mehreren Monaten „immer noch“ Schmerzen beim Geschlechtsverkehr verspüren. Nicht selten glauben Frauen selbst daran, „schuld“ zu sein, körperlich nicht „richtig gebaut“ zu sein oder in der gemeinsamen Sexualität etwas falsch zu machen. Die Vorstellung von einem ersten Mal, das einerseits mit dem Titel von etwas Besonderem behaftet ist und andererseits von Schmerzen begleitet sein soll, forciert ambivalente Gefühle. Das Erleben von Schmerz als Normalität muss automatisch das Empfinden persönlicher Grenzen in Frage stellen. Sexualpädagogik, die Workshops zum Thema „Positives Körperempfinden“ anbietet und gleichzeitig vermittelt, dass Schmerzen und das Gefühl einer Grenzüberschreitung beim ersten Mal einfach dazugehören, würde diese Ambivalenz zur Regel erheben.

Schmerzen beim Geschlechtsverkehr können immer als Hinweis gesehen werden, dass die Bereitschaft des Körpers, den Penis aufzunehmen, noch nicht gegeben ist. Die Information, dass die Schmerzen am Beginn dazugehören, verhindern eine Reaktion auf die körperliche Rückmeldung und kann dazu beitragen, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr körperlich zu etablieren. Viele erwachsene Frauen, die unter Dyspareunie (Schmerzen beim Geschlechtsverkehr) leiden, weisen ein ähnliches Einstiegsszenario auf. Hier korrekt zu informieren bedeutet eine gezielte Prävention späterer sexueller Problematiken.

Ähnlich wie das, was auf körperlicher Ebene durch den Einfluss gesellschaftlich geprägter Gerüchte geschieht, passiert auf emotionaler Ebene. Wird das erste Mal nicht als zu einem sexuellen Prozess dazugehörig betrachtet, muss irgendwann die Frage im Raum stehen, wann „es“ passieren soll oder wird. Diese Frage allein schafft auf beiden Seiten Unsicherheit.

Als Reaktion auf diese Unsicherheit erfolgt häufig eine starke Orientierung an den (vermeintlichen) Bedürfnissen des Anderen, eigene Gefühle und Bedürfnisse werden weniger wahrgenommen. Diese Heterozentriertheit führt insbesondere bei Jugendlichen zu einer Reihe von Missverständnissen, die von den eigenen Gefühlen weg führen und stimmungs- und situationsangemessene Handlungen nicht mehr möglich machen.

Beide fühlten sich in eine Situation gedrängt, die sie eigentlich nicht wollten, die sie aber glaubten, erfüllen zu müssen, aus Rücksicht auf den anderen. Sexualität kann aber weder beim ersten Mal noch später als Tauschgeschäft von Zuwendungen betrachtet werden, die man jeweils dem anderen zuliebe tut. Die Botschaft allein „Handle nach deinen Gefühlen“ ist zu wenig, um Jugendlichen verdeutlichen zu können, wie sie zu einem verantwortungsvollen Umgang mit sich innerhalb einer Beziehung finden können. Die Angst, den anderen zu enttäuschen, ihn zu verlieren, sexuell als nicht „gut genug“ bewertet zu werden, ist zu groß, um überhaupt spüren zu können, was nun passend sein könnte. Die Darstellung unterschiedlicher Situationen und Gefühlsmöglichkeiten kann deutlich machen, dass es

zwar auch beim Umgang mit dem ersten Mal Unterschiede zwischen Frauen und Männern gibt, dass diese aber nicht darin beruhen, dass er auf jeden Fall will und sie sich diesem (unausgesprochenen) Wunsch fügen muss. Es wirkt entlastend zu hören, dass es in einer Beziehung möglich ist, einen gemeinsamen passenden Zeitpunkt heraus zu finden, ohne dabei den anderen abwerten oder ablehnen zu müssen. Es wirkt entlastend zu hören, dass auch Jungen Ängste und Unsicherheiten spüren können, dass sie ihre Begeisterung für die Freundin zum Teil aber auch sehr stark in einer sexuellen Weise zum Ausdruck bringen und dass das nicht bedeutet, sofort etwas tun zu müssen, damit er nicht enttäuscht ist.

Das Gefühl, das erste Mal planen zu müssen, entsteht aber nicht nur bei Jugendlichen, die bereits in einer Beziehung sind. Bereits um das 12. Lebensjahr herum beginnen sich Jugendliche mit den eigenen erwachsenen sexuellen Gefühlen zu beschäftigen. Manche sind in diesem Alter noch sehr verspielt und spüren dennoch eine Sehnsucht nach etwas, das bisher nicht in dieser Weise von Interesse war.

In dieser Phase der sexuellen Entwicklung haben Jungen wie Mädchen Phantasien und Wünsche, was Beziehung und Sexualität angeht. Sie erleben in den nächsten Jahren, dass manche ihrer Alterskollegen bereits einen Freund oder eine Freundin haben – sie selbst aber noch nicht. Die Sehnsucht nach Nähe, nach Beziehung, danach, selbst zu erleben, wie „es“ ist, ob all das, was darüber geredet wird auch wahr ist, macht ungeduldig und unsicher, je länger diese Zeitspanne andauert. Es ist verständlich, wenn sich 14-Jährige die brennende Frage stellen, warum sie noch keinen Freund/keine Freundin haben, wenn überlegt wird, welche äußeren Umstände (Aussehen) dazu beitragen, dass sie noch keine Beziehung haben. Das erste Mal wird in dieser Phase des Sehns und Wartens zu einem Erlebnis, das irgendwann passieren muss, da es sonst zu spät sein könnte. Auf diesem Hintergrund entstehen Fragen, wie „Wie bekomme ich einen Freund?“ aber auch „Wie kriege ich eine Frau ins Bett?“. In beiden Fragen ist die brennende Sehnsucht danach, das zu erleben, wovon alle sprechen, spürbar. Die Überzeugung, dass „es“ alle Jugendlichen schon erlebt haben, nur man selbst nicht, macht Druck und verstärkt den Glauben daran, etwas falsch zu machen. Wenn über das erste Mal gesprochen wird, muss daher das Thema Kennenlernen genau so Platz finden, wie die Information darüber, wann die meisten Jugendlichen ihr erstes Mal erleben. In den Köpfen der Jugendlichen, aber auch der Erwachsenen ist in den letzten Jahren, forciert durch Medienberichte von 12-Jährigen Müttern und 14-Jährigen, die von einer sexuellen Beziehung in die nächste schlittern, ein sehr verzerrtes Bild über das Sexualleben junger Menschen entstanden. Genau so, wie es auch schon vor fünfzig oder vor hundert Jahren sehr junge Frauen gab, die bereits mit 13 oder 14 Jahren mit einer ungewollten Schwangerschaft konfrontiert waren, kommt dies auch heute noch vor. „Schuld“ daran ist nicht das wilde Sexualleben aller Jugendlichen und auch nicht die schlechte Aufklärung junger Menschen. Die Ursachen sind heute wie damals ähnlich: Es kann zu sexuellen Begegnungen kommen, wo das Gefühl so sehr im Vordergrund steht, dass das Wissen um eine mögliche Schwangerschaft verdrängt wird – weil es wichtiger scheint, (endlich) Nähe und Geborgenheit zu erleben. Die Möglichkeit jemanden kennen zu lernen, eine Beziehung aufzubauen, die lang genug andauert, dass es zum ersten Mal kommt, ist aber heute wie früher nicht einfacher geworden. Die Angst davor, jemanden anzusprechen, die Unsicherheiten im Umgang untereinander haben sich in den letzten zwanzig Jahren nicht verändert. Aus diesem Grund kann auch nicht behauptet werden, dass der erste Geschlechtsverkehr immer früher stattfindet. Alle ernstzunehmenden Studien weisen auf ein (seit etwa 40 Jahren gleichbleibendes) Durchschnittsalter von 16 bis 17 Jahren hin. In diesem Alter hat die Hälfte aller Jugendlichen „das erste Mal“ bereits hinter sich, die Hälfte aber noch vor sich! Diese Information kann nicht nur Erwachsenen, sondern vor allem auch Jugendlichen Druck nehmen. Wenngleich es selten notwendig erscheint, Statistiken zu zitieren, kann doch diese Zahl für Jugendliche wie auch für Eltern und Lehrerinnen/Lehrer entlastend wirken.

# Was macht den Sex „gut“?

Wolfgang Kostenwein

Nicht nur Erwachsene, auch Jugendliche interessieren sich dafür, wie sie ihre Sexualität möglichst intensiv, glücklich und erlebnisreich gestalten können. Eine glückliche Sexualität wird meist als wichtiger, wenn nicht wesentlichster Aspekt einer glücklichen Beziehung betrachtet. In diesem Kontext erscheint die Sehnsucht nach einer intensiven und befriedigenden Sexualität als eine zutiefst emotionale Sehnsucht.

Bereits lange vor den ersten realen sexuellen Erfahrungen werden Kinder und Jugendliche mit dem konfrontiert, was in Filmen aber auch in Gesprächen darüber gesagt wird. Selten sind diese Informationen nützlich, häufiger vermitteln diese Bilder eine nicht nur reduzierte, sondern schlichtweg falsche Information. Pornofilme, deren subtile Botschaft „länger, schneller, tiefer“ lautet sowie Filme, in denen Sexualität idealtypisch eingebettet sind, sind allesamt bei der Suche nach einer befriedigenden Sexualität eher hinderlich.

Durch leistungsorientierte Informationen im Zusammenhang mit dem Thema Sexualität besteht die Erwartungshaltung vieler Jugendlicher in einer ebenso leistungsorientierten Beantwortung der Frage, was den Sex gut machen könnte. Es würde kaum Widerspruch geben, wenn man ihnen eine Art Ranking-Liste mit sexuellen Praktiken zur Verfügung stellen würde. Diverse Sex-Ratgeber erfüllen genau diese Erwartungen und führen gleichzeitig immer wieder zu Verwirrung und auch Enttäuschung, da das gewünschte Ziel – mehr Körperempfinden und mehr emotionales Empfinden – durch das Befolgen dieser Tipps meist nicht erreicht wird.

Diesen Bildern etwas entgegenzusetzen fällt nicht leicht.

So sind auch die Formeln „Sex = Liebe“ oder „Sex = Beziehung“ keine wirkliche Unterstützung, sondern nicht selten Grundlage von Missverständnissen.

So sehr beide Aussagen grundsätzlich richtig und wichtig für sexuelle Beziehungen sein mögen, so sehr neigen Jugendliche dazu, sie misszudeuten.

So wird verständlich, warum Jugendliche in sexuelle Situationen geraten, die nicht lustgeleitet sind, sondern eher als Beleg dafür dienen sollen, wie groß die Liebe zum anderen ist. Die emotionale Sehnsucht nach einem Liebesbeweis führt auf diese Weise aus der sexuellen Lust hinaus in einen sexuellen Liebesdienst.

.....  
*Beispiel:*

*Anfragemail aus der Internetberatung (w, 16)*

*„Ich bin seit drei Monaten mit meinem Freund zusammen und wir haben noch nicht miteinander geschlafen, weil ich einfach noch nicht so weit bin. Er ist auch einfühlsam und versteht das auch. Jedoch fühle ich mich irgendwie verpflichtet, ihn zu befriedigen. Also blase ich ihm öfter einen und da kommt das Problem: Kurz bevor er kommt, hält er meinen Kopf und steckt seinen Penis ganz weit in meinen Mund hinein, dass es mich richtig reckt und letztes Wochenende hab ich gebrochen. Das war so peinlich, was soll ich jetzt tun. Kann ich ihm sagen, dass ich es nicht so mag, wenn er so weit in meinen Mund hineinkommt, obwohl ich noch nicht mit ihm schlafen will? Danke für die Hilfe.“*  
.....

Auch die Betonung des partnerschaftlichen Aspekts in der Sexualität führt zu einem verbreiteten Missverständnis – nicht nur bei Jugendlichen. Sexualität wird dann als etwas gesehen, was der gegenseitigen Bedürfnisbefriedigung dient.

.....  
*Beispiel:*

*Anfragemail aus der Internetberatung (m, 17)*

*„Ich habe eine Freundin und wir haben häufig Sex miteinander. Ich lecke sie auch immer. Sie will mir aber keinen blasen. Ich finde das ziemlich unfair. Wie kann ich sie dazu bringen, dass sie es auch bei mir macht?“*

.....

Ausformuliert könnten in dieser Frage folgende Erwartungshaltungen und Aussagen stecken:

- » Wenn ich eine bestimmte sexuelle Handlung setze, dann tu ich dies für den anderen, damit es ihm gefällt.
- » Ich erwarte mir, dass sie dieselbe Bereitschaft zeigt, etwas Sexuelles für mich zu tun.
- » Sexuelle Handlungen entstehen aus der intellektuellen Bereitschaft, diese durchzuführen.
- » In der Sexualität gibt es bestimmte Tricks, die es ermöglichen, den anderen dazu zu bringen, etwas zu tun.

Genau diese Erwartungshaltungen können durch falsch verstandene Informationen oder Tipps verfestigt werden. Letztendlich ergänzen sie subtile Botschaften aus Filmen, Artikeln und Büchern und unterstützen damit das Bild einer machbaren Sexualität.

Ein weiteres häufiges Missverständnis, das ebenfalls im Kontext einer partnerschaftlichen Gestaltung von Sexualität entstehen kann, ist eine Sichtweise, die die gemeinsame Sexualität als Schnittpunkt der eigenen sexuellen Bedürfnisse mit denen des Partners versteht. Diese Sichtweise macht die gemeinsame Sexualität eines Paares zu einem mehr oder weniger gelungenen Kompromiss und übersieht die Tatsache, dass in der gemeinsamen Sexualität auch etwas Neues, Gemeinsames entstehen kann.

Die Beantwortung der Frage „Was macht den Sex gut?“ birgt demnach viele Fallen, ermöglicht aber auch, Jugendliche in einer für sie wichtigen Frage zu unterstützen und auf diese Weise einen wesentlichen Beitrag zur sexuellen Gesundheit zu leisten. Sicherheit in diesem sensiblen Bereich fördert letztendlich die Entscheidungskompetenz Jugendlicher auch in Hinblick auf kompetente Verhütung und Vermeidung sexuell übertragbarer Krankheiten.

Die in den Beispielen dargestellten Fragen können Anlass dazu geben, mit Jugendlichen das zugrundeliegende Thema der Frage „Was macht den Sex gut?“ zu bearbeiten.

### **Theoretische Überlegungen auf der Basis des sexualwissenschaftlichen Modells Sexocorporel**

Sexualtherapeutische Theorien zu kennen ist für den sexualpädagogischen Unterricht keine zwingende Voraussetzung. Manche grundlegende Frage im Bereich der Sexualität lässt sich mit einfachen Gedankenmodellen allerdings leichter verständlich machen. In welcher Form diese Überlegungen dann an die Gruppe weitergegeben werden, ist zweitrangig. Von Wichtigkeit ist, dass der Pädagoge/die Pädagogin selbst eine mögliche Antwortstruktur im Kopf hat, um sie durch die eigene Haltung in direkter oder indirekter Form vermitteln zu können. Die Frage „Was macht den Sex gut?“ ist letztendlich eine sehr komplexe, aber auch individuelle Frage. Das Gedankenmodell soll daher dazu dienen, dabei zu unterstützen, eine mögliche Antwort anzubieten, ohne sich dabei zu sehr von persönlichen sexuellen Zugängen leiten zu lassen. Das Zurückgreifen auf persönliche Zugänge birgt neben der Gefahr, ein-

seitige Informationen zu liefern, das Risiko, an persönliche Grenzen zu kommen, die dann für die Gruppe spürbar werden oder zu einer Verweigerung einer Antwort führen müssen. Beides würde die sexualpädagogische Arbeit erschweren oder verhindern.

Sexualität kann als ein Zusammenspiel unterschiedlicher Komponenten angesehen werden. Eine hohe Kompetenz in allen Komponenten unterstützt eine erfüllte Sexualität, Limitierungen auf einer oder mehreren dieser Ebenen beinhalten eingeschränkte Möglichkeiten, Sexualität zu leben. Die Förderung der sexuellen Kompetenz schafft die Voraussetzung für eine erwachsene Verantwortungsübernahme für Themen wie Verhütung, Prävention von Krankheiten, aber auch für die Fähigkeit, gegenseitigen Respekt zu zeigen. Eine stark eingeschränkte Sexualität birgt immer die Gefahr in sich, weder für sich selbst noch für andere ein Verantwortungsbewusstsein ausbilden zu können, da die Limitierung automatisch eine nahezu ausschließliche Fokussierung auf die eingeschränkten Möglichkeiten der Sinnesempfindungen aber auch der Handlungen mit sich bringt. Das Spüren eigener Bedürfnisse (versus durch äußere Beeinflussung gesteuerter Bedürfnisse) ermöglicht erst das lustvolle und respektvolle Eingehen auf die Bedürfnisse des/der Anderen. Sich selbst nicht spüren zu können, eigene Bedürfnisse nicht wahrnehmen und daher auch nicht darauf reagieren zu können, impliziert einen ähnlichen Umgang mit anderen Menschen.

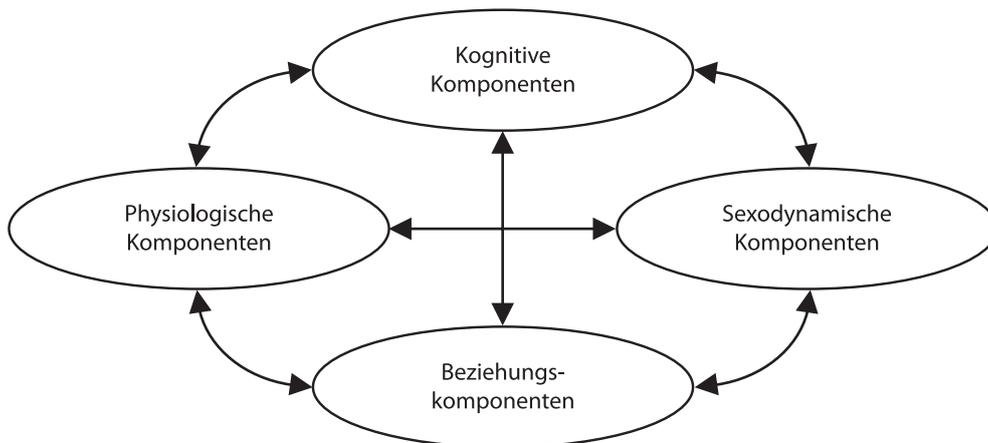
Sexocorporel unterscheidet vier Komponenten, die menschliche Sexualität ausmachen. Alle vier Komponenten entwickeln sich ein Leben lang, stehen in ständiger Wechselbeziehung zueinander und schaffen die Basis für Möglichkeiten und Grenzen im sexuellen Erleben.

Die kognitiven Komponenten beinhalten alle Kenntnisse, das Wissen und Unwissen rund um die Sexualität. Aber auch Werte und Normen, eine bestimmte Denkweise, Ideologien und Mythen gehören zu diesem Bereich. Die kognitive Komponente bestimmt, durch welchen Filter sexuelle Aussagen gehört werden können und in welche „Schublade“ Gesehenes gelegt wird. Die soziale Einbettung, die individuelle Lebensgeschichte aber auch die Konfrontation mit Medien stützen diese Komponente von frühesten Kindheit an.

Die physiologischen Komponenten beziehen sich auf die körperlichen Voraussetzungen, die jeder Mensch mitbringt. Das biologische Geschlecht, hormonelle und neurogene Faktoren und deren Funktionalität liefern die körperliche Grundlage jeder Sexualität. Aber auch die körperliche Fähigkeit des Erregungsreflexes, der Erregungssteigerung und der Sinnesempfindungen gehören zu diesen physiologischen Komponenten.

Diese Erregungsfunktion und die Möglichkeit, Sinnesempfindungen wahrzunehmen, sind keine festgeschriebenen Fähigkeiten, sondern sind durch lebenslange Entwicklung geprägt und sind damit veränderbar. Wenn sexuelle Empfindungen, nach denen es eine Sehnsucht gibt, nicht wahrgenommen werden, bedeutet dies nicht automatisch, dass diese grundsätzlich nicht wahrgenommen werden können. Es ist lediglich ein Hinweis auf eine aktuelle Situation, die die Möglichkeit einer Erweiterung beinhaltet. Die Ausbildung der Körperkompetenz von frühesten Kindheit an und eine differenzierte Wahrnehmung des gesamten Körpers inklusive des Geschlechtsorgans stellen eine wichtige Basis für die Entwicklung einer positiv erlebten Sexualität dar.

Beziehungskomponenten werden im Kontext einer erfüllten Sexualität sehr häufig thematisiert. Beziehungsfähigkeit, die Möglichkeit ein Liebesgefühl zu entwickeln aber auch Verführungskompetenz, Kommunikation und erotische Kompetenz sind Basiskompetenzen in der Gestaltung gemeinsamer Sexualität. Als Beziehungskompetenz wird die Fähigkeit, sich selbst und den anderen wertzuschätzen, gesehen. Selbstaufgabe durch „Liebe“, die ausschließliche Konzentration auf den Andere/die Andere, wird nicht als Fähigkeit erachtet. Auch hier gilt: Die Liebe zu sich selbst, wie auch die eigene Wertschätzung stellen die Basis für ein erwachsenes Einstellen auf eine andere Person dar. Menschen, die sich ausschließlich durch ihre Beziehungen definieren, können diese nicht in einer verantwortungsvollen Weise gestalten.



Die sexodynamischen Komponenten sind die Grundlagen für Lust und Genießen. Sie basieren auf dem Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit, der sexuellen Selbstsicherheit, der Fähigkeit zu sexuellem Begehren, sexuellen Phantasien und emotionaler Intensität.

Das sexuelle Geschehen ist demnach ein sehr komplexer Vorgang, wobei auf unterschiedlichsten Ebenen parallel viele Dinge passieren. „Guter Sex“ kann immer dann entstehen, wenn es eine gewisse Form des Einklangs zwischen den einzelnen Ebenen gibt.

Eine glückliche Beziehung sowie die Bereitschaft, sich auf eine gemeinsame Sexualität einzulassen sind daher nicht ausreichend, um Sexualität genießen zu können. Ein positiver Zugang zum eigenen Körper, die Wertschätzung dem eigenen Geschlecht gegenüber, die Fähigkeit Emotionen im Körper wahrzunehmen, sind zusätzlich wichtige Voraussetzungen um angenehme sexuelle Gefühle erleben zu können.

### Sexualpädagogische Einbettung

Das theoretische Modell sexueller Gesundheit nach Sexocorporel kann als Basis für mögliche Antworten auf die Frage „Was macht den Sex gut?“ dienen und Grundlage für sexualpädagogische Botschaften werden.

Auf kognitiver Ebene ist ein fundiertes Wissen über Sexualität hilfreich, um Sexualität genießen zu können. Verwirrungen, die durch Medien entstehen, Mythen, die durch Gespräche im Freundeskreis vermittelt werden, erschweren den Zugang zu einer realen Sexualität. Auf der Ebene der Sexualpädagogik erscheint es daher wesentlich, ausgehend von diesen Mythen einen realen Kenntnisstand zu vermitteln.

Ebenso können Unsicherheiten im Wissensstand über Verhütung zu einer Beeinträchtigung in der Sexualität führen, wenn bewusst oder unbewusst die Sorge um eine ungewollte Schwangerschaft eine lustvolle Situation überlagert. Orientierung und Sicherheit in Verhütungsfragen haben daher auch Auswirkung auf die sexuelle Erlebnisfähigkeit.

Eine Auseinandersetzung auf der Wissensebene und ein Hinterfragen der gesellschaftlichen und persönlichen Wertvorstellungen können wichtige Rahmenbedingungen darstellen, die Orientierung liefern und damit zu einer Basis für lustvolle Sexualität werden.

Wichtig ist aber ebenso zu vermitteln, dass die kognitive Ebene alleine nicht ausreichend für guten Sex ist: Es ist nicht möglich, alleine mit dem Kopf zu entscheiden, was man in seiner Sexualität spüren möchte. Es ist nicht einmal hilfreich zu überlegen, was man gerne tun möchte. Lust und Begehren sind dynamische Faktoren und daher nicht planbar. Es kann deshalb sein, dass man sich vorstellen kann, etwas Bestimmtes zu tun und in der konkreten sexuellen Situation dann keine Lust dazu vorhanden ist. Das gilt für sexuelle Praktiken

genauso wie für das erste Mal. Dem Freund/der Freundin gegenüber kann es daher auch wichtig sein, genau das zu formulieren:

„Wenn ich daran denke, kann ich es mir als schön vorstellen mit dir zu schlafen, ich weiß dennoch nicht, was beim Sex dann für mich möglich ist.“

Die physiologischen Komponenten beziehen sich auf die körperliche Basis für Sexualität. Der Körper ist gewissermaßen das Musikinstrument, auf dem wir spielen und daher unsere Basis dafür, was wir diesem Instrument entlocken können.

Auf der Körperebene hat jeder Mensch von Geburt an gelernt, Empfindungen wahrzunehmen, zu genießen, Erregung zu steigern. Im Körper haben sich daher „bewährte“ Muster der Erregungssteigerung etabliert, die die individuelle Grundlage sexueller Erregungssteigerung bilden. Diese sogenannten Erregungsmodi können ganz unterschiedlich sein. Bei manchen Menschen kommt es eher durch Muskelanspannung zu einer Erregungssteigerung, bei anderen führt eine direkte Stimulierung durch Reibung zu einer Erregungssteigerung, andere wieder setzen ihren gesamten Körper ein und befinden sich in einem eher wellenförmigen Erregungsmodus. Die Erregungsmodi beeinflussen auch die Körperregionen, die man sich sexuell angeeignet und erotisiert hat.

Dieses differenzierte Verständnis auf der Basis sexualwissenschaftlicher Beobachtungen lässt es nicht mehr zu, „Tipps“ darüber zu geben, was alle Frauen oder alle Männer in ihrer Sexualität wollen. Einen Lageplan aller erogenen Zonen zu liefern ist daher nicht nur fachlich falsch, sondern vor allem auch irreführend.

Sexualpädagogisch bedeutet dies, dass auch bei der Erklärung sexuell empfindsamer Körperstellen die Individualität im Erleben angesprochen werden muss. Auf die Frage „was mögen Frauen in der Sexualität“ wird häufig die Klitoris als sexuell empfindsamste Stelle am Körper der Frau erklärt – wird dabei nicht in differenzierter Form erklärt, dass es sich hierbei um eine körperliche Möglichkeit handelt, so könnte dadurch sehr leicht das Missverständnis forciert werden, man müsse bei einer Frau nur lange genug an der Klitoris reiben, dann wäre die Sexualität lustvoll. Nicht nur sexualtherapeutisch, sondern auch sexualpädagogisch scheint es sinnvoll, begreifbar zu machen, dass sich Sexualität in einer untrennbaren Einheit von Körper, Kognition, Emotion und dynamischen Komponenten zeigt. Es ist daher nicht möglich, vom Körper etwas zu verlangen. Sexuell gesehen können lustvolle Situationen entstehen, sie können aber nicht durch Gedankenanstrengung oder lediglich durch eine Art Körpertechnik erreicht werden.

Die sexodynamischen Komponenten umschreiben die Wahrnehmungsfähigkeit. Für die sexuelle Selbstsicherheit ist es wichtig, dass Burschen sich als männlich, Mädchen sich als weiblich wahrnehmen können und eine sexuelle Identität erwerben (das gilt für heterosexuelle wie auch für homosexuelle Jugendliche – gemeint ist also nicht die sexuelle Orientierung, sondern die sexuelle Identität).

Anmerkung: Nur äußerst wenige Menschen entscheiden sich dafür, sich als männlich oder weiblich zu bezeichnen, obwohl das eigene Geschlecht biologisch gesehen anders ist. Menschen mit nicht eindeutigem biologischen Geschlecht entscheiden sich meist für männlich oder weiblich, wenn es ihnen ermöglicht wird, diesen Prozess ohne massive Beeinflussung zu gehen. Die Wertschätzung dem eigenen Geschlecht gegenüber ist die intimste Form, sich selbst wahrzunehmen und wertzuschätzen und sollte im Idealfall auch dann erarbeitet werden, wenn die Sehnsucht nach einer Geschlechtsumwandlung besteht. Im vorliegenden Text beziehen wir uns auf jene 99 Prozent aller Burschen und Mädchen, denen es möglich ist, zu einer eindeutigen Geschlechtsidentität zu finden. Dabei konzentrieren wir uns auf das Empfinden der Geschlechtsidentität und nicht auf die soziale Definition von Geschlecht. Sexodynamik bezieht sich auch auf die Fähigkeit der Lustwahrnehmung.

Das Wissen, dass der Körper seit frühester Kindheit sexuelle Erregungsmöglichkeiten gelernt hat, die in der Sexualität verfügbar sind, ist wesentlich, um zu verstehen, dass die Erlebnisfähigkeit in der Sexualität nicht „äußerer“ Hilfsmittel bedarf. Man kann sich darauf verlassen, dass der Körper all jene Fähigkeiten hat, die man dazu braucht. Weder spezielle Produkte, wie Cremes oder Spezialkondome sind notwendig, um bestimmte sexuelle Gefühle spürbar zu machen. Wenn in einer bestimmten Situation nicht das wahrnehmbar ist, was man gerne hätte, dann liegt es nicht an der Fähigkeit des Körpers, etwas spüren zu können, auch nicht daran, dass grundsätzlich etwas falsch ist, sondern lediglich an der Tatsache, dass Lustgefühle nicht planbar sind und daher manchmal intensiver und manchmal weniger bis gar nicht spürbar sind.

Dieses Wissen macht auch deutlich, dass sexuelle Gefühle nicht „abgestumpft“ oder „abgenutzt“ werden können. Gefühle können sich zwar verändern, werden aber nicht weniger, weil man sie genießt. Lustvoll und als schön erlebte Gefühle können immer wieder erlebt werden – vorhandene Limitierungen hingegen können zu einer fortschreitenden Einengung führen.

Die Beziehungskomponenten beziehen sich auf die Fähigkeit, Beziehung eingehen und eine sexuelle Beziehung gestalten zu können. Wie eingangs erwähnt ist eine Betonung des Miteinanders, des empathischen Eingehens auf den Anderen, auf die emotionale Nähe unzureichend und manchmal sogar hinderlich, um Beziehung allgemein und ganz konkret auch eine sexuelle Beziehung befriedigend gestalten zu können. Auch hier erscheint es wesentlich, Jugendlichen eine differenziertere und damit umsetzungsbezogene Information zu geben:

Den meisten ist klar, dass Sex in einer Beziehungssituation, wo gerade alles schief zu laufen scheint, meist weniger passend ist. Manchmal kann aber auch das Gegenteil zum Problem führen:

„Wenn du versuchst, deinem Freund und deiner Freundin alles Recht zu machen, wenn du glaubst, dass Sex eine Form von Liebesbeweis darstellt, wenn du meinst, deinen Freund oder deine Freundin durch Sex ‚belohnen‘ zu können, dann konzentrierst du dich in der Beziehung, aber auch in der Sexualität, sehr stark auf die andere Person. Auch wenn manche meinen, dies wäre eine Möglichkeit ‚auf den anderen einzugehen‘, so ist es in Wahrheit für dich eine Ablenkung von dir selbst. Sexualität und Beziehung zwischen zwei Menschen sind keine Addition im Sinne von eins plus eins – und die Summe ergibt dann die gemeinsamen Beziehungs- und Sexualitätsmöglichkeiten. Beziehung und sexuelle Beziehung bedeutet, dass durch das gegenseitige Einlassen eine neue gemeinsame Sexualität entsteht. Es kann daher sein, dass eine/einer von beiden schon gerne Geschlechtsverkehr hätte und der/die Andere noch nicht. In der gemeinsamen sexuellen Situation kann sich dann eine Art der sexuellen Annäherung ergeben, die für beide sehr zufriedenstellend ist, aber bei keinem von beiden vorher in dieser Weise denkbar war.

Sich einlassen heißt nichts anderes als die eigenen Lustgefühle wahrzunehmen, danach zu handeln und zu akzeptieren, wenn man merkt, dass etwas für den anderen nicht passend ist. Aus der eigenen Lust heraus den anderen an einer bestimmten Körperstelle zu berühren ist völlig in Ordnung. Sollte es vom anderen als nicht angenehm empfunden werden, ist es wichtig, dass diese/dieser ein deutliches Signal setzt. Wird dies respektiert, geht dadurch das gemeinsame Empfinden nicht weg. Schön ist Sexualität dann, wenn spürbar wird, dass der/die Andere auch Lust hat. Komisch fühlt sich Sexualität an, wenn der Eindruck entsteht, der/die Andere macht ‚mit‘, um ‚nett‘ zu sein – letztendlich ist dies kein großartiges Kompliment an die eigene sexuelle Ausstrahlung.

Sich auf sich selbst zu konzentrieren ohne egoistisch zu sein stellt eine positive Möglichkeit dar, sich selbst zu spüren, sich dabei zu präsentieren und die gemeinsame Stimmung in positiver Weise zu beeinflussen.

Ständig zu fragen, was der/die Andere will, zerstört die gemeinsam aufkommende Stimmung, da mit der Frage an sich die Möglichkeit gemeinsam in diese Art der Stimmung zu gehen in Abrede gestellt wird und eine Art ‚Bestellmodalität‘ hergestellt wird – und diese veranlasst sofort die Gedanken, sich mit dem Thema zu beschäftigen. Und dann ist die Möglichkeit, zu spüren und den Körper wahrzunehmen, eingeschränkt.

Guter Sex entsteht daher, wenn es mir möglich ist, mich auf mich selbst und meinen Körper einlassen zu können, weil ich weiß, dass mich mein Freund/meine Freundin absolut respektiert.“

### Zusammenfassung

Zusammenfassend sollte die Antwort auf die Frage „Was macht den Sex gut?“ sexualpädagogisch folgende Botschaften enthalten:

- » Sexualität ereignet sich immer auf mehreren Ebenen gleichzeitig. Ein Einklang dieser Ebenen gibt das Gefühl der sexuellen Zufriedenheit. Das Fokussieren auf nur eine Ebene, zum Beispiel nur auf den Körper oder nur auf die Gefühle, führt nicht nur zu Unzufriedenheit, sondern verunmöglicht auch, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen, die Lust zu spüren und zu erweitern und respektvoll auf den anderen einzugehen. Guter Sex ist daher der Einklang aller Ebenen, da dadurch das Optimum an sexueller Zufriedenheit, aber auch an Grenzwahrnehmung und Respekt erreicht werden kann.
- » Die Wertschätzung des eigenen Körpers inklusive des eigenen Geschlechts ist Voraussetzung für das lustvolle sexuelle Einlassen auf jemand anderen. Die Begeisterung für jemand anderen mit gleichzeitiger Ablehnung von sich selbst und dem eigenen Körper kann nicht in eine gute und lustvolle Sexualität führen. Sich als Mann oder Frau sexuell zu zeigen gelingt daher nur dann, wenn man es schafft, sich mit sich selbst und dem eigenen Körper in positiver Weise auseinanderzusetzen.
- » Gewaltphantasien, das Bedürfnis, andere zum Sex überreden oder zwingen zu müssen, damit es dazu kommen kann, sind sehr ohnmächtige Phantasien. Es ist daher auch im sexualpädagogischen Unterricht nicht unbedingt notwendig, diese Themen konkret anzusprechen. Zumeist ist es ausreichend aufzuzeigen, dass ein guter Liebhaber, eine gute Liebhaberin all diese Dinge schlicht und einfach nicht notwendig hat. Diese Menschen wirken durch sich selbst sexuell attraktiv. Gewalt, die die Sexualität benutzt, ist daher auch keine Sonderform des sexuellen Begehrens, sondern eine Sonderform der Gewalt.

# Einsatz von Methoden

Olaf Kapella, Wolfgang Kostenwein, Bettina Weidinger

Für die Umsetzung sexualpädagogischer Ziele ist nicht nur fachliches Hintergrundwissen Voraussetzung. Hilfreich und zugleich notwendig sind konkrete Umsetzungsmöglichkeiten. Im Folgenden finden sich daher Vorschläge, wie sexualpädagogisch relevante Themen aufgegriffen und im Rahmen des Schulunterrichts realisiert werden können.

Dazu ist es nicht immer nötig, das Thema Sexualität explizit aufzugreifen. Soziale, insbesondere aber emotionale Kompetenzen sowie Körperkompetenz sind basale Grundlagen einer gesunden Sexualität und können im Sinne eines Empowermentansatzes wesentlich dazu beitragen, dass Jugendliche selbstbestimmt ihre Sexualität gestalten können und damit auch einen verantwortlichen Umgang mit Themen wie Verhütung, Vermeidung von Krankheiten und Missbrauch finden. Im Folgenden finden sich daher auch Hinweise, in welcher Weise sexuelle Entwicklung im Rahmen des regulären Unterrichts positiv gestützt werden kann.

Oftmals ist es aber auch sinnvoll oder notwendig, das Thema explizit in den Unterricht aufzunehmen. Konkrete Ideen, wie zu den einzelnen Themenkreisen methodisch gearbeitet werden könnte, sollen dazu beitragen, diese Themen für den Unterricht aufzubereiten und mit den SchülerInnen positiv und lustvoll zu erarbeiten. Zunächst daher einige grundsätzliche Hinweise zum Einsatz von Methoden in der Sexualpädagogik:

Sexualpädagogische Didaktik bedient sich dann Methoden,

- » wenn Auflockerung nötig ist
- » wenn eine bestimmte Stimmung forciert werden soll
- » wenn die Arbeit an einem Thema abgeschlossen oder begonnen werden soll
- » um eine gemeinsame Sprache zu finden
- » um Besprochenes deutlich zu machen
- » um der Auseinandersetzung einen Rahmen zu bieten
- » um den Kopf frei zu bekommen
- » um lockerer zu werden
- » um einen gesprächsgenerierenden Effekt zu erzielen
- » um das Erleben statt endloser Diskussionen in den Vordergrund zu stellen
- » um neue Sichtweisen zu ermöglichen

Methoden können lediglich ein Hilfsmittel darstellen. Methoden sind kein Ersatz für ein sexualpädagogisches Konzept, für Auseinandersetzung oder eine definierte didaktische Linie. Sie müssen daher immer eingebettet in einem sexualpädagogischen Konzept eingesetzt werden. Methoden müssen immer auf ihre Eignung für die Zielgruppe (Alter, Zusammensetzung, aktuelle Gruppendynamik) überprüft werden!

Methoden müssen zeitlich so eingesetzt werden, dass danach eine Möglichkeit zur Aufarbeitung bleibt – dies gilt sogar für Abschlussmethoden.

Methoden sollten nicht dazu dienen

- » Ängste zu schüren oder mehr bewusst zu machen
- » Unwissenheit zu entlarven oder Einzelne „aufzudecken“, weil sie etwas nicht wissen oder die „falsche“ Meinung vertreten
- » Meinungen zu determinieren
- » persönliche Werthaltungen der Workshopleiterin zu transportieren
- » von den Fragen der Jugendlichen abzulenken

Rahmenbedingungen für den sexualpädagogischen Methodeneinsatz in der Schule:

Methoden, die im Schulkontext eingesetzt werden, sollten

- » einfach anzuwenden sein (keine großartigen Requisiten oder Vorbereitungen)
- » kurz sein
- » möglichst die emotionale Ebene ansprechen – weil eine emotionale Einbettung höhere Nachhaltigkeit besitzt

Die Zusammenstellung der Methodenvorschläge erfolgt in der Reihenfolge der Themencluster, wie sie bereits in Teil 2 vorgenommen wurde. Anschließend an die Methodenvorschläge findet sich eine Auflistung möglicher Fragen Jugendlicher zu jedem besprochenen Themenbereich. Jeder Frage wurde eine Antwortvariante hinzugefügt, die exemplarisch zeigen soll, wie eine Beantwortung konkret formuliert werden könnte.

### **Biologische Grundlagen und Verhütung**

Die Vermittlung biologischer Fakten, wie auch das Näherbringen der Anwendung geeigneter Verhütungsmethoden ist im Sexualpädagogik Unterricht ein wesentlicher Anspruch.

Selten wird der Forderung nach praxisgerechtem Unterricht so viel Bedeutung zugeschrieben wie bei den Themen „biologisches Grundwissen“ und „Verhütung“. Der Anspruch, Jugendliche durch das hier vermittelte Wissen auf deren Handlungsebene kompetent zu machen, ist ein zentrales Anliegen und oftmals auch öffentliches Diskussionsthema im Kontext schulischer Sexualaufklärung. Hier ist es besonders wichtig, dieses Wissen mit einem zielgruppengerechten emotionalen Bezug zum Thema zu verbinden.

Wie bei allen anderen Wissensgebieten auch, ist in der Vermittlung von sexualpädagogischen Basisthemen die persönliche Begeisterung am Thema der einzige Garant für ein persönliches und handlungsnahes Merken der Fakten.

Begeisterung, emotionales Engagement und aktives Zuhören kann durch sehr einfache didaktische Mittel erreicht werden:

- » Spaß – lassen Sie die Gruppe lachen und scherzen! Lachen ist kein Ausdruck von Desinteresse, sondern von emotionaler Aufregung, die auf diese Weise abgebaut werden kann.
- » Einbindung der Gruppe in die Erarbeitung von Themen unter emotionaler Beteiligung, z.B. Wettspiele, Quiz.
- » Arbeiten mit realen Fragen Jugendlicher, um einen Wirklichkeitsbezug herzustellen.
- » Respekt allen Äußerungen gegenüber, absolutes Ernstnehmen, auch wenn manchmal ein Augenzwinkern dabei ist. Anstatt scheinbar grenzüberschreitenden Bemerkungen mit einer massiven Abgrenzung zu begegnen, können diese durch Nachfragen, durch Aussagen, wie z.B. „... ah ja, das überrascht mich jetzt auch“ angenommen werden. Die tatsächliche Abgrenzung passiert durch die innere Haltung, selbst nicht gekränkt werden zu können.

- » Eine entspannte, möglicherweise auch lustige Abgrenzung zu Fragen, die den Privatbereich betreffen.
- » Eine ehrliche Haltung, wenn bestimmte Fragen nicht beantwortet werden können.
- » Die Gelegenheit bieten, dass sich die Kinder und Jugendlichen äußern dürfen, ohne Angst haben zu müssen, auf Grund ihrer Aussagen negativ bewertet zu werden.

## Biologische Grundlagen

### Aufbau der Geschlechtsorgane

**Ziel:** Vermittlung von Basiswissen über Anlage und Funktion der Geschlechtsorgane

**Material:** Plakate  
Flip-Chart-Stifte  
eventuell Preise (Naps, Gummiherzen)  
zwei Sets mit laminierten Begriffen  
Stoppuhr oder große Sanduhr

**Dauer:** 1 UE

Die Methode kann eingeleitet werden, indem man die SchülerInnen fragt, wie hoch sie ihren Wissensstand zum Thema Sexualität einschätzen. Die häufigere Antwort ist eine hohe Wissenssicherheit. In diesem Fall kann die Methode als Wissensüberprüfung angekündigt werden. Sollte die Antwort anders ausfallen, kann das Angebot bestehen, durch ein Spiel etwas Licht in die Sache zu bringen.

**Durchführung:** Die Gruppe wird in Burschen und Mädchen (oder in zwei ungefähr gleich große Gruppen) geteilt. Jede Gruppe bekommt ein leeres Plakat.

Die Gruppen bekommen den Auftrag, einen Körperumriss zu zeichnen. Tipp: Es ist meist schwierig, jemanden auf den Boden legen zu lassen, um die Körperumrisse aufzuzeichnen, da dadurch recht schnell unangenehme Flecken auf der Kleidung entstehen können und der gezeichnete Umriss mit dieser Person gleich gesetzt wird. Außerdem sind die meisten Plakate sowieso zu klein für diese Art der Zeichnung.

In einem verschlossenen Kuvert bekommt jede Gruppe ein Set mit laminierten Begriffen mit der Aufforderung, all dies innerhalb von zehn Minuten auf dem Plakat einzuzuzeichnen.

Natürlich möglichst am richtigen Ort.

Die Burschengruppe sollte das Set mit den weiblichen Organen und die Mädchengruppe das Set mit den männlichen Organen bekommen.

Es können ganz beliebige Wörter dazu genommen werden, die Beschreibung soll lediglich ein Input sein.

**Präsentation:** Die beiden Gruppen werden zu einer Präsentation ihres Werkes gebeten. Die Präsentation muss inszeniert und moderiert werden. Letztendlich ist es ja doch spannend, was innerhalb von zehn Minuten alles geschafft wurde. Durch Zwischen- und Zusatzfragen kann das Präsentationsteam noch zu mehr Genauigkeit gebeten werden. Die Präsentation soll in erster Linie lustig sein.

**Mögliche Zwischenfragen:** Set, Frau. Wie lange ist denn nun die Vagina? Und weiß das eine Frau überhaupt, was meinen Sie? Wo ist denn das Jungfernhäutchen? Können Sie mir bitte erklären, wo ca. die Gebärmutter liegt, ich kann das anhand der Zeichnung nicht erkennen? Wie groß ist denn so eine Gebärmutter überhaupt? Ist die Gebärmutter offen oder geschlossen? – Set, Mann. Wie lange ist denn nun ein Penis? Sind im Penis auch Muskeln – mir wurde gesagt, ein Mann könne seinen Penis bewegen? Was ist eine Prostata eigentlich, eine Krankheit?

Nehmen Sie alle Antworten ernst und nicken dazu nur – schließlich ist gerade Präsentation. Am Ende der beiden Präsentationen sollte es großen Applaus und für jeden eine kleine Belohnung geben. Die Klasse setzt sich wieder in die gewohnte Sitzordnung. Nehmen Sie nun die Plakate und versuchen sie auf empathische Weise die besonderen „Kunstwerke“ zu kommentieren. Dabei geht es um Ihre persönlichen Möglichkeiten und Grenzen!

.....  
*Beispiel Mann:*

*Mh – diese Darstellung ist äußerst kreativ, wenn man sich das ausmisst, dann hat dieser Mann einen Penis, der ein Drittel seiner Körpergröße entspricht. Er tut mir Leid. Wisst ihr warum? Dieser Penis wäre nicht mehr funktionsfähig. Ansonsten muss ich sagen, ist alles sehr gut gelungen. Vor allem die Lage der Prostata ist absolut eigenwillig ... Augen, Nase, alles an der richtigen Stelle, wunderbar. Und diese Socken!*

*Ich werde den Bereich der Geschlechtsorgane nochmals an die Tafel zeichnen. Das schaut relativ kompliziert aus – die Prostata liegt recht tief unten im Körper des Mannes.*

*Wisst ihr auf welche Weise bei einem Mann die Prostata getastet werden könnte?*

*... nein ... Männer finden es nicht erregend, wenn der Urologe diese Stelle untersucht, Frauen finden die gynäkologische Untersuchung ja auch nicht erregend.*

*Die Prostata ist ungefähr so groß wie eine Kastanie. Dort wird der Großteil der Samenflüssigkeit produziert. Wenn der von euch gezeichnete Mann, wie heißt er eigentlich? Nein, bitte keinen Namen aus der Klasse. Gut, also wenn sich Oswald sterilisieren lassen würde, könnte er dann noch einen Samenerguss haben? Warum glaubt ihr? ... (Erklärung) ... Und hätte er in der Sexualität noch dieselben Gefühle wie früher? Aber - wie alt ist denn Oswald? 21? Darf er sich überhaupt sterilisieren lassen, was meint ihr? Gibt es da ein Gesetz oder ... ? usw.*  
.....

.....  
*Beispiel Frau:*

*Diese Frau hat möglicherweise Probleme, die richtige Oberbekleidung zu finden, wie gut, dass ihr sie nackt gezeichnet habt. Das Becken sieht ein wenig breit aus, aber wenn sie durch eine Tür gehen möchte kann sie sich ja auf die Seite drehen. Frauen mit zu großen Brüsten können dadurch auch medizinische Probleme wie Rücken- und Kopfschmerzen bekommen. In diesem Fall zahlt übrigens die Krankenkasse die Operation.*

*Die Vagina ist etwas lang geworden, ich bin mir nicht sicher, ob diese Frau noch Platz für andere Organe hätte. Die Vagina ist nur ca. zehn Zentimeter lang – wodurch wird die Vagina begrenzt? Genau, durch die Gebärmutter. Ich zeichne das mal an die Tafel. Nicht, dass ich es besser könnte als ihr, bloß zur Veranschaulichung ...*

*Jener Teil, der als Gebärmutter in die Vagina ragt, wird als Muttermund bezeichnet. Warum eigentlich? Ja, weil Babys, wenn kein Kaiserschnitt gemacht wird, durch diesen Teil durch kommen – der Muttermund dehnt sich bei einer Geburt extrem weit auf und geht danach natürlich wieder eng zusammen. Im Normalfall ist der Muttermund bei der Frau immer zu und durch einen Schleimpfropfen dicht verschlossen. Manchmal ist er offen. Wisst ihr, wann und warum?*

*... Offen heißt übrigens, dass das eine so kleine Öffnung ist, dass maximal die mikroskopisch kleinen Samenzellen in die Gebärmutter wandern können. Die Samenflüssigkeit rinnt nach dem Geschlechtsverkehr wieder aus der Scheide – außer es wurde ein Kondom verwendet. Die Samenflüssigkeit ist ja nur ein Transportmittel – der Körper der Frau nimmt das nicht auf.*

*Leicht geöffnet ist der Muttermund auch während der Regelblutung. Die Regelblutung besteht in erster Linie aus Schleimhaut, tollstes Material, das für eine mögliche Schwangerschaft in der Gebärmutter bereit stand. Da dieses Schleimhautnest nicht gebraucht wird, geht es als Regelblutung ab. Die Regelblutung ist daher sozusagen bestes Material. Darf eine Frau während der Regelblutung mit jemandem schlafen? ... Sie darf, ja, manche Frauen wollen aber während dieser Zeit keinen Sex haben und manche Männer mögen das auch nicht. Was passiert mit den Samenzellen, wenn der Muttermund zu ist? Genau, die sterben in der Scheide innerhalb von sechs Stunden ab. Und wenn der Muttermund offen ist? ... Dann können sie in die Gebärmutter*

*hinein. Und was passiert, wenn es da nirgendwo eine Eizelle zum Befruchten gibt, was machen die dann? ... Warten – bis zu sechs Tage können die Spermazellen im Gebäutterraum warten. Die Eizelle reift hier im Eierstock in einer Schutzhülle heran – irgendwann kommt es zum Eisprung, eine Befruchtung kann nur hier in den Eileitern stattfinden. Wenn die Spermazellen da nicht auftauchen, ist es zu spät. ... (weitere Erklärung mit Zwischenfragen an die Gruppe)  
Bei eurer Frau, wie heißt sie eigentlich? Also bei Vroni schaut es gerade so aus, als wäre die Gebärmutter dort, wo eigentlich der Magen sein sollte. Wenn ich mal behauptete, Vronis Schambeinknochen ist hier (hinzeigen) und ihr Nabel ist ja hier – wo glaubt ihr liegt dann die Vagina und Gebärmutter? Nein, viel tiefer, hinter dem Schambeinknochen versteckt. Wenn jetzt manche so locker behaupten sie würden eine ungewollte Schwangerschaft verhindern, indem sie der Freundin in den Bauch boxen, kann das rein theoretisch funktionieren? Nein, weil die Frühschwangerschaft sehr tief unten im Bauch liegt und dadurch sehr gut geschützt ist. ... (Erklärungen – auch, dass die Vagina schräg nach hinten verläuft) usw.*

Durch ein aktives Gespräch mit der Gruppe, in welchem immer wieder auf das Plakat Bezug genommen wird, kann die emotionale Beteiligung beim Zuhören erhöht werden, da der gesamte Themenkomplex personifiziert wird. Dazwischen lachen und scherzen, „dumme“ Bemerkungen liebevoll ernst nehmen und überlegen, was deren Konsequenz wäre, zeigt der Gruppe, dass es in Ordnung ist, sich verrückte Dinge zu diesem Bereich auszudenken und dass es auch möglich ist, sich die Auflösung anzuhören.

Am Ende dieser Unterrichtseinheit sollten Aufbau und Funktion der Geschlechtsorgane klar sein. Bei einem möglichen Test könnten Wissens- oder Verstandesfragen überwiegen, die bei der Präsentation bereits geklärt wurden. Beispiele:

- » Der Penis besteht nicht aus Muskeln. Dennoch kann ein Mann seinen Penis leicht bewegen, warum?
- » Hat ein sterilisierter Mann einen Samenerguss? Wenn nein, warum? Wenn ja, warum?
- » Ab welchem Alter haben Mädchen die Vorstufe der Eizellen im Eierstock angelegt? (Etwa 400.000 angelegte Eizellen sind von Geburt an vorhanden.)
- » Ab welchem Alter werden Spermazellen produziert?
- » Kann eine Frau, wenn sie nach dem Geschlechtsverkehr auf die Toilette geht und ihre Harnblase leert, dadurch eine ungewollte Schwangerschaft verhindern?
- » Was passiert mit den Eizellen einer sterilisierten Frau?
- » Eine Frau schläft am Freitagabend mit ihrem Mann und dann nicht mehr. Am folgenden Mittwoch hat sie den Eisprung, kann sie am Mittwoch von den Spermazellen am Freitag schwanger werden? Wenn nein, warum? Wenn ja, warum?

### **Der weibliche Zyklus**

**Ziel:** Verstehen lernen des weiblichen Zyklus

**Zielgruppe:** Mädchen

**Material:** Laminierte DIN-A4-Zettel, pro Blatt steht eine Zahl. Es gibt insgesamt 37 nummerierte Blätter. Die Zahlenblätter 1 bis 6 sind rot, auf der Rückseite weiß und mit derselben Zahl versehen. Auf der Rückseite der Zahlenblätter befinden sich sehr große, rote Rufzeichen. Zusätzlich gibt es kleinere laminierte Bögen, wo Begriffe formuliert sind: Eisprung, Körpertemperatur wird leicht erhöht, Brustspannen, leicht gewölbter Bauch, Slipeinlage x 2, Ausfluss – auf der Rückseite steht Zervixschleim, Tampon, Scheidentrockenheit.

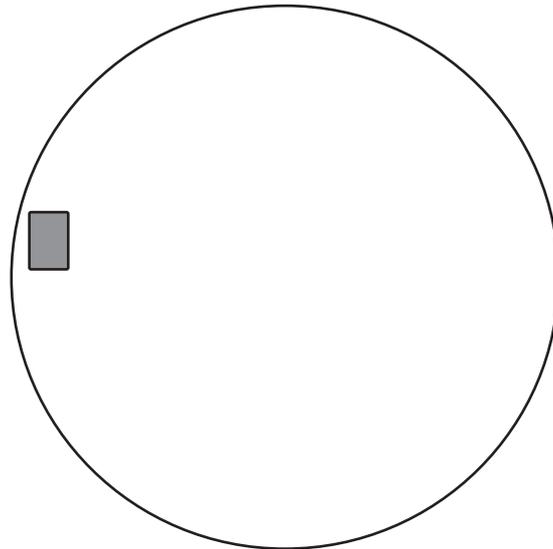
Eventuell Folien, wo die inneren Geschlechtsorgane der Frau abgebildet sind – diese können dann in die Mitte des Kreises gelegt werden

1 Seil  
Musikrecorder, CD

Dauer: 2 UE

Die meisten erwachsenen Frauen wissen ungefähr über die Vorgänge während des Zyklus Bescheid, viele von Ihnen meinen aber ein genaueres Wissen wäre nicht möglich, da der Zyklus eine sehr komplizierte Sache sei. Es stimmt, dass der Ablauf des Zyklus ein sehr komplexes System ist. Die einfachen Basisüberlegungen sind aber nicht schwer zu merken. Durch eine Überfrachtung an Wissen wird bei Schülerinnen und Schülern sehr schnell der Eindruck erweckt, Zyklus, das wäre etwas Kompliziertes, das man sich nicht merken kann. Schade – denn das Wissen um die eigenen Körpervorgänge kann sehr entlastend wirken und schafft einen positiven Bezug zu sich selbst. Umso wichtiger erscheint es, Jugendlichen über abprüfbares Testwissen hinaus ein „angewandtes“ Basiswissen über den Zyklus zu vermitteln, das sie jederzeit abrufen können.

Durchführung: Die Lehrkraft verteilt an die Mädchen laminierte DIN-A4-Zettel, auf welchen Zahlen stehen. Es werden so viele Zahlen verteilt, wie es Mädchen sind. Nur das rote Blatt mit der 1 legt die Lehrerin auf den Boden, als Unterstützung kann mit einem Seil ein Kreis gelegt werden, der groß genug ist, dass sich später die Mädchengruppe rundherum setzen kann:



Die Mädchen bekommen folgende Information: Während die Musik läuft, sollen sie sich im Raum bewegen. Bei jedem Stopp sollen sie die Blätter genau dorthin legen, wo sie meinen, dass sie hingehören.

Es wird Musik gemacht, die Stopps dauern nur sehr, sehr kurz.

Nach einiger Zeit sollte eine Zahlenreihe im Kreis am Boden liegen. Nun werden an die Mädchen die restlichen Blätter verteilt, ebenfalls mit dem Auftrag, diese an die richtige Stelle zu legen. Sollten sie nicht wissen, wohin, so sollen sie sich gemeinsam absprechen und, wenn sie keine Lösung finden, dann sollen sie die Blätter dorthin legen, wo es ihnen am ehesten sinnvoll erscheint.

Wenn alle Begriffe am Boden liegen wird die Gruppe aufgefordert, sich im Kreis um das Seil zu setzen.

Zuerst soll die Gruppe erzählen, was sie meinen, dass dieser Kreis darstellen soll. Jede Bemerkung ist wichtig, auch wenn sie „falsch“ ist, so stellt sie eine Assoziation dar. Die Mäd-

chen können durch Nachfragen (wisst ihr, wie das heißt, wenn sich etwas immer wieder wiederholt, z.B. die Jahreszeiten) an das Wort Zyklus herangeführt werden.

Vertiefende Fragen

- » Wir sitzen hier vor einem Zyklus, wo die Regelblutung sechs Tage andauert – die nächste Blutung beginnt nach 24 Tagen. Kann das sein? Ist es möglich, dass die Regelblutung alle 24 Tage kommt? Könnte sie auch in kürzeren oder längeren Abständen kommen?
- » Wo ist der erste Tag des Zyklus und wo der letzte Tag?
- » Wenn die Frauenärztin dieses Mädchen fragt: „Wie lange dauert deine Regelblutung?“ Was würde sie sagen? Was antwortet das Mädchen, wenn es gefragt wird: Wie lange dauert dein Zyklus?

Die Zusatzbegriffe werden herangenommen und es wird überlegt, ob sie am richtigen Platz liegen.

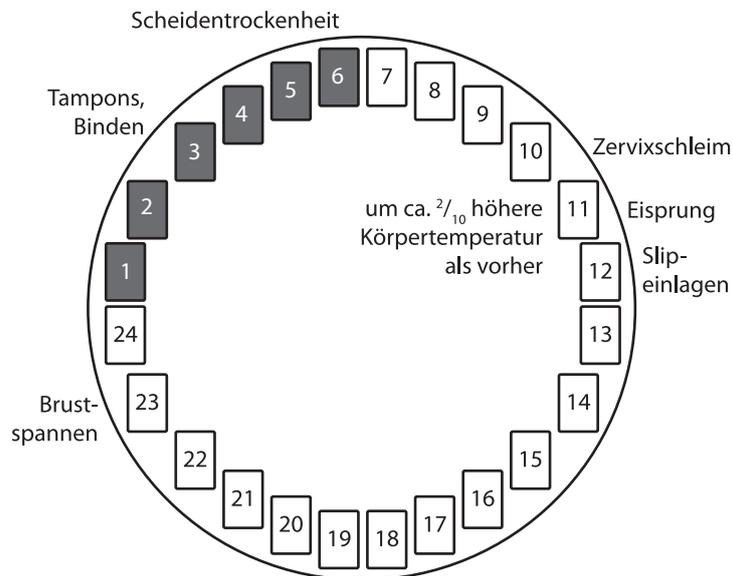
Fragen an die Gruppe: Was ist das überhaupt, ein Eisprung? Wo passiert das? Weiß eine Frau, wann/wenn das passiert? Wie lange dauert so ein Eisprung überhaupt und wie lange lebt die Eizelle? Wisst ihr, wie groß eine Eizelle ist? So groß wie ein i-Punkt – gerade noch sichtbar.

Anhand der Folien mit der Abbildung der Gebärmutter kann der Ort des Eisprungs geklärt werden. Die Mädchen können auch aufgefordert werden, ihren Schambeinknochen zu ertasten, um zu wissen, wo dieser liegt und dass dahinter die inneren weiblichen Geschlechtsorgane gut versteckt liegen.

Es wird versucht, die einzelnen Begriffe an die richtige Stelle zu legen. Dazu gibt es Erklärungen. Das Wort Ausfluss wird umgedreht, sodass Zervixschleim erscheint. Ausfluss wird nur ein krankhafter Ausfluss benannt – erkennbar am Juckreiz oder am Geruch. Zervixschleim bezeichnet jenen Schleim, der rund um den Eisprung sichtbar wird.

Alle Bezeichnungen werden erklärt!

Mit der Gruppe wird folgender Kreis erarbeitet:



Anhand des Kreises kann besprochen werden: Wann findet der Eisprung statt? (ca. 14 Tage vor der nächsten Blutung) Wie lange lebt eine Eizelle? Wie lange ist sie befruchtungsfähig? (Der Tag des Eisprungs wird umgedreht – es erscheint ein Rufzeichen)

Schon vor dem Eisprung öffnet sich der Muttermund leicht, es wird so ein durchsichtig weißlicher Schleim produziert, der auch manchmal beim Abwischen auf der Toilette spürbar ist. Das ist keine Krankheit, sondern ein Zeichen dafür, dass der Körper gut arbeitet. Wenn man das als störend empfindet, kann man Slipeinlagen verwenden.

Wenn Samenzellen schon vor dem Eisprung in die Gebärmutter kommen, was passiert dann? (An dieser Stelle fragen manche junge Mädchen, wie die Samenzellen dorthin kommen. Erklären Sie es! Eine kurze, direkte Antwort ist besser, als eine unverständliche, komplizierte Antwort: Wenn sich zwei Menschen extrem nahe sein wollen und dabei ein starkes Körpergefühl in ihrem Geschlechtsorgan haben, dann kann die Scheide den Penis aufnehmen – also der Penis kann in die Scheide hinein und wenn ein so starkes Körpergefühl in der Scheide und im Penis spürbar ist, dann funktioniert das auch. Beim Penis kann dann, wenn das Körpergefühl sehr stark ist, eine weißliche Flüssigkeit herauskommen und da sind bis zu 700 Millionen, nicht sichtbare Samenzellen drinnen. Das sind keine „kleinen Tierchen“, sondern sehr, sehr kleine Zellen und diese wandern, wenn der Muttermund offen ist, in die Gebärmutter hinauf.)

Okay, was passiert dann, wenn Samenzellen schon einige Tage vor dem Eisprung in die Gebärmutter kommen? Ja, sie warten dort auf eine Eizelle, die, wie wir zumindest wissen, bald kommen wird. Bis zu sechs Tage davor können die Samenzellen in die Gebärmutter. (Alle sechs Blätter vor dem Eisprung werden umgedreht – es erscheinen Rufzeichen, auch der Eisprung wird umgedreht wie auch der Tag nach dem Eisprung, da es ja darauf ankommt, zu welcher Uhrzeit dieser stattfindet.)

Was bedeuten die Rufzeichen? Die Frau kann in dieser Zeit schwanger werden! Sie ist fruchtbar. Das Rufzeichen kann daher „Vorsicht!“ oder „Wunderbar!“ heißen, je nachdem, was die Frau möchte.

Bei unserem Beispiel beginnt die fruchtbare Zeit bereits während der letzten Tage der Regelblutung. Was ist an den Tagen, wo kein Rufzeichen ist? Gilt die Frau an diesen Tagen als fruchtbar? Kann eine Frau ganz genau wissen, wann ihre fruchtbaren Tage sind?

Zur Auflockerung kann ein Bewegungsspiel gespielt werden. Der Kreis bleibt am Boden liegen. Wenn die Mädchen ausgetobt sind, dann setzen sie sich wieder um den Kreis.

Die Rufzeichen werden wieder umgedreht, die Zusatzbezeichnungen weggenommen. Zusätzliche Zahlenblätter werden hingelegt, sodass ein Zyklus mit 36 Tagen entsteht.

Ist es möglich, die Zusatzblätter richtig zu legen? Was ist jetzt anders? Kann es sein, dass eine Frau immer den gleichen Abstand zwischen zwei Regelblutungen hat? Kann sich diese Frau darauf verlassen, dass dies so bleibt? Kann es passieren, dass eine Frau während der fruchtbaren Zeit Geschlechtsverkehr hat und nicht schwanger wird?

## **Empfängnisbereitschaft und Verhütung**

### **Tastkästen Verhütung**

**Ziel:** Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Verhütungsmitteln, die sich am österreichischen Markt befinden

**Material:** Verhütungsmittel  
Fieberthermometer  
kleine Kartons  
Stoff und Gestaltungsmaterialien

**Dauer:** 2 Doppelstunden

**Durchführung:** Die Kartons werden mit der offenen Seite nach vorne übereinander gestapelt und in kleineren Einheiten zusammengeklebt. Es empfiehlt sich, nie mehr als vier Kartons zusammenzukleben, damit der Schaukasten transportabel bleibt. Innen und außen

werden sie mit rotem Futterstoff, Samtstoff oder anderen wirkungsvollen Gestaltungselementen ausgerüstet. Die Vorderseite jedes Kartons wird mit einem (roten) Stoff verhängt. Diese Schaukästen werden von der Lehrkraft mit unterschiedlichen Verhütungsmitteln (Pille, Spirale, Ring, Pflaster, Kondom – dieses bitte auspacken und abwaschen, damit es trocken ist – Implantat, auch das Notfallmedikament „Pille danach“, ...) gefüllt.

In einem anderen Unterrichtsfach können diese Schaukästen dann zum Einsatz gebracht werden, wenn die SchülerInnen das Sexmuseum betreten (siehe folgende Methodik).

#### **Das Sexmuseum**

Ziel: Kennen lernen unterschiedlicher Verhütungsmethoden

Material: Verhütungstastkästen

Dauer: 1 UE

Vorbereitung: Verhütungstastkästen werden in der Klasse aufgestellt.

Durchführung: Der Klasse wird folgende Geschichte erzählt: *„Ein Sexmuseum soll eröffnet werden, die Presse ist natürlich scharf darauf, Infos zu bekommen. Die JournalistInnen beschließen daher, nachts in das Museum einzusteigen, um bereits vorher in ihren Zeitungen darüber berichten zu können. Sie steigen ein und geraten in die Abteilung ‚Verhütungsmethoden‘. Die Exponate sind alle noch mit Tüchern bedeckt, außerdem ist es dunkel, so dass die Presseleute nur ertasten können, was sich unter den Tüchern befindet ...“*

Die TeilnehmerInnen sollen durch Tasten unter den Tüchern feststellen, welche Verhütungsmethode sich darunter befindet. Man darf nicht unter die Tücher schauen (es ist ja dunkel), sondern nur tasten. Jede/r für sich trägt auf einer Liste das vermutete Verhütungsmittel ein (die Exponate sind nummeriert). Verwendet werden kann dazu entsprechende Musik und alles sonst, was den Eindruck eines Sexmuseums verstärken würde.

*„... Tags darauf findet die Eröffnung des Museums statt. Die Presse darf jetzt offiziell das Museum betreten, bei einer Führung werden die Exponate der Reihe nach enthüllt. Die Reporter können nun anhand ihrer Listen überprüfen, ob das, was längst in allen Zeitungen und Journalen steht, auch tatsächlich ausgestellt ist.“*

Bei einem „Rundgang“ durch das nun offiziell eröffnete Museum werden die Verhütungsmittel der Reihe nach abgedeckt, hergezeigt und erklärt. Bei der Besprechung der einzelnen Methoden sollte neben einer jugendgerechten Sprache die Praxisorientierung im Vordergrund stehen. Pille und Kondom sind daher besonders wichtig.

Es können auch Gerüchte über Empfängnisverhütung („Aufpassen“, Scheidenspülungen, usw.) auf diese Weise thematisiert werden – in einem Museum hat schließlich alles Platz.

Bei der Eröffnung des Museums und der Besprechung der einzelnen Verhütungsmethoden kann die Gruppe nach wie vor als JournalistInnen angesprochen werden. Die Methoden sollten sehr kurz und prägnant beschrieben werden. Wichtig sind die Kurzbotschaften: Für wen ist das Verhütungsmittel geeignet? Ist es hormonell/nicht hormonell? Wie komme ich dazu? (rezeptpflichtig?) Wie viel kostet es? Woran kann ich erkennen, dass es wirkt?

Weiterführung: In ihrer Rolle als JournalistInnen sollen die SchülerInnen als Hausübung für „ihre“ Zeitung einen Artikel über eine Verhütungsmethode schreiben. Darin soll die Wirkweise und Anwendung beschrieben werden, Vor- und Nachteile diskutiert werden und ein Interview mit einem Mann und einer Frau (fiktiv oder echt) notiert werden, die sich über das dargestellte Verhütungsmittel äußern. Die SchülerInnen sollen dabei dem Stil „ihrer“ Zeitung gerecht werden. Auf diese Weise wird der Artikel im Jugendmagazin „Bravo“ sicherlich anders zu lesen sein als in der Tageszeitung „Die Presse“. Bildmaterialien für den Zeitungsartikel können im Internet gesucht werden bzw. von der Lehrkraft zur Verfügung gestellt werden.

### Lügen aufdecken

Ziel: Vertiefung von biologischem Verhütungswissen

Material: zwei Klingeln oder Hupen  
„gefälschte“ Texte (Es können auch Beipackzettel von Verhütungsmitteln umgeschrieben und verfälscht vorgelesen werden.)

Dauer: ca. 30 bis 60 Minuten

Durchführung: Es werden zwei Gruppen gebildet. Die Lehrkraft stellt die Moderatorin dar und liest kurze Facts mit kleinen Fehlern vor. Jede Gruppe bekommt eine Klingel, auf die sofort gedrückt werden muss, wenn ein Fehler entdeckt wird. Punkte bekommt die Gruppe, die richtig geklingelt hat und natürlich auch dann, wenn die andere Gruppe falsch geklingelt hat.

Eine Person wird dazu eingeteilt, die Punkte auf der Tafel aufzulisten. In den Gruppen wird genau definiert, wer Zugang zur Klingel/Hupe (max. drei Personen) haben darf und wer im Hintergrund als Coachingteam sitzt. Es können auch mehr als zwei Gruppen gebildet werden (max. vier).

Das Spiel kann auch als Show gespielt werden: mit Spielerteams, bestehend aus zwei Personen, und der restlichen Gruppe als Zuschauer. Alle Elemente einer Show können hier eingesetzt werden. Beispielsweise dürfen die Zuschauer vorher voten, welche der beiden Gruppen gewinnen wird. – Beispiele (Achtung: Die fett markierten Textstellen beinhalten einen oder mehrere fachliche Fehler und sollten von den Gruppen als solche erkannt werden!):

„Pille: Die Pille ist ein hormonelles Verhütungsmittel. Eine Kombinationspille enthält zwei Hormone: Gestagen und Östrogen. Die Pille wirkt nur dann, wenn sie regelmäßig und richtig eingenommen wird. Sie schützt sicher vor einer ungewollten Schwangerschaft und **der Übertragung von Geschlechtskrankheiten wie Syphilis und Tripper**. Bei einem Einnahmefehler sollte sich die Frau sofort an die Frauenärztin oder die Apotheke wenden. Eine Pillenpackung enthält meist 21 Tabletten, es gibt aber auch Packungen mit 28 Tabletten. Bei Pillenpackungen mit 21 Tabletten wird zwischen zwei Packungen eine Einnahmepause von sieben Tagen eingehalten – am achten Tag wird mit der Einnahme der neuen Packung begonnen. **Während der sieben einnahmefreien Tage muss die Frau zusätzlich mit Kondom verhüten, da der Schutz erst wieder mit Beginn der nächsten Packung beginnt**. Manchen Frauen wird aber auch empfohlen nach Ende der 21 Tabletten Packung sofort mit der nächsten Pillenpackung zu beginnen. Dies nennt man dann Langzyklus. Spätestens nach drei Pillenpackungen muss dann eine Einnahmepause von sieben Tagen gemacht werden. In dieser Zeit setzt dann eine Blutung ein.

Vagina: Die Vagina ist ca. zehn cm lang und wird durch die Gebärmutter begrenzt. Die Vaginalwände liegen eng aneinander an und sind von der Beckenbodenmuskulatur umgeben. Das Jungfernhäutchen liegt **ca. zwei Zentimeter vom Scheideneingang weg und verschließt den Scheideneingang**. Beim ersten Geschlechtsverkehr muss es vom Penis durchbohrt werden, dadurch kommt es zu einer kleinen Blutung. Der Harnröhrenausgang, befindet sich oberhalb des Scheideneingangs. Scheidenöffnung und Harnröhrenausgang sind daher zwei unterschiedliche Körperöffnungen. Die Klitoris befindet sich ein Stück oberhalb des Harnröhrenausgangs – dort, wo die inneren Labien zusammentreffen. Der sichtbare Teil der Klitoris sieht aus wie ein Hautzäpfchen – ähnlich wie bei einem feurigen Vulkan ist der große Teil der Klitoris, die Klitorisschenkel und die Schwellkörper, unsichtbar unter der Haut. Die Klitoris ist daher viel größer als jener Bereich, der zu sehen ist. Bei sexueller Erregung wird die Vagina feucht, die Beckenbodenmuskulatur entspannt sich und die Gebärmutter zieht sich etwas zurück – die Scheide wird feucht, weich und größer, um den Penis aufzunehmen. In seltenen Fällen kann es bei be-

sonderer Aufregung oder in Erschreckenssituationen passieren, dass sich die erregte Vagina während des Geschlechtsverkehrs verkrampft. **In diesen Fällen kann der Mann seinen Penis nicht mehr aus der Scheide ziehen und bleibt stecken. Durch eine Entspannungsspritze kann das Problem aber schnell wieder gelöst werden.**

Durch die Beckenbodenmuskulatur kann die Vagina den Penis beim Geschlechtsakt aktiv aufnehmen. Es ist daher nicht möglich, dass eine Vagina zu eng für einen Penis wäre. Es kann aber durchaus sein, dass der weibliche Körper den Penis nicht aufnehmen möchte. Die Vagina macht sich dann besonders eng. Dieser Vorgang kann von der Frau nicht willentlich beeinflusst werden.

**Penis:** Der Penis besteht aus drei Schwellkörpern, die ähnlich wie ein Schwamm funktionieren. Bei Erregung fließt Blut in die Schwellkörper und macht den Penis steif. **Die Erektionsfähigkeit des Penis beginnt mit der Pubertät, bei wenigen Burschen etwas früher.** Durch Anspannen der Beckenbodenmuskulatur kann der Penis wippend auf und ab bewegt werden. Dies ist nicht nur eine gute Übung gegen Inkontinenz, sondern wirkt sich auch positiv auf die Sexualität aus. Die Beckenbodenmuskulatur ist bei einer Ejakulation wesentlich beteiligt. Beim Samenerguss spannt die Beckenbodenmuskulatur an. Zwischen dem 12. und dem 16. Lebensjahr haben die meisten Burschen ihren ersten Samenerguss. Wann dieser stattfindet kann weder durch sexuelle Handlungen noch durch die Ernährung beeinflusst werden. **Die Samenflüssigkeit wird in den Hoden produziert. Nach einer Sterilisation kommt daher keine Flüssigkeit mehr aus dem Penis heraus.** Eine Sterilisation ist aber gesetzlich erst ab dem 25. Geburtstag erlaubt. Dabei werden die Samenleiter zwischen Hoden und Prostata durchtrennt. Der Eingriff dauert nur kurze Zeit – es ist nur eine lokale Betäubung dafür notwendig.“

Als Texte können auch Beipackzettel von Verhütungsmitteln (z.B. Kondom, Pille) herangezogen und durch falsche Ausbesserungen verfälscht werden. Wichtig ist, die Inhalte an den Wissensstand der Gruppe und an den angestrebten Wissenszuwachs anzugleichen.

## Informationsquellen – Pornos

### Die Trickkiste der Medienmacher

Ziel: Vermittlung von Medienkompetenz – kritisches Hinterfragen von pornographischen Darstellungen

Material: unterschiedliche Medien, PC

Dauer: 1 UE

Hintergrund: Die Vermittlung von Medienkompetenz stellt auch im Kontext der Sexualerziehung eine wesentliche Basiskompetenz für Jugendliche dar. Obwohl Jugendlichen bewusst ist, dass Spielfilme in der Regel keinen realen Hintergrund besitzen, werden Pornofilmen diese Realität häufig bewusst oder unbewusst zugeschrieben. Da gerade in diesem Bereich Ansichten und Wahrnehmungen manipuliert werden, um Phantasien der Rezipienten zu erfüllen, kann es für Jugendliche hilfreich und interessant sein, diese manipulativen Techniken zu entlarven. Neben Manipulationsmöglichkeiten, die sich durch die digitale Bildtechnologie ergeben, gibt es eine Reihe anderer Verfälschungstechniken durch Filmschnitt, Perspektive, Kontext usw. Ein kritisches Hinterfragen dieser Manipulationstechniken bedarf keiner direkten Auseinandersetzung mit pornographischen Filmen. Vielmehr geht es um die Vermittlung einer differenzierteren Wahrnehmung von Massenmedien.

Durchführung: Sammeln von möglichen Techniken, die die Wahrnehmung und Ansichten der BetrachterInnen manipulieren: In Gruppenarbeit sollen zu unterschiedlichen Bereichen (Plakate, Film, Trickfilm, ...) dahinterliegende Manipulationstechniken entlarvt werden.

Anhand von Werbeplakaten können konkrete Beispiele der Manipulation gefunden und besprochen werden (z.B. Palmers-Plakate).

SchülerInnen können unter Zuhilfenahme einfacher Zeichenprogramme am PC Photos manipulieren. Mit Unterstützung differenzierterer Programme lassen sich auch Geistererscheinungen, unglaubliche Fähigkeiten und andere Effekte in Filmen erzeugen.

Im Anschluss daran kann eine Diskussion stattfinden, die einen differenzierten Zugang zu filmischen Darstellungen und daraus resultierenden Missverständnissen ermöglicht.

Link: Dove-Film, <http://www.youtube.com/watch?v=iYhCnoj46U>

#### **Dr. Sommer - neu, besser, anders**

**Ziel:** Vermittlung von brauchbaren Informationsquellen zum Thema Sexualität im Internet Auseinandersetzung mit Informationsinhalten

**Material:** Internetzugang  
Computer  
Möglichkeit, etwas auszudrucken

**Dauer:** 1 UE

**Vorbereitung:** Reale Fragen von Jugendlichen zum Thema Liebe, Sexualität und Verhütung werden vorbereitet (Quelle: siehe unten) und ausgedruckt.

**Durchführung:** Eine neue Jugendzeitschrift wird herausgegeben. Dafür werden RedakteurInnen gesucht, die die Beratungsseite zum Thema Liebe und Sex betreuen. Die Beratung soll vor allem informativer und auch hilfreicher sein, als solche Seiten bisher waren.

Die SchülerInnen werden in kleine Arbeitsgruppen aufgeteilt. Jede Gruppe erhält eine Frage und soll eine möglichst hilfreiche Antwort finden.

Zur Erarbeitung der Antworttexte können auch Internetseiten mit brauchbaren Informationen herangezogen werden. z.B.:

<http://www.kurier.at/interaktiv/beratung/> (= sexbox-Beratung)

<https://profamilia.sextra.de>

<http://www.loveline.de>

<http://www.die-pille.at>

<http://www.meine-pille.at>

(alle November 2009)

Anschließend werden die Fragen mit den dazugehörigen Antworten vorgelesen. Dabei kann diskutiert werden, was besonders hilfreich war bzw. welche Informationen darüber hinaus brauchbar gewesen wären.

Im Rahmen dieser Methode soll Jugendlichen die Möglichkeit geboten werden, sich tatsächlich als ExpertInnen zu fühlen. Die Antwortversuche verdienen daher Respekt und können nicht als richtig oder falsch gewertet werden. Sie stellen Assoziationen zu einem bestimmten Themenbereich dar. Im Gespräch mit der Gruppe können andere Ideen aufgegriffen werden, ohne die unterschiedlichen Beiträge bewertend zu vergleichen. Fachliche Irrtümer werden ohne Bewertung aufgeklärt.

### **Homosexualität**

#### **Bedürfnisse in Beziehungen**

**Ziel:** Reflektieren von wichtigen Bedürfnissen in unterschiedlichen Beziehungen  
Abbauen von Vorurteilen gegenüber gleichgeschlechtliche Beziehungen

Erkennen, dass zentrale menschliche Bedürfnisse in einer Beziehung nicht von der sexuellen Orientierung abhängen

**Material:** Flip Chart Papier bzw. Packpapier Bögen  
Bunte Stifte  
Mehrere Räume für Kleingruppenarbeit

**Dauer:** ca. 2 UE

**Durchführung:** Kleingruppen werden geschlechtsspezifisch gebildet. Jede Kleingruppe soll folgende Frage beantworten: Welche Bedürfnisse müssen in einer Beziehung befriedigt werden?

Die unterschiedlichen Kleingruppen bekommen verschiedene Arbeitsanweisungen zu unterschiedlichen Beziehungsformen – es können auch mehrere Kleingruppen zu den jeweiligen unterschiedlichen Anweisungen arbeiten; allerdings sollten die Gruppen keine Möglichkeit haben, ihre Arbeitsanweisung auszutauschen und jede Beziehungsform sollte von zumindest einer Jungen- und einer Mädchengruppe bearbeitet werden: Welche Bedürfnisse müssen in einer homosexuellen Beziehung befriedigt werden? Welche Bedürfnisse müssen in einer heterosexuellen Beziehung befriedigt werden? Welche Bedürfnisse müssen in einer Eltern-Kind-Beziehung befriedigt werden?

Die Kleingruppen schreiben die gefundenen Bedürfnisse auf ein Plakat.

Im Plenum werden die Plakate nach unterschiedlicher Beziehungsform und mit der Geschlechterperspektive vorgestellt.

In der anschließenden Diskussion sollte die Ähnlichkeit der Bedürfnisse in einer Beziehung vorgestellt werden. Es kann transparent gemacht werden, dass diese sich nicht grundsätzlich zwischen den Geschlechtern oder den unterschiedlichen sexuellen Orientierungen unterscheiden.

#### **(Un)gewöhnliche Paare**

**Ziel:** Erweiterung von Sichtweisen, Auflockerung der Stimmung

**Material:** Schnur  
Wäscheklammern  
ausgedruckte Fotos von (ungewöhnlichen) Paaren – einzeln und gemeinsam

**Dauer:** Man benötigt ca. zehn Minuten Vorbereitungszeit im Klassenraum. Vorbereitung der Materialien: das Suchen, Drucken und Ausschneiden der Fotos dauert entsprechend länger. Werden die Fotos laminiert, können sie auch für andere Klassen weiterverwendet werden. Die Durchführung der Methode dauert ca. 20 bis 30 Minuten.

**Vorbereitung:** Fotos von Paaren (im Internet) suchen. Es können auch Stars sein. Dazu jeweils auch Einzelfotos der Partner ausschneiden. Die Paare sollten sich in irgendeiner Hinsicht von den gesellschaftsgängigen Paaren abheben (großer Altersunterschied, gleichgeschlechtlich, Schönheit, ...)

**Durchführung:** Von den ausgewählten Paaren werden Einzelfotos auf einer Schnur mit Wäscheklammern befestigt – die SchülerInnen sollen die zusammengehörigen Paare finden und kurz beschreiben, warum sie glauben, dass die beiden ein Paar sind. Dabei soll und darf auch gelacht werden. Zum Schluss gibt's die Auflösung durch die Paarfotos, die gezeigt werden. Diese Methode kann sehr gut inszeniert werden, es können auch kleine Preise für das richtige Erraten der Paare hergegeben werden. Es kann in Kleingruppen gespielt werden oder die gesamte Klasse spielt „gegen“ die Lehrkraft, haben sie mehr als 50 Prozent „Richtige“, ist dies ein Gewinn.

Wenn die Fotos mehrmals ausgedruckt werden, können auch Kleingruppen gegeneinander spielen.

Mit der Auflösung soll deutlich werden: Tatsächlich, es gibt sehr klassische Paare, wo man fast sehen kann, dass sie zusammengehören. Es gibt aber auch ganz ungewöhnliche Paare – vom Aussehen her ungewöhnlich, vom Styling, vom Alter und auch bezüglich der sexuellen Ausrichtung. Sexuelle Anziehung entspricht nicht immer gesellschaftlichen Klischeevorstellungen. Diese Methode bietet sich auch an, über eigene Klischees zu lachen und zu sehen, dass die Bestätigung eigener Vorstellungen niemals ein Beweis dafür sein kann, dass etwas grundsätzlich und immer auf diese Weise läuft.

## **Beziehung, Liebe, Verantwortung**

### **Liebeskuchen**

**Ziel:** Zentrale Grundbedürfnisse für eine Liebesbeziehung bestimmen und kennenlernen.  
Individuelle Unterschiede und Sichtweisen auf einzelne Bedürfnisse sollen sichtbar gemacht werden.  
Erfahrung sammeln im Ausdrücken und Aushandeln von Grundbedürfnissen.  
Grundbedürfnisse in einer Beziehung sind unabhängig von Alter, Geschlecht und Kultur.  
Grundbedürfnisse drücken sich in einer Beziehung auch über Intimität und Sexualität aus (z.B. auch bei einem Zungenkuss geht es um Offenheit, Eindringen und Nähe).

**Material:** Große Papierplakate mit einem großen aufgemalten Kreis  
Klebstoff  
Scheren  
DIN-A4-Zettel für Notizen  
Dicke Stifte  
wenn möglich, mehrere Räume für Gruppenarbeit

**Dauer:** ca. 30 bis 60 Minuten

**Durchführung:** Jugendliche werden in Kleingruppen geteilt, Kleingruppen selbst bestimmen lassen. Jugendliche sollen in den Kleingruppen Grundbedürfnisse einer Liebesbeziehung identifizieren – in zwei Schritten:

1. Schritt: Jugendliche sammeln auf einem DIN-A4-Zettel die Grundbedürfnisse bzw. Bedürfnisse, die ihnen in einer Liebesbeziehung wichtig sind (z.B. Offenheit, Vertrauen, Nähe, Hobbys, Sex, Zuneigung, Geld). Jedes Bedürfnis darf genannt werden – es gibt kein „richtig“ oder „falsch“. In diesem Schritt findet keine Bewertung der Bedürfnisse statt.

2. Schritt: Jugendliche bestimmen die Bedeutung der jeweiligen Grundbedürfnisse in einer Liebesbeziehung und zeichnen auf dem Kreis auf dem Papier jeweils unterschiedlich breite „Tortenstücke“ ein. In jedes „Tortenstück“ wird ein Bedürfnis geschrieben. Die Breite des jeweiligen „Tortenstückes“ bestimmt die Bedeutung des Bedürfnisses in einer Beziehung (z.B. Vertrauen ist ein breiteres Tortenstück und dadurch wichtiger als Geld).

Austausch und Diskussion im Plenum

**Modifikation der Übung:** Es können geschlechtsspezifische und gemischtgeschlechtliche Kleingruppen gebildet werden, so kann anschließend im Plenum herausgearbeitet werden, dass es in Bezug auf Grundbedürfnisse keine Geschlechtsunterschiede gibt, sondern eher in der Gewichtung und Bewertung – allerdings auch in den geschlechtsspezifischen Gruppen.

**Beziehungstest**

**Ziel:** Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Werten in Bezug auf Beziehung und Beziehungsgestaltung, Training der Argumentationsfähigkeit

**Material:** Kopierter Test  
Schreibsachen

**Dauer:** 1 x 15 Minuten und 1 x 30 Minuten

**Durchführung:** Spielanleitung. Für eine große Zeitschrift soll erhoben werden, welche Eigenschaften und Handlungen eine perfekte Beziehung garantieren. Je eine Gruppe aus vier bis sechs SchülerInnen bekommt einen Test, der anonym ausgefüllt werden soll – die Gruppe soll eine Reihung nach Wichtigkeit vornehmen und sich beim Ausfüllen darauf einigen, wie gereiht wird. Die Tests werden eingesammelt und an die Zeitschriftenagentur weitergeleitet. Der Rest der Stunde kann für den „normalen Stoff“ genutzt werden, erst in einer Woche wird fortgesetzt. In der nächsten Stunde kommen die Tests durchgemischt aus der Agentur und werden an die Gruppen verteilt. Sind die Tests sehr ähnlich ausgefüllt, können diese mit Tests, die eine komplett andere Reihung aufweisen, ausgetauscht werden. Es könnte ja sein, dass sich auch andere, unbekannte Gruppen beteiligt haben. Wenn möglich wird eine Pressekonferenz in einem Sesselkreis veranstaltet. Jede Gruppe muss nun jene Reihung vertreten und argumentieren, die sie vor sich hat – auch wenn dies nicht der eigenen Meinung entspricht. Als Team muss nun jede Kleingruppe die ihnen zugeteilte Reihung vertreten und argumentieren. Möglicherweise muss die Moderation die Gruppe durch Fragen dabei etwas unterstützen. Offizieller Auftrag an jede Kleingruppe ist, „ihre“ Reihung durchzusetzen – immerhin wird genau diese Linie dann in der Zeitung zu lesen sein.

Die Lehrkraft beobachtet als ModeratorIn und notiert die wichtigsten Geschehnisse. Es können auch Punkte für kommunikative Kompetenz vergeben werden: Ist es für eine Gruppe möglich, bei der Diskussion den eigenen Standpunkt durchzusetzen, bekommen sie einen Punkt, ist es ihnen möglich, durch besonders geschickte Verhandlungen einen Kompromiss zu erzielen, bekommen sie ebenfalls einen Punkt, zeigen sie sich lediglich nachgiebig und desinteressiert, bringt dies keinen Punkt. Die Großgruppenergebnisse werden unter „Auswertung“ eingetragen.

**Beziehungstest**

Was eine gute Beziehung erhält	Reihung Kleingruppe	Auswertung
Sich täglich zwei Stunden füreinander bewusst Zeit nehmen.		
Keine Geheimnisse!		
Dem anderen immer wieder Geschenke mitbringen.		
Jeder sollte darauf achten, dass es ihm/ihr selbst gut geht – wenn beide zufrieden mit sich selbst sind, können sie die Beziehung besser genießen.		
Weiterhin den eigenen Hobbys nachgehen, auch dann, wenn man sich dadurch möglicherweise seltener sehen kann.		

Die Bereitschaft, für die Beziehung etwas aufzugeben, z.B. ein Hobby oder den gemeinsamen Freundeabend. Schließlich lebt eine Beziehung davon, dass man sich sehen kann.		
Sich mit dem Styling an den anderen anpassen.		
Viel Sex – hat man gar nie Lust dazu, hilft etwas Überwindung oder ein Sextool.		
Eine große Kompromissbereitschaft – wenn es möglich ist, bei allen Konflikten einen Kompromiss zu finden, geht's beiden gut.		
Selbstvertrauen – wenn ich mich selber total gerne habe, dann halte ich es auch aus, wenn mein Freund/meine Freundin eine andere Meinung hat, dann brauche ich nicht gleich auszurasen.		
Die Bereitschaft, den anderen ausreden zu lassen, auch wenn ich glaube, dass er/sie absoluten Schwachsinn redet.		
Einen gemeinsamen Freundeskreis besitzen.		
Die Fähigkeit, meine eigenen Gefühle zum Ausdruck zu bringen anstatt dem/der anderen sofort Vorwürfe zu machen.		
Liebe – gute Gefühle, die ich spüren kann, wenn ich mit ihm/ihr zusammen bin.		
Durchsetzungsvermögen, damit ich gleich klar machen kann, wer hier das Sagen hat.		
Dauerhaft tolle Gefühle, wenn ich mal nichts spüre, muss ich den Mut haben, mich zu trennen.		
Absolute Treue.		
Dem/der anderen oft genug sagen, dass ich ihn/sie liebe.		
Nachfragen anstatt nachbrüllen, wenn ich etwas als ungerecht, gemein oder komisch empfinde.		
Auch im Freundeskreis deutlich zeigen, dass man zusammen ist.		

In der Diskussion der Rangreihung sollte auch deutlich werden, dass eine Beziehung, entgegen allgemeiner Vorstellungen, nicht immer durch starke emotionale Nähe gesichert wird. Emotional nur beim anderen zu sein bedeutet, nicht in sich selbst verankert zu sein, die eigenen Bedürfnisse nicht zu spüren und daher auch für den/die PartnerIn nicht spürbar zu werden. Eine in diesem Sinne verstandene Heterozentrierung führt insbesondere bei Jugendlichen (aber auch häufig bei Erwachsenen) zum Scheitern einer Beziehung. Die Tatsache, in diese Beziehung besonders viel investiert zu haben, wird dann selten als Ursache für das Scheitern gesehen, sondern als scheinbarer Widerspruch. Die Diskussion kann in

diesem Sinn auch zu einer differenzierten Sichtweise führen, die über gängige Meinungen hinausgeht.

### **Attraktivität**

Das Thema Attraktivität lässt sich auf unterschiedlichen Ebenen im Schulkontext besprechen. Um Kinder und Jugendliche auf der Handlungsebene zu erreichen, ist die intellektuelle Auseinandersetzung ebenso wichtig wie die Möglichkeit, durch Körperübungen und soziale Rückmeldungen eine positive Haltung zu sich selbst zu vertiefen. – Link zum Thema Attraktivität: <http://www.beautycheck.de/cmsms/> (November 2009)

#### **Was ist Attraktivität? Was war Attraktivität?**

**Ziel:** Intellektuelle Auseinandersetzung mit dem Thema Schönheitsideale

**Material:** Berühmte Bilder, die Menschen darstellen, die dem damaligen Schönheitsideal entsprechen. Wie auch historische Bilder berühmter Persönlichkeiten, wo zu sehen ist, welche Veränderungen vorgenommen wurden, um die Person eher dem gängigen Ideal anzugleichen. Es sollten mindestens 12 Bilder zur Verfügung stehen; z.B.:

15. Jhd.: Petrus Christus Porträt einer jungen Frau

17. Jhd.: Rubens, Der Liebesgarten

18. Jhd.: Ein Bild der jungen Maria Theresia zu finden unter google Bildersuche

19. Jhd.: La Naissance de Venus von Duval

**Dauer:** 1 UE

**Vorbereitung:** Die Bilder werden an die Wand gehängt und durchnummeriert.

**Durchführung:** Die SchülerInnen bekommen nummerierte Aufkleber in der Anzahl der Bilder. Bei einem Rundgang sollen sie diese unter die Bilder kleben, sodass sie damit eine Rangreihung vornehmen. Dabei wird nicht die Schönheit des Bildes, sondern die Schönheit der abgebildeten Person/en bewertet.

Für den Rundgang bekommen sie ein Blatt mit folgenden Fragen (Die Übung kann auch in Kleingruppen durchgeführt werden!):

- » Kannst du manche Personen erkennen? Wenn ja, um welche/s Bild/er handelt es sich? Wer ist deiner Meinung nach darauf abgebildet?
- » Kannst du erraten, zu welcher Zeit diese Person gelebt hat?
- » Welche Schönheitsideale glaubst du, galten damals?
- » Gibt es Ideale, die damals wie heute gelten? Wenn ja, welche? Wenn nein, worin liegen die Unterschiede?
- » Gab es deiner Meinung nach Menschen, die große Nachteile hatten, wenn sie dem Schönheitsideal gar nicht entsprachen? Wodurch wurde gesellschaftliche Achtung und persönliches Lebensglück in den jeweiligen Epochen geprägt?

**Nachbereitung:** Die Rangreihung, die vorgenommen wurde, wird statistisch ausgewertet, dazu wird eine Skala auf der Tafel aufgezeichnet.

Die Bilder werden von der Wand genommen und in die Mitte eines Sesselkreises gelegt. In einem Gruppengespräch werden die Fragen des Bogens durchgegangen.

Dabei kann herausgearbeitet werden: Schön zu sein war und ist für Menschen seit langer Zeit von Bedeutung. Beruflicher und persönlicher Erfolg hängen dennoch von anderen Kriterien ab (sozialer Status, Selbstbewusstsein, Berufsausbildung, Begabung,...). Wenn möglich, dann kann in der Großgruppe darüber gesprochen werden, welche Eigenschaften,

Berufe, soziale Voraussetzungen in den dargestellten Zeiträumen wichtig waren, um Anerkennung von außen zu bekommen.

Als Übung für zu Hause oder für eine nächste Stunde könnte in Form eines Aufsatzes oder einer Kleingruppenarbeit überlegt werden, welche nicht sichtbaren Attribute Menschen benötigen, um das zu haben, was man Erfolg und gute Ausstrahlung nennt.

Was bedeutet Ausstrahlung? Wie lässt sich diese definieren und wie kommt man dazu? Inwieweit und vor allem wodurch können Menschen diese Attribute erwerben? In schriftlicher Form oder als Präsentation sollen die SchülerInnen überlegen, was sie Menschen zu tun raten, die sich unattraktiv fühlen und es möglicherweise auch in den Augen der anderen sind. Nicht zulässig für die Präsentation sind Empfehlungen an die Schönheitschirurgie. Der Arbeitstitel könnte Wellness-Beratung lauten.

#### **Eine attraktive Haltung einnehmen**

**Ziel:** Erweiterung des Körperbewusstseins  
**Voraussetzungen:** Bewegungsraum, geschlechtshomogene Gruppe  
**Material:** eventuell Musik, CD Player  
**Dauer:** 2 UE

**Einführung:** Mit der Schüler- bzw. Schülerinnengruppe wird kurz der Zusammenhang zwischen Körperhaltung und Attraktivität besprochen. Es können Körperhaltungen vorgezeigt werden (Hypotonus, Hypertonus,...), um der Gruppe den Zusammenhang zwischen Ausstrahlung und Körperhaltung zu verdeutlichen.

Jede Emotion wird auch körperlich zum Ausdruck gebracht – die meisten Emotionen werden durch den Körper gezeigt, ohne dass es dem Menschen selbst auffällt. Bei manchen Emotionen ist uns bewusst, dass sich diese in der Körperhaltung zeigen. Lügendetektoren oder Bestseller, wie „Ich weiß, was du denkst“ arbeiten letztendlich lediglich mit einer Interpretation von Körpersprache und Mimik. Beides kann aber nur einen groben Aufschluss über eine Person geben, da letztendlich jeder Mensch auf Grund sozialer und kultureller Rahmenbedingungen seine/ihre ganz individuelle Ausdrucksweise entwickelt. Dennoch gibt es Gemeinsamkeiten im körperlichen Ausdruck und diese sollen im Unterricht nun etwas ausprobiert werden.

**Übung 1:** Die Gruppe bewegt sich zur Musik im Raum. Sobald die Musik stoppt wird an die Gruppe eine Aufgabe gestellt, die während der folgenden Musiksequenz dargestellt werden soll:

- » Eine besonders aufrechte Haltung einnehmen, Schultern hochziehen und anspannen, Bauch einziehen, Pobacken anspannen, Beckenboden anspannen, Augenbrauen in die Höhe ziehen
- » Wieder durchschütteln. Arme hängen lassen, Gesichtsmuskulatur bewusst entspannen, Rücken zusammensinken lassen, Beine weich werden lassen, Kopf locker lassen.
- » Durchschütteln. Sich wie eine Frau bewegen, die sich beim Einkaufsbummel durch die Straßen bewegt.
- » Durchschütteln. Eine Antilope läuft in Zeitraffer.
- » Durchschütteln. Sich wie ein Mann bewegen, der sich beim Einkaufen durch die Straßen bewegt.
- » Durchschütteln. Ein Kleinkind will im Supermarkt Zuckerl bekommen.
- » Durchschütteln. Die Mama/der Papa will die Zuckerl verbieten und nimmt sich vor, dieses Mal auf keinen Fall nachzugeben.
- » Durchschütteln. Ein/e 50-Jährige/r versucht, besonders jugendlich zu wirken.

- » Durchschütteln. Ein Mann/eine Frau hat massiven Juckreiz am ganzen Körper und steht an der Bushaltestelle.
- » Durchschütteln. Ein weibliches Model am Laufsteg.
- » Durchschütteln. Ein Mann, der seiner Geliebten entgegenläuft.
- » Durchschütteln. Ein absolut unsympathischer Mensch.
- » Durchschütteln. Ein männliches Model am Laufsteg.

Nach dieser Übung kann die Lehrkraft die besten Darstellungen nochmals vorzeigen.

**Übung 2 – Beckenbodentraining im Stehen:** Im Stehen wird der Gruppe erklärt, wo sich der Beckenboden befindet. Durch einen bewussten Umgang mit dem Beckenboden kann die Körperhaltung kräftiger werden.

Als Vorübung wird der Körper in die richtige Stellung gebracht. Hüftbreiter Stand, Bauchatmung, Schultern sollen locker bleiben, Gesäßmuskulatur entspannen. Ohne irgendeinen weiteren Körperteil anzuspannen soll nun der Beckenboden an- und dann wieder bewusst entspannt werden.

Jeweils zwei gehen zusammen. Aufstellung hüftbreit, Tiefenatmung, bewusste Entspannung des Körpers, ohne die Spannung loszulassen, Anspannen des Beckenbodenmuskels und wenig locker lassen. Abwechselnd wird versucht, den anderen durch einen sanften Stoß aus dem sicheren Stand zu bringen.

**Übung 3 – Rollenspiel:** In Kleingruppen sollen Situationen gesammelt werden, die von den Jugendlichen als Unterdrückungssituationen erlebt wurden und nicht mit einem guten Gefühl gelöst werden konnten. Z.B. unangenehme Bemerkungen durch andere Jugendliche, Demütigungserlebnisse von Lehrkräften, Beschimpfungen beim Spendensammeln, ...

Die Szene wird von max. fünf Personen vorgespielt. Die Zuschauergruppe ist aufgefordert, die Körperhaltung der Spielenden genau zu beobachten. Nach Ende der Szene können Zuschauer in die Szene einsteigen und die unterdrückte Person spielen. Dabei soll in erster Linie auf eine veränderte Körperhaltung geachtet werden – andere Zuschauer können unterstützend und modellierend wirken.

Bei dieser Übung soll verdeutlicht werden, dass die Körperhaltung ein wichtiger Teil der Kommunikation ist. Das bewusste Achten auf die Körperhaltung kann dabei unterstützen, Erwünschtes besser erreichen zu können.

**Übung 4:** Auf Zetteln werden Emotionen (Trauer, Liebe, Enttäuschung, Wut, Sehnsucht, Begierde, Freude, Nervosität,...) notiert. Es werden zwei Gruppen gebildet, die gegeneinander spielen. Eine Person aus der Gruppe zieht einen Emotionszettel und muss diesen pantomimisch darstellen. Die eigene Gruppe muss die Emotion innerhalb einer Minute erraten, gelingt ihr dies nicht, bekommt die Gegengruppe den Punkt, gelingt es, bekommt die eigene Gruppe einen Punkt.

### **Blöde Sprüche**

**Ziel:** Einen entspannten Umgang mit ärgerlichen Sprüchen lernen

**Voraussetzungen:** enger Sesselkreis

**Material:** keines

**Dauer:** 20 Min.

**Vorbereitung:** Die Klasse wird in zwei Gruppen geteilt. Jede Gruppe soll die dümmsten, ärgerlichsten und unangenehmsten Sprüche über das Aussehen sammeln und auf Einzelkärtchen notieren. Die Sprüche sollen möglichst kurz sein. Beispiele: Von welchem Chirurgen wurde deine Nase verpfuscht? Kannst du mit deinen Ohren fliegen?

**Durchführung:** Die Kärtchen werden pro Gruppe gesammelt. Eine Gruppe setzt sich in einen engen Sesselkreis, der halb offen ist. Beim offenen Teil stehen zwei Stühle. Jene zwei, die an einem Ende des Halbkreises sitzen, setzen sich auf die beiden Sessel in der Mitte. Einer von beiden zieht ein Spruchkärtchen, der Andere muss so rasch wie möglich eine Antwort finden. Sobald irgendetwas gesagt wurde, rutscht der Antwortende weiter in den Halbkreis und der „Sprücheklopfer“ nimmt den Antwortessel ein, die nächste Person aus dem Halbkreis übernimmt den Antwortessel. Dadurch ergibt sich ein „Frage-Antwort-Ringer!“, das nur dann Spaß macht, wenn es besonders schnell geht. Die Lehrkraft muss darauf achten, dass schnell gewechselt wird. Nach einem Durchgang ist die andere Gruppe an der Reihe.

Die besten Antworten auf die dümmsten Sprüche können im Anschluss an die Übung prämiert werden.

### **Sexuell übertragbare Krankheiten**

#### **Wissenschaftler unter sich**

**Ziel:** Einstieg ins Thema, erste Wissensansammlung über unterschiedliche Krankheiten

**Material:** medizinisches Lexikon/Wörterbuch  
Schülerduden „Sexualität“ oder Internet-Recherche

**Dauer:** ca. 20 Minuten

**Vorbereitung:** Aufteilung in ca. sechs Kleingruppen. Pro Gruppe gibt es eine/n Schriftführer/in. Die Lehrkraft ist die/der Moderator/in. Die/der Moderator/in liest einen Krankheitsbegriff vor, z.B. Syphilis. Die Kleingruppen werden aufgefordert, eine Beschreibung dieses Wortes im Lexikonstil zu verfassen. Es muss nicht klar sein, dass es sich um eine Krankheit handelt – um ein wenig zu verwirren, können auch andere Begriffe aus dem Lexikon verwendet werden. Jede Gruppe beschriftet ihre Erklärung mit einer Ziffer (Kleingruppennummern von 1 bis 6 werden davor vergeben). Die gefundenen Erklärungen werden abgegeben. Unter die abgegebenen Erklärungen wird die richtige Beschreibung gemischt. Es sollte von außen nicht sichtbar sein, von wem welcher Zettel ist. Dann wird vorgelesen, möglicherweise muss dabei ein wenig verändert werden, damit nicht alles sofort klar ist. Die Gruppen raten dann, welche Erklärung die richtige ist. Zum Schluss wird noch darüber abgestimmt, welche Beschreibung die Kreativste war. Jene Gruppe, die richtig geraten hat, jene Gruppe, die die richtige Antwort gefunden hat und jene Gruppe, die den meisten Einfallsreichtum bewiesen hat, bekommen die Punkte.

#### **Leben mit HIV/AIDS**

**Ziel:** Information und Reflexion über Ursache, Wirkung, Prävention und Therapie

**Material:** DVD „Leben mit HIV/AIDS, Medienservice des BMUKK, Reg.-Nr. 12334, <http://www.bildungsmedien.tv> (November 2009)

**Dauer:** ca. 20 Minuten

Die DVD informiert zu HIV und AIDS in vier Kapiteln über Ursachen, Wirkung, Prävention und Therapie. Die Kapitel sind übersichtlich gegliedert und können einzeln abgespielt werden. Damit steht ein Unterrichtsmaterial zur Verfügung, das inhaltlich den spezifischen Bedürfnissen der Unterrichtssituation angepasst werden kann.

Darüber hinaus bietet die DVD einen informativen Einstieg in die Reflexion und kann Grundlage einer differenzierten Auseinandersetzung sein.

Das Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur bietet zudem eine Reihe anderer Lehrbehelfe zum Thema HIV/AIDS an. Die Materialien sind online verfügbar: <http://www.schulpsychologie.at> (November 2009)

### **Missbrauch/Gewalt**

Der Bedarf an Methoden, um sexuelle Übergriffe unter den Jugendlichen zu stoppen, ist an vielen Schulen gegeben. Der Wunsch nach schnellen Lösungen begleitet alle, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten und leben, PädagogInnen genau so wie MitarbeiterInnen von Beratungsstellen und städtischen Einrichtungen, Eltern und Erziehungsberechtigte und nicht zuletzt Jugendliche selbst. Es gibt diese schnellen Lösungen aber leider nicht. Hiesige wie international in der Anti-Gewalt-Arbeit Tätige kommen daher immer wieder auf die Prävention zurück als Mittel gegen Übergriffe und Gewalt. Diese Arbeit ist langwierig und kann nicht an einem Vormittag erledigt werden.

Auch Einrichtungen und Vereine, die Workshops in Schulen anbieten, können gesellschaftliche Gewalt fördernde Strukturen oder fest installierte Hackordnungen in Klassen nicht einfach im Rahmen eines Projekts aufbrechen. Allerdings kann sowohl außerschulische wie auch im Rahmen des Unterrichts gebotene Präventionsarbeit eine gute Basis liefern, solche Situationen weniger leicht entstehen zu lassen bzw. Möglichkeiten der Reflexion zu finden. Im Rahmen einer kontinuierlichen präventiven Arbeit muss das Thema „Sexuelle Gewalt“ nicht direkt angesprochen werden. Ansätze, die Jugendliche darin unterstützen, ihre Sexualität selbstbewusst und selbstbestimmt leben zu können, sind gleichermaßen Prävention gegen sexuelle Übergriffe.

Übungen und Materialien für die Arbeit mit Jugendlichen finden sich unter <http://www.selbstlaut.org> (November 2009); Neue Präventionsmaterialien Modul 5: Sexualitäten

### **Sexuelle Gewalt oder „blöde“ Anmache**

**Ziel:** Sexuell übergriffige Situationen in alltäglichen Situationen erkennen.  
Kennenlernen individueller Unterschiede, was als sexuell übergriffig erlebt wird.  
Handlungsalternativen kennenlernen.  
Einüben der Kommunikation über Abgrenzungen und Reaktion auf sexuelle Übergriffe, am Beispiel der „Anmache“.  
Mögliche geschlechtsspezifische und kulturelle Unterschiede kennen und verstehen lernen.

**Material:** DIN-A4-PapierStifte  
Tafel  
Kreide

**Dauer:** ca. 60 Minuten

**Durchführung:** Jugendliche bilden Kleingruppen – so, wie sie sich wohlfühlen. Jede Kleingruppe soll zu folgender Frage arbeiten: Wann wird eine „Anmache“ zur sexuellen Gewalt? Die Jugendlichen sollen überlegen und diskutieren, welche Handlungen, Sprüche, Gesten, Berührungen, etc. für sie zu weit gehen, wenn sie von jemanden angemacht werden.

Im Plenum werden die Gruppenarbeiten vorgestellt und auf der Tafel zusammengefasst.

Der/Die Übungsleiter/in kann mögliche geschlechtsspezifische und/oder kulturelle Unterschiede in der gemeinsamen Abschlusszusammenfassung herausarbeiten und mit den Jugendlichen diskutieren (siehe Anmerkung).

**Mögliche Modifikation:** Um mögliche geschlechtsspezifische und kulturelle Unterschiede stärker herauszuarbeiten, können die Jugendlichen auch in verschiedene Kleingruppen

pen bewusst eingeteilt werden. Z.B. in eine Mädchen-, Jungen- und gemischtgeschlechtliche Gruppe sowie, wenn möglich, unterschiedliche Kleingruppen je nach kultureller Herkunft.

Anmerkung: Bei der Aufarbeitung ist darauf zu achten, dass gängige Vorurteile nicht reproduziert werden, sondern in der Hinsicht aufgelöst werden, dass sexuelle Grenzen mit dem individuellen und sehr persönlichen Hintergrund und Empfinden zu tun haben und in jedem Fall zu akzeptieren sind!

#### **Handlungsalternativen**

Ziel: Stärkung des Selbstbewusstseins  
Erweiterung des Handlungsspielraumes  
Kennenlernen verschiedener Handlungsalternativen

Material: Tafel  
Kreide

Dauer: ca. 60 bis 90 Minuten

Durchführung: Zu Beginn wird den Jugendlichen eine aus ihrem Alltag stammende Situation eines sexuellen Übergriffs vorgegeben. Z.B. Berührung an der Brust oder dem Po oder jemand umarmt mich und streichelt mich, oder jemand greift mir unter das T-Shirt oder zwischen die Beine.

Alternative: Verschiedene sexuell übergriffige Situationen können mit den Jugendlichen an der Tafel gesammelt werden. Anschließend erfolgt die Einigung auf eine „typische“ Situation, die weiter bearbeitet werden soll.

Jugendliche werden in Kleingruppen aufgeteilt – so wie sie sich wohl fühlen.

Jede Kleingruppe (ca. drei bis fünf Jugendliche) diskutiert unterschiedliche Möglichkeiten in so einer Situation zu reagieren und einigt sich auf eine Reaktion, die auch in Form eines Rollenspieles eingeübt und anschließend im Plenum präsentiert werden kann.

Im Plenum werden die unterschiedlichen Handlungsalternativen vorgespielt und/oder können diskutiert werden.

### **Gesetzliche Regelungen zum Thema Sexualität**

#### **Die Geschworenen**

Ziel: Vertiefung oder Neuaneignung des Gesetzestextes

Material: Unterschiedliche praxisnahe Rechtsfragen bzw. Situationsschilderungen in kopierter Form  
die dazu passenden Gesetzestexte in kopierter Form  
ein Hammer

Dauer: 1 UE

Vorgeschichte: Das Spiel soll für Jugendliche relevante Rechtsthemen im Kontext Sexualität aufgreifen und in einer fiktiven Gerichtsverhandlung thematisieren (Die dargestellten Fälle beziehen sich daher nicht auf real mögliche Fälle): neun Geschworene werden zu einer Gerichtsverhandlung gerufen. Auch eine Richterin (Lehrerin) ist anwesend. (Neun Kinder/Jugendliche werden gebeten, sich in einer Reihe vor der Klasse aufzusetzen). Die Geschworenen rufen nach der Reihe je eine/n Angeklagte/n auf, diese/r bekommt eine Frage/Situation in die Hand und stellt sich den Geschworenen. Er/sie darf den Fall noch selbst ein wenig ausschmücken, um sich in ein besseres (oder auch schlechteres) Licht zu begeben. Die Geschworenen entscheiden dann, ob diese Person nach dem Gesetz zu verurteilen ist. Die Richterin gibt den Geschworenen durch den Hammer Recht oder spricht ein anderes Urteil aus, das sie durch Vorlesen und Erklärung des Gesetzestextes begründet.

In Klassen, in denen die Gruppendynamik eine Rollenbesetzung erschwert, empfiehlt es sich, vorzugeben, wer als Angeklagte/r genommen werden darf. Die Situation wird meist entschärft, wenn das jeweils andere Geschlecht (für einen Mann eine weibliche Darstellerin und umgekehrt) gewählt wird. Die Hintergrundinformation zur Vorbereitung dieser Methode findet sich im entsprechenden Fachtext. Wie bei allen Methoden müssen die Inhalte an die jeweilige Gruppe angepasst werden!

### Mögliche Fälle

- » Ein Arzt wird vor das Gericht gerufen, er hat einem 14-jährigen Mädchen die Pille ohne Wissen der Erziehungsberechtigten verschrieben.
- » Ein 23-jähriger Student soll verurteilt werden, da seine 15-jährige Freundin von ihm schwanger ist.
- » Eine 17-Jährige hat eine Abtreibung durchführen lassen ohne Wissen der Erziehungsberechtigten. Ist dies gesetzlich erlaubt?
- » Ein 15-Jähriger hat zwei Nächte bei seinem 19-jährigen guten Freund (haben keine sexuelle Beziehung zueinander!) übernachtet, ohne seine Eltern darüber zu informieren. Die Eltern haben versucht, ihn anzurufen, auch den Freund versuchten sie zu kontaktieren und waren sogar dort. Es wurde ihnen nicht gesagt, wo sich ihr Sohn aufhält. Beide Burschen stehen vor Gericht, könnte sich einer von beiden strafbar machen?
- » Eine Frau hat behauptet, sie würde die Pille nehmen. Durch die nachlässige Einnahme wird sie schwanger und beschließt, das Kind zu bekommen. Der Freund ruft das Gericht an. Er will keine Alimente zahlen, schließlich hat er sich um die Verhütung gekümmert und mit seiner Freundin auch darüber gesprochen. Er fühlt sich betrogen. Muss er Alimente zahlen? Und wenn ja, in welchem Fall?
- » Eine 15-Jährige ist schwanger. Sie will das Kind bekommen. Ihre Eltern behaupten, dass sie das Kind nach der Geburt in eine Pflegefamilie geben muss, da sie als Minderjährige nicht fähig ist, das Kind zu betreuen. Sie geht zu Gericht, um sich zu erkundigen.
- » Die beiden 18-jährigen Helfried und Ehentraude (Namen bitte ändern, wenn sie in der Klasse oder Parallelklasse vorkommen!) sind miteinander verwandt. Als Cousine und Cousin verlieben sie sich dennoch ineinander und haben eine freiwillige, sexuelle Beziehung zueinander. Als die Eltern dies bemerken sind sie sehr entsetzt. Auf Grund des Verwandtschaftsverhältnisses wollen sie, dass diese Beziehung beendet wird. Die beiden wollen aber heiraten. Das Gericht soll auf Grund der Gesetzeslage entscheiden, ob sie das dürfen.
- » Ein 16-Jähriger bekommt per SMS Videoclips zugesandt. Diese Clips stellen Mädchen, die wie ca. 12 Jahre alt aussehen, beim Sex mit einem erwachsenen Mann dar. Der 16-Jährige schickt die Clips an seine Freunde weiter. Kann er sich dadurch strafbar machen?

### Wahr oder falsch?

Ziel: Kenntnis jugendspezifischer gesetzlicher Grundlagen

Material: keines

Dauer: 30 Minuten

Durchführung: Spielform. Der/Die Lehrende spielt gegen die ganze Klasse. Die Klasse muss rechtliche Aussagen der/des LehrerIn einschätzen und beurteilen, ob diese Aussage richtig oder falsch ist. Die Mehrheit entscheidet. Wenn die Mehrheit sich für das Richtige entscheidet, bekommt die Klasse einen Punkt, wenn nicht, bekommt der/die LehrerIn einen Punkt.

Z.B.: Susi ist 14 und hat einen 20-jährigen Freund. Sie hat auch Sex mit ihm. Die Eltern von Susi wollen ihren Freund wegen Verführung Minderjähriger anzeigen. Macht sich der 20-jährige Freund strafbar, wenn er mit Susi Sex hat? (Antwort: nein)

Die Fragen können aus dem Fachtext über rechtliche Grundlagen entnommen werden.

Durch die Wettkampfsituation LehrerIn – Klasse entsteht ein zusätzliches Interesse. Nach jeder Frage muss die Antwort erklärt und die Punktvergabe gerechtfertigt werden. Das Spiel kann forciert werden, indem der/die LehrerIn vorgibt, unbedingt gewinnen zu wollen. Schön ist es, wenn das am Ende nicht gelingt. Gegebenenfalls kann am Ende eine alles entscheidende Frage gestellt werden, die das Ergebnis dann zugunsten der Klasse beeinflusst.

## Werte

### Verabschiedung eines Gesetzes zur Sexualität

**Ziel:** Auseinandersetzung mit bestehenden Gesellschaftswerten und deren Argumentationsketten

**Material:** vorbereitete Zuschreibungskärtchen

**Dauer:** 1 UE

**Vorgeschichte:** Ein neues Gesetz soll verabschiedet werden. Die Idee dahinter ist, den Menschen eine Orientierung für ihr Sexualleben, die Gestaltung der Beziehung, die Gründung von Familie (Kinder kriegen) und die Themen Verhütung und Abtreibung zu geben. Aus diesem Grund treffen sich die Spitzen unterschiedlicher Parteien bzw. wichtiger Institutionen, um in einem ersten Gruppengespräch die Grundsatzthemen des Gesetzes fest zu legen.

**Durchführung:** Die Klasse teilt sich in Kleingruppen, jede Kleingruppe zieht ein Kärtchen, auf welchem die Institution oder die bekannte Person notiert ist, die sie vertreten sollen. Dabei müssen möglicherweise Burschen in Frauenrollen schlüpfen und/oder umgekehrt. Auf den Kärtchen könnte folgendes notiert sein:

- » Sozialistische Jugend – feministische Frauengruppe
- » Katholischer Männerbund
- » Freiheitliche Partei Österreich
- » Ein Chef eines sehr großen und wichtigen Wirtschaftsbetriebes, in dessen Hand viel Geld liegt und der dadurch viel Einfluss hat
- » Ein Bürgermeister eines Bergbauerndorfes aus Vorarlberg
- » Eine Paar- und Psychotherapeutin als Vertreterin aller PsychotherapeutInnen in Österreich
- » Ein bekannter Arzt, der (anonym – niemand weiß davon und er will auch nicht, dass es die anderen wissen) eine bekannte Abtreibungsklinik leitet und damit recht gut verdient.
- » etc.

In den Kleingruppen wird entschieden, wer aus der Gruppe anschließend diskutieren darf. In der Vorbereitungszeit von maximal zehn Minuten coacht die Kleingruppe ihre/n Diskutanten/in. Während der Diskussion dürfen die Coachs klatschen, kleine Ausrufe zur Bestätigung tätigen oder Tipps zuflüstern, sie dürfen sich allerdings nicht diskutierend einmischen! Die Diskussion in der großen Runde beginnt mit einer Vorstellungsrunde und einem kurzen Statement. In Oberstufenklassen kann die Moderation möglicherweise von einem Schüler/einer Schülerin übernommen werden, in Unterstufenklassen sollte die Lehrkraft die Moderation in spritziger Weise übernehmen.

Bei der Diskussion geht es nicht nur um die Präsentation der Meinung, sondern auch um das Schaffen von Kooperationsmöglichkeiten untereinander.

#### **Werte im Zeitraffer**

**Ziel:** Auseinandersetzung mit bestehenden Werten unserer Gesellschaft  
Kulturspezifische Wertvorstellungen erkennen und respektieren

**Material:** alte Aufklärungsbücher bzw. Schriften zum Thema Sexualität aus früheren Zeiten

**Dauer:** 1 UE

**Durchführung:** Darstellung unterschiedlicher Zugänge zum Thema Sexualität anhand eines geschichtlichen Überblicks. Z.B.: „Von Thomas von Aquin über Albertus Magnus bis in die Gegenwart“. Anhand von konkreten Beispielen kann aufgezeigt werden, wie auch heutige moderne Wertvorstellungen eine geschichtliche Einbettung besitzen. Je nach Schulstufe kann hier Ethik und Moral von dieser Seite her beleuchtet werden.

Auch Bücher und Filme, die fachlich nicht unbedingt als „alt“ eingestuft werden, haben ihren Zeitstempel und können als Grundlage für diese Methode dienen, wie z.B.:

- » Die Sexualität des Menschen. Handbuch und Atlas. Das Standardwerk. Nicol-Verlag, 2000.
- » Ell/Klomps: Jugend vor der Ehe: Was Eltern über Geschlechterziehung, Partnerschaft und Sexualethik wissen müssen. Lahn Verlag, 1969.

Aufklärungslektüre aus früheren Zeiten findet sich unter: <http://www.zvab.com>

Es besteht auch die Möglichkeit sich Bücher am Institut für Sexualpädagogik auszuleihen: <http://www.sexualpaedagogik.at>

Ausleihmöglichkeiten bestehen auch im Institut für Ehe und Familie: <http://www.ief.at>

und in der Bibliothek der Lebenshilfe: <http://www.lebenshilfe.at/index.php?/de/Akademie/Buecherei>

Aktuelle Artikel zum Thema Sexualität mit unterschiedlichen Werthaltungen unter anderem zu finden unter:

<http://www.kathpress.at>

<http://www.fgz.co.at>

Stand der Links: November 2009

#### **Was ist „Sex“?**

##### **Was ist „Sex“?**

**Ziel:** Vermittlung eines differenzierten Zugangs zur Frage „Was ist Sex?“  
Hinführen zu einer selbstbewussten und selbstbestimmten Sexualität

**Material:** Packpapier  
Kärtchen

**Dauer:** ca. 30 Minuten

**Durchführung:** Jede/r SchülerIn erhält drei Kärtchen und soll auf jedes dieser Kärtchen schreiben, wie sie Sex beschreiben würden (da der Begriff sehr vielfältig ist, kann auf jedes Kärtchen ein anderer Aspekt geschrieben werden). Die Kärtchen werden anschließend anonym eingesammelt und nach thematischer Nähe gemeinsam geordnet. Jede Aussage sollte gleichermaßen Beachtung finden, es sollten keine Bewertungen vorgenommen werden. Über witzig oder provokant formulierte Definitionen darf gelacht werden.

Anschließend kann eine gemeinsame Definition von Sexualität gesucht werden. Dabei soll, ausgehend von äußeren Bildern, mit dieser Methode verständlich werden, dass Sexualität weniger durch bestimmte Handlungen, sondern vielmehr durch Gefühle bestimmt wird. Es kann damit transparent gemacht werden, dass sexuellen Handlungen nicht äußere Vorgaben oder Regeln zugrunde liegen, sondern dass das, was man beim Sex macht, gefühlsgeleitet entsteht – und daher auch nicht planbar ist.

**Stufen der Nähe**

**Ziel:** Ausgehend von den Klischees über die Sexualität von Burschen bzw. Mädchen führt diese Methode zu einer differenzierten Sichtweise und kann gleichzeitig Unterschiede in einer wertschätzenden Weise transparent machen.

**Material:** Liste 1 bis 15

**Dauer:** ca. 40 Minuten

**Durchführung:** Es werden zwei geschlechtshomogene Gruppen gebildet. Die Gruppengröße soll so gewählt werden, dass sich jede/jeder SchülerIn in die Diskussion einbringen kann.

Jede Gruppe soll eine Liste mit 15 Schritten der Annäherung definieren (siehe unten). Anschließend werden die einzelnen Schritte in der Großgruppe nach ihrer Reihenfolge besprochen und die unterschiedlichen Ergebnisse von Mädchen und Burschen gegenübergestellt.

**Anleitung:** Wissenschaftler haben festgestellt, dass das menschliche Paarungsverhalten vom Kennenlernen des Partners bis zum ersten Geschlechtsverkehr mindestens 15 verschiedene Verhaltensformen durchläuft. In Kleingruppen sollen die leeren Zeilen zwischen dem ersten Kennenlernen und dem ersten Mal Miteinanderschlafen in einer für die Gruppe richtigen Reihenfolge ausgefüllt werden. Die Ergebnisse können im Plenum präsentiert, argumentiert und diskutiert werden.

Auf Grund der Ergebnisse können Beziehungsgeschichten ausgedacht werden. Findet eine kurze oder eine rasche Anbahnung statt? Hat es Vorteile, sich beim Kennen lernen Zeit zu lassen? Wer bestimmt das Tempo in der Annäherung? Gibt es Unterschiede zwischen den einzelnen Ländern oder verläuft das Kennenlernen und Verlieben überall gleich? Kommt es immer zu einem näheren Kennenlernen, wenn man sich in jemanden verliebt?

Als Veranschaulichung kann die sexuelle Anbahnung zwischen Engländerinnen und Amerikanern während des 2. Weltkriegs erzählt bzw. vorgelesen werden. Zu finden in: Bohnet/Stadler/Watzlawick: Wenn du mich wirklich liebst, würdest du gern Knoblauch essen: Über das Glück und die Konstruktion der Wirklichkeit. Piper, 2007.

1. Stufe	
2. Stufe	
3. Stufe	
4. Stufe	
5. Stufe	
6. Stufe	
7. Stufe	
8. Stufe	
9. Stufe	

10. Stufe	
11. Stufe	
12. Stufe	
13. Stufe	
14. Stufe	
15. Stufe	miteinander schlafen

### Was macht den Sex „gut“?

#### Was macht den Sex „gut“?

**Ziel:** Auseinandersetzung mit der Frage, welche Grundlage eine positiv erlebte Sexualität braucht, Benennen und Erkennen von emotionalen Zusammenhängen in der Sexualität

**Material:** Papier und Stifte  
Ausdrucke der Problemstellungen  
Ausschnitte von Fragen und Antworten aus Zeitungsratgebern

**Dauer:** 1 UE + 1 UE

**Durchführung:** Die SchülerInnen teilen sich in drei ca. gleich große Gruppen. Jede Gruppe bekommt eine Problemstellung, für die sie anhand von Leitfragen Lösungen finden muss. Die Gruppen haben maximal zehn Minuten Zeit. Es geht darum, besonders gute, besonders viele und besonders hilfreiche Lösungen zu finden. Beide Gruppen sollen in dem Glauben gelassen werden, dieselbe Problemstellung zu bekommen. (Die Namen bei den Beispielen können getauscht werden.)

**Problemstellung A:** Werner ist ein sehr zurückgezogener, schüchterner Jugendlicher. Er ist 17 Jahre alt und lebt sehr zurückgezogen. Da er nicht besonders aufgeschlossen ist, kommt er bei anderen nicht sehr gut an. Er hat keine Freunde. Niemand mag ihn. Aus diesem Grund besucht er seit längerer Zeit eine Psychotherapie, aber auch das hilft ihm nicht wirklich. Werner leidet darunter, dass er keine Freunde hat. Er hat auch schon versucht, sich genau so einzukleiden, sich genau so wie die anderen zu bewegen, ähnliche Lokale aufzusuchen. Er hat begonnen, Sport zu betreiben. Doch niemand möchte etwas mit ihm zu tun haben. Seine Eltern haben sehr viel Geld, aber wenig Zeit. Es ist ihr größter Wunsch, dass Werner glücklich ist. Sie überlegen, wie sie Werner helfen könnten.

Welche Lösungsvorschläge fallen euch ein? Glaubt ihr, dass Werners Problem dadurch gelöst ist? Was, vermutet ihr, ist Werners Problem? Woran könnte Werner erkennen, dass sein Problem wirklich gelöst ist? Ist es möglich, „echte“ Freunde zu erkennen? Wenn ja – woran? Wenn nein, warum nicht?

**Problemstellung B:** Werner ist 17 Jahre alt. Er ist ziemlich beliebt. Lange Zeit hatte er keine Freundin. Seit fünf Monaten ist er mit einem Mädchen aus seiner Klasse zusammen. Er ist total verliebt. Sie haben schon einige Male miteinander geschlafen. Werner ist vom Sex total enttäuscht. Er ist doch so verliebt. Seine Freundin gefällt ihm richtig gut und dennoch fühlt sich der Sex nicht wirklich gut an. Er weiß nicht genau, was er falsch macht. Ständig denkt er darüber nach, überlegt sich neue Stellungen für's nächste Mal, liest etwas über weibliche Sexualität – aber anstatt die Sexstimmung zu verbessern, wird seine Unzufriedenheit immer größer. Werner überwindet sich und wendet sich an seinen Freund Jakob. Der 23-Jährige versucht, ihm Ratschläge zu geben.

Was glaubt ihr, muss Jakob Werner sagen? Glaubt ihr, dass Werners Problem dadurch gelöst ist? Was, vermutet ihr, ist Werners Problem? Woran könnte Werner erkennen, dass

sein Problem wirklich gelöst ist? Ist es möglich, guten Sex zu „machen“? Wenn ja, wie? Wenn nein, warum nicht?

**Problemstellung C:** Werner ist ein sehr zurückgezogener, schüchterner Jugendlicher. Er ist 17 Jahre alt und lebt sehr zurückgezogen. Da er nicht besonders aufgeschlossen ist, kommt er bei anderen nicht sehr gut an. Er hat keine Freunde. Niemand mag ihn. Aus diesem Grund besucht er seit längerer Zeit eine Psychotherapie, aber auch das hilft ihm nicht wirklich. Werner leidet darunter, dass er keine Freundin hat. Er hat auch schon versucht, sich genau so einzukleiden wie andere Männer in seinem Alter, sich genau so wie die anderen zu bewegen, ähnliche Lokale aufzusuchen. Er hat begonnen, Sport zu betreiben. Doch niemand möchte etwas mit ihm zu tun haben. Es stört ihn nicht so sehr, dass er keine Freunde hat. Er leidet aber darunter, dass er keine Freundin hat. Vor allem möchte er endlich mal Sex mit einem anderen Menschen erleben. Die Mädchen wollen von ihm nichts wissen. Werner versucht selbst eine passende Lösung zu finden.

Welche Lösung, glaubt ihr, wird Werner für sich überlegen? Glaubt ihr, dass sein Problem dadurch gelöst ist? Gibt es noch andere Lösungsmöglichkeiten? Worin besteht das eigentliche Problem? Ist es Werner möglich, das eigentliche Problem zu erkennen? Ist es möglich, die Sehnsucht nach echtem Sex zu organisieren und dadurch zufriedenzustellen?

**Präsentation im Plenum:** Bei der Besprechung im Plenum wird zuerst nur stichwortartig die Liste der Beantwortungen gesammelt. In einem weiteren Schritt soll eine Unterscheidung zwischen dem präsentierten Problem und dem dahinterliegenden eigentlichen Wunsch bzw. der eigentlichen Sehnsucht getroffen werden. Kann für alle drei Problemstellungen die gleiche Sehnsucht formuliert werden? Die Antworten auf die Fragen sollen näher diskutiert und argumentiert werden.

Was ist der wesentliche Unterschied zwischen bezahlter Sexualität, bezahlter Freundschaft und freiwilligem Zusammensein? Welche Möglichkeiten haben Menschen, um ihre persönliche und sexuelle Zufriedenheit zu erhöhen? Haben alle Menschen ähnliche Wünsche und Sehnsüchte? Gibt es einen allgemeinen Rat, der für alle Menschen passen könnte?

**Weiterführung:** In einer Folgeeinheit bekommen die SchülerInnen Zeitungsausschnitte von Fragen und Antworten zu psychosozialen Problemen, aber auch zu sexuellen Problemen. Auf der Basis der Überlegungen zu den „Werner-Fällen“ sollen die SchülerInnen die Antworten bewerten. Welche sind besonders hilfreich? Welche eher nicht? Warum?

Anhand der Fragestellungen sollen mögliche allgemeine Wünsche und Sehnsüchte von Menschen herausgefiltert und aufgelistet werden (z.B. Sehnsucht nach Liebe, Geborgenheit, Sicherheit, Identität, ...).

# Fragen und Antworten

Olaf Kapella, Wolfgang Kostenwein, Bettina Weidinger

In der praktischen Arbeit mit LehrerInnen und JugendbetreuerInnen zeigt sich immer wieder, dass trotz einer eingehenden Auseinandersetzung mit Themen der Sexualpädagogik der Schritt in die konkrete Fragebeantwortung schwer fällt. Für eine Einbettung dieses Fachwissens in eine kind- bzw. jugendgerechte Sprache bedarf es Vergleichsbeispielen, Fokussierung, didaktischer Reduktion. Nur dann kann die Zielgruppe erreicht und deren Handlungsspielraum erweitert werden.

Um diesen Schritt zu erleichtern, wurden aus der Arbeit mit Jugendgruppen konkrete Fragen exemplarisch zusammengestellt. Im Anschluss an jede Frage findet sich ein Beantwortungsvorschlag. Die vorgeschlagene Beantwortung soll keine Standardantwort liefern und erhebt weder den Anspruch auf Vollständigkeit noch auf Allgemeingültigkeit. Sie stellt lediglich ein Beispiel für eine mögliche Antwort dar und nimmt keinen Bezug auf die konkrete Gruppe und insbesondere auch nicht auf den persönlichen Antwortstil. Die schriftlichen Antworten können auch nur inhaltliche Anhaltspunkte für eine verbale Aufarbeitung des Themas liefern. Für die Beantwortung in der Praxis empfiehlt sich in vielen Fällen eine interaktive Gestaltung. Rückfragen fördern eine Beteiligung der Gruppe, forcieren die Auseinandersetzung und garantieren den inhaltlichen Bezug. In diesem Sinne sollen die Antwortbeispiele eher Anstoß für eine konkrete Auseinandersetzung sein, die es im Regelfall erleichtert, eine individuell passende Antwort in der Praxis zu finden.

In der Beantwortung von Fragen im Rahmen einer Schulklasse ist es auch bei sehr individuellen Fragen sinnvoll, die Antworten so zu formulieren, dass sie sich auf die gesamte Gruppe beziehen. Eine individuelle Antwort zu geben könnte einerseits den Fokus der Gruppe zu sehr darauf konzentrieren, von wem diese Frage gestellt sein könnte oder andererseits das persönliche Interesse an der Antwort einschränken. Beides kann mit einer Antwort vermieden werden, die davon ausgeht, dass sich diese Frage auf die gesamte Gruppe bezieht.

Fragen zum Thema Sexualität können in jeder Unterrichtssituation auftauchen. Manche entstehen assoziativ aus einem anderen Themenkontext heraus. Häufig werden die Fragen in direkter Form formuliert, wenn der Themenbereich Beziehung und Sexualität berührt wird. Die bekannteste Form, Fragen zu erheben, ist die Methode der black box. In anonymer Form können schriftliche Fragen rund um den Themenbereich Liebe und Sexualität in eine box geworfen werden. Ganz unabhängig davon, ob diese Methodik bewusst eingesetzt wird oder nicht, sind Fragestellungen ein wichtiges Signal dafür, dass Interesse an einer gemeinsamen Gesprächsbasis besteht.

Anders als bei anderen Themenbereichen besteht beim Themenkomplex Liebe und Sexualität die Herausforderung, den emotionalen Anteil der Frage zu beachten, ohne dabei bewertend zu werden. Bei kaum einem anderen Thema ist die persönliche Betroffenheit von Fragendem/r und Antwortgebender/m so groß wie bei diesem Thema. Wird die Emotionalität komplett weggelassen, reduzieren sich alle Antworten auf einen biologischen Ablauf im Körper, wodurch automatisch ein Bild einer mechanistischen, emotionslosen Sexualität determiniert wird. Wird die Emotionalität persönlich betrachtet, kommt es zu gegenseitigen Provokationen und Kränkungen, die wiederum eine nähere Auseinandersetzung mit dem Thema verhindern.

Bei der Beantwortung von Fragen zum Themenbereich Liebe, Körper und Sexualität sollte daher auf folgende Aspekte geachtet werden:

- » Jede Frage wird beantwortet.
- » Mögliche Codierungen beachten.
- » Die Antworten sollen tendenziell kurz sein, auch wenn sie durch die Verkürzung nicht mehr ganz „richtig“ erscheinen. Die didaktische Reduktion ist Voraussetzung für ein aktiv zuhörendes Publikum. Vorträgen und Monologen kann häufig nicht gefolgt werden. Es ist dann schwierig, den Inhalt auf die persönliche Lage umzulegen. Aktivierende Antworten sind eher kurz, beinhalten eine didaktische Reduktion und bedienen sich Rückfragen, um die Aufmerksamkeit der Gruppe aufrecht zu erhalten.
- » Persönliche Fragen allgemein beantworten (Beispiel: Hatten Sie schon mal Oralverkehr? Antwort: Ob ich schon mal Oralverkehr hatte oder nicht ist für euer Sexualleben ziemlich unwichtig. Es könnte für euch aber interessant sein, zu erfahren, in welcher Weise Frauen und Männer mit diesem Thema umgehen. Nicht alle Menschen haben dieselben Vorlieben, ...).
- » Eher unpersönlich beantworten – „man“ statt „ich“ oder „ihr“. So haben alle die Freiheit zu entscheiden, ob sie sich selbst in dieser Antwort sehen wollen oder nicht.
- » Persönliche Definitionen im Sinne von „Ich denke ...“/„Ich glaube ...“ sind immer dann wichtig, wenn es um die Transparenz der eigenen Meinung geht.
- » Über Scherze lachen, Provokationen entcodieren oder besonders ernst nehmen. Keine Frage bewerten.
- » Namen aus der Klasse auf keinen Fall vorlesen bzw. immer dann, wenn sie genannt werden, darauf hinweisen, dass man zwar von sich selbst, aber nicht über andere erzählen kann.
- » Meinungen stehen lassen. Maximale Auseinandersetzung wäre: Ich sehe das anders. Gruppendiskussionen zu „heißen“ Themen sollten vermieden werden, es besteht die Gefahr einer Kampfdiskussion zwischen Klasse und Lehrkraft. Diskussionen müssen geplant und strukturiert werden.
- » Fachfragen, die nicht beantwortet werden können, können gemeinsam recherchiert werden.
- » Deutlich machen, auf welcher Fachbasis die Antworten gegeben werden.
- » Keine Drohungen verwenden, wenn provokante Aussagen oder sogar verbale Angriffe getätigt werden.
- » Auch wenn es schwierig ist: Antworten müssen konkret definiert werden. Konkrete Antworten enthalten konkrete Handlungsbeispiele, die als Möglichkeiten und Vorschläge definiert werden. Es geht nicht um ein Handlungsrezept, sondern um das Eröffnen eines konkreten Handlungsspielraumes durch das Einsetzen von praxisnahen Beispielen. Es muss deutlich gemacht werden: Was ist damit gemeint? Wie könnte dies möglich sein? Woran erkenne ich, dass ...? Wie gehen andere Menschen damit um?
- » Handlungsanweisungen und Empfehlungen müssen nachvollziehbar, praxisnah und zielgruppengerecht sein. Beispiele für unzureichende Antworten:
  - » Spür in dich hinein, dann weißt du, was du machen sollst.
  - » Wenn es dann soweit ist, weißt du es schon.
  - » Achte auf dich selbst!
  - » Du musst dein Selbstbewusstsein pflegen!
- » Fragen werden vertraulich behandelt und nicht aus der Klasse herausgetragen.

**black box**

**Ziel:** Aktivierung möglicher Fragen zum Thema Liebe, Körper, Sexualität

**Material:** Box, Stifte, kleine Papierzettel

**Dauer:** 2 UE inklusive Vorbereitungszeit

**Vorbereitung:** Fragen können nicht aus dem Stegreif gestellt werden. Um Fragen formulieren zu können, muss nicht nur der Themenbereich definiert und aufgemacht werden, es muss auch deutlich sein, welche Fragen an die Person gestellt werden dürfen, die sich als Antwortgebende zur Verfügung stellt.

Eine Einführung ins Thema, die dazu genutzt wird, den Frageraum zu öffnen, aber auch um deutlich zu machen, welche Art der Fragen gestellt werden können, ist methodisch (Film, Brainstorming, Quiz, Vorlesen von Fragen und Antworten einer Beratungsseite,...) möglich, kann aber auch durch inhaltliche Inputs seitens der Lehrkraft gestaltet werden.

Eine Öffnung des Frageraumes ist deshalb vonnöten, da die meisten Jugendlichen tatsächlich keine Fragen zum Thema Sexualität formulieren können. Die meisten Fragen sind ja scheinbar beantwortet und werden daher nicht mehr gestellt. Ein Darstellen jener Fragen, die andere Jugendliche im selben Alter haben, öffnet den Frageraum, ohne direkt etwas vorzugeben. Wird der Frageraum nicht geöffnet, sammeln sich im Schulkontext in der Fragebox häufig Fragen, deren Antworten bereits bekannt sind und die aus der Verlegenheit, keine Fragen präsent zu haben, gestellt werden. So kann es vorkommen, dass nach einer intensiven Beschäftigung mit dem Thema HIV und AIDS die Frage gestellt wird, welche Ansteckungsmöglichkeiten bestehen oder dass sich jemand erkundigt, ob die Pille verschreibungspflichtig ist. Finden sich in der black box vermehrt Fragen, die eigentlich klar sein sollten, die sich eher auf funktionale und biologische Aspekte beschränken oder die ausschließlich provokant sind, dann könnte dies ein Hinweis darauf sein, dass für die Gruppe nicht nachvollziehbar war, welche Art der Fragen gestellt werden dürfen.

**Durchführung:** Die SchülerInnen werden gebeten, auf leeren Zetteln ihre Fragen zum Thema Liebe und Sexualität zu notieren. Es sollen keine Namen dazugeschrieben werden – Namen werden grundsätzlich nicht vorgelesen. Alle müssen einen Zettel abgeben, um die Anonymität zu wahren. Glaubt jemand, keine Fragen zu haben, dann kann eine Meinung zum Thema aufgeschrieben werden, ein Satz über das Wetter, etc. Wichtig ist, dass alle für sich alleine einen Zettel beschreiben – was darauf geschrieben wird, bleibt anonym. Die Zettel werden zusammengefasst. Die Lehrkraft (!) sammelt die gefalteten Zettel ein, mischt sie durch und beginnt eine Frage nach der anderen vorzulesen. Sollte bei jedem Fragezettel die Diskussion entstehen, wer denn diese Frage gestellt haben könnte, so muss diese Diskussion unterbrochen werden, z.B. indem behauptet wird, es wurden Fragen aus früheren Klassen untergemischt. Dadurch wird deutlich gemacht, dass diese Frage wichtig ist und es deshalb irrelevant ist, von wem sie gestellt wurde. Es kann auch betont werden, dass genau diese Frage in jeder Klasse gestellt wird und es daher müßig wäre zu untersuchen, von wem die Frage gekommen sein könnte.

Sinnvoll ist es, die Fragen sofort zu beantworten. Werden Fragezetteln mit nach Hause genommen, entsteht unter SchülerInnen immer die Angst, dass diese hergezeigt werden könnten. Zusätzlich muss bedacht werden, dass Fragen dieser Art auf Grund einer Aktualität im Hier und Jetzt gestellt werden – eine Woche später besteht die emotionale Beteiligung beim Zuhören der Antworten möglicherweise nicht mehr. Aufregend und anregend ist es, jetzt eine Frage zu stellen und diese sofort beantwortet zu bekommen.

**Abschluss:** Es muss genau geklärt werden, was mit den Fragekärtchen passiert. Es ist wichtig deutlich zu machen, dass diese nicht im Schulgebäude herumgereicht werden. Sie werden außerhalb des Schulgebäudes entsorgt.

Eine positive Rückmeldung an die Klasse, auch wenn es möglicherweise schwer fällt, kann die Fragestunde positiv beenden.

Weitere anonyme Beratungsmöglichkeiten können auf der Tafel notiert werden.

Links:

- » <http://www.kurier.at/interaktiv/beratung/>
- » <http://www.jugendinfowien.at>
- » <http://www.kija.at> (Rechtsinformation)

(November 2009)

Mädchentelefon: 0800 21 13 17

### Fragebeispiele

Die Fragebeispiele sind aus realen Anfragen Jugendlicher ausgewählt, die diese Fragen entweder im sexualpädagogischen Unterricht anonym auf Fragekärtchen oder im Rahmen der Internetberatung des Österreichischen Instituts für Sexualpädagogik gestellt haben. Die Fragen sind selbstverständlich anonymisiert.

Die dargestellten Fragen sollen sowohl eine Möglichkeit einer Beantwortung vermitteln, wie auch einen Input liefern, in welcher Weise Jugendliche ihre Fragen formulieren und was sie bewegt. Gleichzeitig stellen die Beispiele eine Möglichkeit dar, als Einführung in das Thema verwendet zu werden. Jede dargestellte Frage birgt eine Fülle an Antwortmöglichkeiten in sich. Die Antworten sind daher lediglich Inputs und können, wie im realen sexualpädagogischen Unterricht auch, niemals alle darin enthaltenen Themen abdecken.

### Biologische Grundlagen

Frage (w, 13): Ist Weißfluss eigentlich immer ein Zeichen, dass man bald seine Menstruation bekommt? Oder kriegt man den auch einfach so?

Antwort: Weißfluss ist ein Zeichen dafür, dass bestimmte Hormone aktiv sind (Hormone sind Botenstoffe, also Informationen, die vom Gehirn zu anderen Körperteilen gehen, z.B. zu deinen Eierstöcken oder zur Gebärmutter). Er kann daher bereits vor der ersten Menstruation einsetzen, aber auch dann immer wieder auftreten, wenn ein Mädchen bereits ihre Tage hat. Weißfluss ist eigentlich ein spezieller Schleim, der im Gebärmutterhals produziert wird und der dann, wenn eine Frau schon ihre Regelblutung hat, rund um den Eisprung besonders stark produziert wird. Dieser Weißfluss ist nämlich so eine Art „red bull“ für Spermazellen – ohne diesen Schleim könnte eine Frau nicht schwanger werden. Rund um den Eisprung ist der Schleim sehr dünnflüssig und sieht aus wie Eiklar. Dann, wenn die Frau nicht leicht schwanger werden kann, sieht er eher weißlich und pappig aus. Sekrete und Schleim kommen daher immer aus der Scheide heraus. Mal ist das mehr spürbar und dann wieder weniger. Immer ist es ein Zeichen dafür, dass dein Körper gesund ist und arbeitet. Ausfluss als Zeichen einer Infektion kommt auch aus der Scheide, sieht anders aus und ist leicht erkennbar, weil die Scheide dann juckt und brennt. Du kannst daher ganz leicht erkennen, ob es sich um ein natürliches Sekret handelt oder um einen Ausfluss, der behandelt werden muss.

Frage (m, 17): Ich finde, dass mein Penis zu kurz ist. Meine Freunde haben beim Duschen alle längere Penisse! Gibt es da ein Mindestmaß und ab welcher Länge kann ich eine Frau damit befriedigen?

Antwort: Natürlich gibt es Unterschiede in der Penisgröße. Unterschiede im schlaffen Zustand werden aber bei Versteifung meist etwas ausgeglichen. Ein längerer Penis wird dann

in Relation weniger lang, ein kleinerer Penis vergleichsweise größer. – Die Länge des Penis ist für die Frau beim Sex deswegen nicht alleine ausschlaggebend, weil sich die meisten Empfindungsnerven außerhalb der Scheide bei der Klitoris (Kitzler) oder im ersten Drittel der Scheide befinden. Der Penislänge wird daher viel mehr Bedeutung zugeschrieben als sie tatsächlich besitzt. Wichtiger für guten Sex ist die Intensität der Gefühle und eine Situation, die so entspannt ist, dass diese Gefühle möglich werden. Je weniger du dich verunsichert zeigst, desto mehr wirst du dazu beitragen können, dass solche Gefühle entstehen können und desto schneller wirst du bestätigt bekommen, welche geringe Bedeutung Abmessungen beim Sex besitzen.

Frage (m, 14): Wassollichnurtun?MeinPenisistnursolangwieeineZigarette,wennicherregt bin.Ichtrauemichnichteinmal,michvordenanderenJungs ausmeinerKlasseauszuziehen.Ich habeineinerZeitschriftetwasüberPenisstreckungengehört–wieteueristdasundtutdasweh?  
Antwort: In deinem Alter ist ein Vergleich der Penislänge praktisch nicht möglich, da die körperlichen Veränderungen (und damit auch das Penismwachstum) meist zwischen dem 12. und 16. Lebensjahr passieren. Bei manchen 14-Jährigen ist das Penismwachstum daher bereits zu einem guten Teil abgeschlossen, bei einem anderen Teil stehen die größten Veränderungen noch bevor. Selbst wenn dein Penis nicht mehr wesentlich wachsen sollte, ist diese Länge allerdings ausreichend, um befriedigenden Sex haben zu können. Es ist daher nicht notwendig, verzweifelt zu sein. Wie selbstbewusst du mit dir und deinem Körper umgehst ist aber sicherlich entscheidend dafür, ob du auf andere attraktiv wirkst oder nicht. Alleine der feste Glaube daran, dass sich alles nur um die Abmessung deines Penis dreht, kann dir daher tatsächlich einen Teil deiner Attraktivität entziehen.

Die Penislänge ist ebenso wie beispielsweise deine Nasenlänge genetisch festgelegt und daher nicht veränderbar. Auch durch tägliche Streckungen könntest du deine Nase nicht verlängern. Ebenso ist es beim Penis. Bei operativen Eingriffen kann durch einen kleinen Trick der Penis geringfügig verlängert werden, indem ein Bändchen, das den Penis im steifen Zustand etwas zurückzieht und dadurch mehr Halt gibt, durchtrennt wird. Der Penis wird dadurch unbedeutend länger, verliert aber etwas an Halt und Festigkeit. Penisverlängerungen, mit welchen Behandlungsmethoden auch immer, bringen daher nie den erwünschten Erfolg. Penisverlängerungen sind glücklicherweise aber auch so gut wie niemals erforderlich.

Frage (w, 15): IchhattevoreinigenWochenmeinen15.GeburtstagundhabemeineTagenoch immer nicht. Kann ich etwas dagegen machen? Und kann ich mit meinem Freund schlafen? Obwohl ich noch nie meine Tage hatte?

Antwort: Die erste Regelblutung sollte spätestens bis zu deinem 17. Geburtstag einsetzen. Wenn du allerdings bis zu deinem 16. Geburtstag keinerlei Anzeichen für den möglichen Beginn der Regelblutung hast, solltest du dich bereits dann an eine Frauenärztin wenden. Gibt es keine körperlichen Ursachen, die den Beginn der Regelblutung verhindern, dann hast du ausreichend Zeit, um deine Blutung zu erwarten. Ist körperlich alles in Ordnung, gibt es keinen Grund, die Blutung künstlich herbeizuführen. Wenn es für dich passend ist, dann kannst du mit deinem Freund schlafen. Allerdings müsst ihr bei jedem Geschlechtsverkehr ein Kondom verwenden. Dein erster Eisprung wird vor deiner ersten Regel stattfinden – da du nicht wissen kannst, wann dies sein wird, musst du auf jeden Fall immer mit Kondom verhüten, um eine ungewollte Schwangerschaft zu vermeiden.

Keine Regelblutung zu haben gibt daher keine Auskunft darüber, wann und ob du fruchtbar bist!

### Verhütung

Frage (w, 17): Kann ich schwanger werden, wenn ich in der Zeit meiner Periode ungeschützten Verkehr habe?

Antwort: Die fruchtbaren Tage beginnen etwa sechs Tage vor dem Eisprung, der Eisprung findet etwa 14 Tage vor der nächsten Regelblutung statt. Aus diesem Grund hängt die Berechnung der fruchtbaren Zeit von der Länge des Zyklus ab. Bei einem längeren Zyklus (Abstand zwischen zwei Regelblutungen) fallen die fruchtbaren Tage daher nicht in die Zeit der Periode, bei einem sehr kurzen Zyklus können in den letzten Tagen der Blutung bereits die fruchtbaren Tage beginnen. Das wird zwar eher selten sein, mit Sicherheit kannst du aber auch während der Blutung nicht ausschließen, schwanger werden zu können, da es aus unterschiedlichen Gründen immer wieder zu Zyklusverschiebungen kommen kann.

Frage (m, 16): Ich hätte da mal eine Frage bzgl. Verhütung mittels Kondom. Ich hab noch nie mit einem Mädels geschlafen, deshalb bin ich sehr unerfahren. Der Penis ist nach einem Orgasmus ja nicht mehr ganz so steif wie davor. Deshalb (heißt es) sollte man „bald“ nach dem Orgasmus das Kondom abstreifen. Was ist jetzt, wenn ich nach dem ersten Orgasmus noch nicht aufhören möchte? Sollte dann ein neues Kondom verwendet werden oder reicht dasselbe, wenn der Penis gleich wieder erigiert?! Eine zweite Frage: Angenommen, wir haben uns für das Kondom als Verhütungsmethode entschieden. Reicht es (aus verhütungstechnischer Sichtweise betrachtet), wenn das Kondom erst ein bisschen später übergezogen wird? Kann man ein paar „Stöße“ ohne Kondom machen oder muss (bitte beachten! nur zwecks Verhütung!) das Kondom unbedingt vor dem ersten Eindringen angewendet werden?

Antwort: Es ist nicht notwendig, den Penis bei Verwendung eines Kondoms sofort nach dem Samenerguss aus der Scheide zu ziehen, es sollte aber passieren, solange der Penis noch nicht komplett erschlafft ist. Wichtig ist, dass man das Kondom beim Herausziehen des Penis festhalten muss, da der Penis dann nicht mehr steif ist und das Kondom daher leicht abrutschen könnte. Für den Fall, dass sich daraus ein „zweites Mal“ ergeben sollte, musst du jedenfalls ein neues Kondom verwenden.

Das Kondom bietet nur dann ausreichenden Verhütungsschutz, wenn es von Beginn bis Ende durchgehend verwendet wird. Wie du sicher weißt, tritt bereits vor einem Orgasmus eine Flüssigkeit aus dem Penis. Diese „Vorflüssigkeit“ ist zwar keine Samenflüssigkeit, kann allerdings bereits vereinzelt Samenzellen enthalten – ausreichend, um eine Schwangerschaft herbeizuführen. Da dieser „Lusttropfen“ nichts mit einem Orgasmus zu tun hat und auch nicht spürbar ist, muss das Kondom von Beginn an verwendet werden. Von Beginn an bedeutet, dass du das Kondom auf den Penis geben musst, bevor dieser das erste Mal die Scheide berührt!! Auch wenn es selten passiert: Eine Schwangerschaft kann immer dann entstehen, wenn Samenzellen in die Scheide oder zum Scheideneingang gelangen. Selbst wenn du die Erfahrung hast, dass bisher „nichts“ passiert ist, obwohl du das Kondom erst sehr spät über den Penis gezogen hast, gibt dir dies keine Garantie, dass es in Zukunft auch so sein wird. Die Entstehung einer Schwangerschaft unterliegt gewissen Zufallsprinzipien, die du nicht beeinflussen kannst. Wenn du ein guter und sicherer Kondomanwender sein willst, dann musst du das Kondom rechtzeitig auf den Penis geben – bevor der Penis das erste Mal die Scheide berührt! Wenn ihr regelmäßig mit Kondom verhütet, dann wäre es wichtig, wenn sich deine Freundin bei ihrer Frauenärztin über Notfallverhütung erkundigen würde. Sehr selten können Kondome platzen – in diesem Fall ist es wichtig, über ein geeignetes Notfallverhütungsmittel Bescheid zu wissen.

Frage (w, 15): Also, ich möchte mit meinem Freund bald schlafen. Die Pille nehme ich aber nicht – aus verschiedenen Gründen (meine Eltern sind dagegen usw.). Deshalb wollen mein Freund und ich Kondome anwenden. Aber sind die wirklich 100% sicher? Was muss man dabei beachten, wenn man sie anwendet? Denn ich habe echt keine Lust, schwanger zu werden ... Oder welche Mittel gibt es noch für sichere Empfängnisverhütung?

Antwort: Es gibt kaum Verhütungsmittel mit hundertprozentiger Sicherheit. Bei richtiger Anwendung könnt ihr euch aber auf das Kondom verlassen. Dein Freund kann sich zunächst einmal Kondome für sich selbst besorgen und ausprobieren – die richtige Anwendung wird auch in der Gebrauchsanweisung beschrieben, nach einiger Übung sollte bald jeder Handgriff sitzen. Das Kondom muss über den steifen Penis übergerollt werden, die Vorhaut muss zuvor ganz zurückgezogen werden, damit sich das Kondom wie eine zweite Haut über den Penis legen kann. Die meisten Anwendungsfehler ergeben sich häufig aber dadurch, dass das Kondom gar nicht angewendet wird. Das klingt banal, ist aber oft Realität: Man hat das Kondom dabei, eine sexuelle Stimmung beginnt, man macht weiter, und irgendwann schläft man miteinander – nur das Kondom liegt noch immer in der Hosentasche. Kondome sind logischerweise nur dann sicher, wenn man sie immer von Anfang bis Ende benutzt. Wenn ihr also konsequent in der Anwendung seid, ist das Kondom relativ sicher. Für den seltenen Fall eines Kondomrisses solltet ihr wissen, dass es als Notfallsmaßnahme die „Pille danach“ gibt. Sie beinhaltet Gestagen (ein Hormon, das auch in der normalen Pille enthalten ist) und verhindert bis zu 72 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr eine Schwangerschaft.

Frage (w, 18): Also ich nehme seit drei Monaten die Pille und nun war mein Freund fünf Wochen bei mir (ist eine Fernbeziehung), in welchen wir viel Sex hatten, meistens mit Kondom, aber manchmal auch ohne Kondom. Das letzte Mal hatten wir am Freitag ungeschützten Geschlechtsverkehr (er ist wieder abgereist) und heute ist Dienstag. Nun möchte ich die Pille gerne absetzen (und in der Packungsbeilage steht, man könne jederzeit mit der Einnahme aufhören), aber irgendwie habe ich Angst, dass ich dann schwanger werden könnte, denn Spermien überleben ja bekanntlich bis zu sieben Tagen in der Gebärmutter und nun sind erst drei Tage vergangen. Kann ich trotzdem einfach mit der Pille aufhören oder soll ich sie noch weiter nehmen? Ich müsste dazu extra eine neue Packung kaufen.

Antwort: Grundsätzlich solltest du mit der Pille nicht einfach aufhören. Eine Pillenpause macht eigentlich nur dann Sinn, wenn du mindestens sechs Monate lang keine Pille mehr nehmen wirst. Aufhören und dann nach zwei Monaten wieder anfangen – das bringt den Körper ziemlich durcheinander. Überlege daher gut, ob du die Pille überhaupt absetzen möchtest – eine neue Packung kannst du dir jederzeit in der Apotheke kaufen. Auch wenn das Rezept nicht mehr neu ist, bekommst du sie für den nächsten Monat wieder, du musst dir halt gleich einen Frauenarzttermin ausmachen, um wieder zu einem aktuellen Rezept zu kommen. Wenn du die Pille absetzt, dann tu dies dann, wenn du die Packung zu Ende genommen hast. Das ist für deinen Körper am einfachsten. Nimm daher die Packung zu Ende und hör erst dann auf, überlege aber gut, ob dies wirklich sinnvoll ist, möglicherweise brauchst du den Schutz der Pille bald wieder.

Frage (w, 15): Kann man schwanger werden, wenn man im Schwimmbad in einer Kabine Sex hatte und danach sofort duschen geht und ins Chlorwasser geht?

Antwort: Ja, so kann man schwanger werden. Es ist vollkommen egal, wie lange du nach dem Sex duscht oder im Chlorwasser badest – wenn du nicht verhütet hast, besteht die Möglichkeit einer Schwangerschaft!

Die mikroskopisch kleinen Spermazellen können an den fruchtbaren Tagen der Frau in die Gebärmutter wandern. Selbst wenn du eine Scheidenspülung vornehmen würdest, würdest

du damit lediglich den Vaginalraum ausspülen – jene Spermazellen, die bereits in der Gebärmutter auf einen Eisprung warten, könntest du damit nicht erreichen.

Samenflüssigkeit, die nach einem Samenerguss nur im Badewasser oder in einem Schwimmbecken landet, kann keine Schwangerschaft hervorrufen. Die Spermazellen werden im Badewasser sofort unfruchtbar. Geschlechtsverkehr in der Badewanne oder im Schwimmbecken kann sehr wohl zu einer Schwangerschaft führen!

Es gibt eine Möglichkeit, eine mögliche Schwangerschaft auch NACH dem Sex zu verhindern, und zwar die „Pille danach“. Die kannst du bis zu 72 Stunden (also drei Tage) nach dem Sex einnehmen. Umso früher du das machst, umso sicherer wirkt sie.

Die „Pille danach“ bekommst du in der Apotheke.

Frage (w, 15): Ich habe gestern mit meinem Freund geschlafen. Da er ein absoluter Kondomhasser ist, haben wir es ohne Gummi gemacht. Er hat dann auf meinen Bauch abgespritzt. Ich kann mir nicht helfen, aber ich habe totale Angst, dass ich schwanger werden könnte, obwohl ich: 1. nicht meine fruchtbaren Tage hatte und 2. sein Sperma nicht hineingekommen ist (hoffentlich) und 3. meint er, er hätte das schon bei all seinen Freundinnen getan (und das seit Monaten) und keine Einzige sei schwanger geworden ...

Antwort: Die Erfahrungen deines Freundes sind weniger ein Beweis, dass seine Methode funktioniert, sondern eher ein Hinweis darauf, dass er bisher Glück hatte. Trotzdem solltest du wissen, dass er mit dem Zufall spielt. Eine Schwangerschaft ist trotz rechtzeitigen Herausziehens durch eine bereits vorher austretende Flüssigkeit („Lusttropfen“) möglich, sobald man die fruchtbaren Tage erwischt.

Wie hoch dein Risiko war, in dieser Situation schwanger geworden zu sein, hängt daher auch von deinen fruchtbaren Tagen ab. Da die fruchtbare Zeit niemals im Vorhinein, sondern erst bei Eintreten der nächsten Regelblutung errechenbar ist, kannst du deine fruchtbaren Tage nie genau wissen. Du musst deine nächste Regelblutung abwarten, um Gewissheit zu haben. Eine Schwangerschaft würdest du am Ausbleiben deiner Regelblutung erkennen. Im Zweifelsfall kannst du einen Schwangerschaftstest machen (du musst aber bis etwa zwei Wochen nach dem Geschlechtsverkehr warten, bis der Test eine Schwangerschaft anzeigen kann). Da die von dir beschriebene Situation offensichtlich noch nicht länger als 48 Stunden zurückliegt, kannst du dir auch noch eine Pille danach als Notfallsverhütung besorgen.

#### **Informationsquellen - Pornographie**

Frage (m, 16): Warum spritzen die Männer in Pornofilmen immer so viel ab? Wie machen die das? Gibt's da einen Trick?

Antwort: Natürlich stehen bei einer Pornofilmproduktion alle filmtechnischen Tricks zur Verfügung, die auch bei allen anderen Filmen eingesetzt werden können. Ein Pornofilm will auch gar nicht die Realität zeigen (sonst wäre es ein Dokumentarfilm), sondern stellt sexuelle Phantasien dar. Da ein Orgasmus in einem Film nicht auf der Gefühlsebene, sondern nur auf der äußerlichen, körperlichen Ebene dargestellt werden kann, soll durch einen besonders langen und ausgiebigen Samenerguss der Eindruck erweckt werden, dass der Orgasmus besonders toll war. Filmtechnisch ist das möglich, indem der Samenerguss beispielsweise von mehreren Kameras gleichzeitig gedreht und dann zusammen geschnitten wird. Natürlich ist es möglich, mehrere Sequenzen, die passend erscheinen, zusammenzuschneiden. Pornofilme sind daher immer ein reines Phantasieprodukt und haben mit der Wirklichkeit nur so viel zu tun, wie eben Phantasien mit der Wirklichkeit zu tun haben. Orientierung oder Aufklärung über den Körper oder den Sex bieten sie aber kaum.

Frage (w, 13): Vielleicht bin ich noch zu jung für diese Frage, aber ich frag' trotzdem: Wo liegt eigentlich der G-Punkt? Ich hab in so vielen Zeitschriften gelesen, dass man einen besonders schönen Orgasmus bekommen soll, wenn man den G-Punkt massiert. Aber wo liegt der?

Antwort: Aus irgendeinem Grund wollen all diese Zeitschriften nicht zugeben, dass ein Orgasmus nur dann schön sein kann, wenn die Gefühle auch passen und wenn man sich auf den eigenen Körper, die Lust und die Situation einlassen kann. Es gibt am ganzen Körper der Frau keinen Punkt, den man einfach massieren kann und dann bekommt sie einen Superorgasmus. Ob Berührung toll ist oder nicht hängt nun mal ganz stark davon ab, wann, in welcher Situation, wer, wie berührt. Es kann absolut erotisch sein, wenn sich nur die Hände berühren. Es kann absolut unerotisch sein, wenn jemand in der falschen Situation auf den Busen oder eine andere sexuell empfindliche Stelle greift.

Am Beginn der Scheide gibt es Nervenbahnen, die sehr leicht zu erotisieren sind. In der Scheide gibt es also Bereiche, die besonders empfindsam sind. Aus diesem Grund ist die Idee entstanden, diese Bereiche auch zu benennen. Es gibt aber keine Punkte, auf die man nur drücken muss, damit es toll wird. Es gibt in der Scheide empfindsame Stellen, die in manchen Situationen von manchen Frauen gespürt werden. Die Empfindsamkeit dieser Bereiche ist sehr unterschiedlich und individuell. Aus diesem Grund macht es auch wenig Sinn, den eigenen „G-Punkt“ zu suchen. Es kann aber sein, dass du irgendwann mal in einer besonderen Situation spüren kannst, wie empfindsam auch deine innere Scheide sein kann.

Frage (m, 16): Ich stehe kurz vor meinem ersten Mal, aber ich habe Angst, dass meiner zu klein ist. Natürlich weiß ich, dass es auf die Größe und so nicht ankommt und ich denke, das 16 Zentimeter und vier Zentimeter Durchmesser auch okay sind, aber es geht einfach darum, dass in den Filmen fast alle Größere als ich haben und da kann ich nicht mithalten. Was denkt eine Frau, wenn sie das sieht? Reden Frauen untereinander über das Sexleben mit ihrem Freund, weil ich will nicht, dass dann z.B. Freundinnen von ihr wissen, dass ich nicht mithalten kann oder dass sie meint, dass ich schlecht bin. Bitte, ich will sie nicht enttäuschen!

Antwort: Wir können dich in deiner Sorge beruhigen. Natürlich wollen Frauen auch schönen Sex. Allerdings haben sie andere Vorstellungen davon, was Sex schön macht. Das hat mit dem Aussehen oder den Abmessungen des Penis nicht viel zu tun. Vielmehr geht es darum, eine Situation zu bekommen, in der angenehme Gefühle möglich sind. Du musst also nicht gut sein im Bett, indem du irgendetwas Besonderes machst, sondern darin, gute oder geile Gefühle entstehen zu lassen. Sich auf die eigenen technischen Abmessungen zu konzentrieren oder andere Ideen zu verfolgen, um „gut im Bett“ zu sein hat den Nachteil, dass dann gar kein Platz mehr dafür vorhanden ist, um gute Gefühle entstehen zu lassen. Sex ist dann vielleicht zwar technisch perfekt, von den Empfindungen her aber ziemlich flau. Der Druck, den du dir machst, steht dir nur selbst im Weg. Freue dich einfach darauf, deiner Freundin so nahe wie nie davor sein zu können, genieße die Intensität der Gefühle und koste die gemeinsame Lust aus, die zwischen euch entstehen kann. Dann werdet ihr es beide genießen können und euer erstes Mal in angenehmer Erinnerung halten. Erwarte dir vom ersten Mal nicht das große Ereignis. Manchmal besteht das erste Mal aus mehreren ersten Versuchen. Solange ihr eure Gefühle nicht außer acht lasst und es zwischen euch eine vertraute Situation gibt, werden auch keine Peinlichkeiten zwischen euch entstehen können. Schließlich seid ihr einander dann so vertraut, dass ihr miteinander schlafen wollt – und dann gibt es keine Peinlichkeiten voreinander.

### Homosexualität

Frage (m, 17): Ich bin mir mit meinen Gefühlen nicht sicher, denn ich kann mich nicht so richtig entscheiden, ob ich hetero oder homo bin. Ich denke, dass ich bi bin, aber ich weiß es nicht genau, da ich noch nie eine Beziehung gehabt habe. Ich hatte zwar schon manchmal etwas mit Mädchen, aber nur Rumgeknutsch und ich fand es auch schön, aber irgendwie finde ich den männlichen Körper erotischer, aber ich weiß eben noch nicht, wie es dann mit Sex aussieht, was mir da dann besser gefallen wird. Ich hatte auch schon die Überlegungen, ob ich a-sexuell bin und einfach keinen Sex mit Anderen haben will ...

Antwort: Es ist wichtig zu wissen, dass all die Möglichkeiten, die du aufzählst, künstliche Einteilungen sind, die es in der Realität nicht gibt. Oder umgekehrt: Jeder Mensch ist hetero- homo- und asexuell gleichzeitig. Emotionen und auch sexuelle Anziehungen lassen sich nicht einteilen. Von den Möglichkeiten hat daher jeder Mensch alles in sich. Natürlich auch die Möglichkeit, gar kein oder nicht immer ein Bedürfnis nach Sex zu haben. Wenn du all diese Möglichkeiten bei dir wahrnimmst, hast du eigentlich ein besonders gutes Wahrnehmungsvermögen und erkennst Dinge, die andere bei sich selbst gar nicht zulassen können. Den männlichen Körper erotisch zu erleben ist ja schon eine wichtige Grundlage dafür, sich selbst sexuell attraktiv zu erleben. Du brauchst daher nicht besorgt sein, dass bei dir etwas nicht in Ordnung sein könnte. Es gibt keinen Grund, dich gefühlsmäßig entscheiden zu müssen. Es ist gut, diese Vielfalt bei sich wahrnehmen zu können und es gibt niemand, der dich dazu zwingt, dich zuordnen zu müssen. Irgendwann wirst du möglicherweise diese Zuordnung für dich selbst treffen wollen. Bis dahin aber brauchst du dich um diese Begrifflichkeiten überhaupt nicht kümmern.

Frage (w, 15): Ich habe mich noch nie in jemanden verliebt, denke ich jedenfalls! Und doch las ich mal in einer Zeitschrift bei einem so genannten Psychotest „Wie würde man die Gefühle für die beste Freundin beschreiben?“ Und ich würde „Liebe“ sagen! Ich vertraue ihr alles an, alle meine Probleme und Wünsche! Mein Wunsch war es auch, geküsst zu werden, gestreichelt zu werden und einen Orgasmus zu haben! Und wir küsstet uns nicht nur einmal kurz, sondern öfters und lang! In der Zwischenzeit hatte ich auch mehrere Erfahrungen mit Jungs, aber ich habe zu denen nicht solche Gefühle gehabt wie mich meine Freundin streichelte! Ich mache mir Sorgen, weil ich denke, ich bin lesbisch und dann auch wieder nicht! Und: Ist es normal, sich selbst zu befriedigen? Aber ich denke an so viele perverse Sachen, da denke ich schon, dass das nicht normal ist!

Antwort: Deine Erfahrungen zeigen dir lediglich, dass du Gefühle zu allen Menschen entwickeln kannst – auch sexuell. Die Einteilung in lesbisch und heterosexuell ist rein willkürlich – aus diesem Grund wurde der Begriff „bisexuell“ geprägt, der beide Gefühle miteinander vereinbaren soll. In Wirklichkeit sind mehr oder minder alle Menschen bisexuell – zumindest von ihren Möglichkeiten her. Du brauchst dich daher nicht sorgen. Alleine schon deswegen nicht, weil du dich sowieso nicht festlegen musst. Deine eigene Sexualität ist deine Privatsache, geht niemanden etwas an und kann sich auch jederzeit weiterentwickeln und daher ändern.

Das gilt auch für deine Phantasien. Phantasien unterscheiden sich immer von dem, was man in der Praxis macht – sie sind eben Phantasien. Sexuelle Phantasien können daher manchmal ziemlich realistisch, häufig aber auch ziemlich abgedreht sein. Der Vorteil der Phantasie besteht schließlich darin, sie nicht verwirklichen zu müssen. Solange du diese Unterscheidung treffen kannst, brauchst du dich vor deinen eigenen Phantasien daher auch nicht schrecken.

Frage (w, 16): Ich habe momentan einen Freund, der wirklich alles für mich tun würde, doch ich bin nicht wirklich glücklich und habe gemerkt, dass ich mich in eine Frau verliebt habe! Immer, wenn ich in ihrer Nähe bin, spüre ich ein leichtes Kribbeln in meinem Bauch. Jeden Tag denke ich nur an sie! Ich weiß auch, dass sie selber lesbisch ist! Und wenn ich mit meinem Freund etwas unternehmen muss, möchte ich am liebsten gar nicht hin! Nun weiß ich nicht, was ich tun soll!

Antwort: Eigentlich ist die Antwort auf deine Frage gar nicht so schwer. Stell dir dieselbe Situation mal mit einem Jungen vor: Immer wenn du ihn siehst, kribbelt es im Bauch, du denkst nur an ihn. Dann würdest du wahrscheinlich nicht so sehr darüber nachdenken, was das bedeutet. Genau dasselbe gilt auch, wenn du dich in eine Frau verliebst. Ob du dadurch lesbisch bist, musst du nicht entscheiden. Vielleicht verliebst du dich auch in Zukunft oft in Frauen und willst mit ihnen eine Liebesbeziehung führen. Dann hast du vielleicht das Bedürfnis, dich selbst als „lesbisch“ zu bezeichnen. Einfach deshalb, damit du dann ein einfaches Wort für deine Gefühle und Sehnsüchte hast. Das musst du nicht jetzt schon entscheiden.

Und in deiner Beziehung klappt es nicht. Auch wenn dein Freund alles für dich tun würde, ist das nicht genug für eine Beziehung. Um eine glückliche Beziehung zu führen, solltest du dich auf deinen Freund freuen, die Zeit mit ihm genießen und mit ihm glücklich sein. Wenn das nicht der Fall ist, dann ist das keine Basis für eine Beziehung, und es ist auch niemand schuld daran.

Du kannst also versuchen, dieser Frau näher zu kommen. Mehr über sie erfahren, mit ihr flirten, dich mit ihr treffen usw. Vielleicht entwickelt sich daraus eine Beziehung. Vielleicht auch nicht. Auf jeden Fall aber kannst du versuchen, dich ihr anzunähern. So wie du es mit einem anderen Jungen machen würdest. Die Gefühle machen da oft nicht so viel Unterschied zwischen dem anderen Geschlecht und dem gleichen Geschlecht. Wichtig ist nur, dass du auf deine Gefühle hörst. Und wichtig ist auch, dass du weißt, dass es für Beziehungen und für das Kennenlernen nun mal keine Garantien gibt – dass es aber immer erlaubt ist, auf die eigenen Gefühle zu hören und daraus Handlungen entstehen zu lassen, wenn respektiert werden kann, dass der oder die Andere möglicherweise ganz andere Bedürfnisse hat.

Frage (m, 17): Ich war jetzt mit meinem besten Freund, seiner Freundin und noch einem Paar gemeinsam im Urlaub. Naja, haben im Pool halt auch herumgeblödel und uns halt so gegenseitig untergetaucht usw. Naja, da hatte ich mal meinen besten Freund so am Arm und ihn halt immer wieder untergetaucht, aber dazwischen halt auch miteinander geredet. Ja, irgendwie hat er mich halt dann so angeschaut, irgendwie ein Blick, den ich bisher so nur zwischen ihm und seinem Schatz gesehen habe. Jetzt weiß ich, dass er eine Freundin hat und nicht irgendwie bi oder homo ist. Ich bin´s auch nicht, aber wie er mich angeschaut hat, das gibt mir irgendwie zu denken, mir geht´s nicht mehr aus dem Kopf. Darüber reden traue ich mich nicht, ich denk mir halt, dass er das dann falsch versteht und meint, dass ich für ihn noch mehr als freundschaftliche Zuneigung empfinden könnte. Ich bin eigentlich nicht homo oder bi.

Antwort: „Homo“ und „Bi“ sind vor allem Kategorien, keine Gefühle. Man(n) kann zärtliche, intensive, romantische und sogar sexuelle Gefühle einem anderen Mann gegenüber empfinden und muss keinen Gedanken daran verschwenden, ob man selbst oder der andere schwul oder bi sein könnte. Homosexuell nennt man sich dann, wenn man vorwiegend oder nur für das gleiche Geschlecht solche Gefühle hat und möchte, dass andere Leute das auch wissen.

Es ist doch eigentlich sehr schön, was euch da „passiert“ ist. Wenn du mal die ganzen Vorstellungen darüber beiseite lässt, wie Männer sich anderen Männern gegenüber verhalten

„sollten“, dann bleibt das übrig, was zwischen euch war und ist: eine Freundschaft, in der auch Raum für Nähe, ehrliche Zuneigung und schöne Gefühle ist.

So eine Begegnung zwischen Menschen ist von hoher Qualität und hohem Wert. Sie geht mehr in die Tiefe als die meisten Begegnungen, die man sonst zu vielen Menschen in seiner Umgebung hat, unabhängig davon, ob es Frauen oder Männer sind. Das hat natürlich etwas Starkes, weil es einen im Herzen bewegt. Und weil es das tut, kann es auch Angst machen. Besonders dann, wenn man sofort die Stimme im Kopf hat: „Wenn ich mich von einem Mann angezogen fühle, dann bedeutet das, dass ich schwul sein könnte. Und das will ich nicht.“

Die meisten Männer haben diese Stimme im Kopf. Wahrscheinlich auch dein Freund. Und trotzdem habt ihr den Mut, euch eure Anziehung zu zeigen. Sei einfach offen dafür. Mehr musst du nicht tun oder entscheiden.

Mit ihm über diese Blicke zu sprechen würde wahrscheinlich komisch werden. Blicke entziehen sich der normalen Sprache. Sie sind eine eigene Sprache. Was genau würdest du da also besprechen wollen?

Also wenn du mit ihm über dieses Gefühl sprechen willst, das du empfindest und/oder bei ihm vermutest, dann solltest du vorher genau wissen, was du damit erreichen willst. Welche Antworten würdest du gerne hören? Welche nicht? Wie würdest du selbst auf diese Fragen antworten, wenn er sie dir stellen würde? Und welche „Klärung“ erwartest oder erhoffst du dir konkret von so einem Gespräch?

Wenn du das selbst nicht so genau weißt, dann ist es wahrscheinlich besser, die Stimmungen und Gefühle zwischen euch weiterhin einfach „passieren“ zu lassen und nur dann darüber zu sprechen, wenn du das Gefühl hättest, es wäre nötig.

#### **Beziehung, Liebe, Verantwortung**

Frage (w, 15): Ich bin in einen Jungen aus meiner Klasse verliebt und weiß nicht, wie ich ihm das klarmachen soll, weil ich nicht mal was mit ihm rede, weil ich viel zu schüchtern bin. Jetzt habe ich eine Art Brief geschrieben. Darin steht, dass es jemanden gibt, der ihn mag und so. Aber es steht nicht dabei, wer es ist. Ich traue mich aber nicht, ihm den Brief irgendwie zukommen zu lassen, weil ich Angst habe, dass ich ihn damit einenge oder dass er mich gar nicht mag. Soll ich ihm den Brief überhaupt geben? Und wenn ja, wie? Soll ich ihm den Brief irgendwie zustecken oder soll ich ihn per Post schicken? Ich habe aber Angst, dass ich mich total blamiere!

Antwort: Die Idee mit dem Brief erspart dir zwar zunächst die Überwindung, ihn anzusprechen zu müssen, macht dir die Sache letztendlich aber viel schwieriger. Dann nämlich müsstest du trotzdem einmal mit ihm reden, was dir sicherlich schwerer fällt, sobald du weißt, dass er es weiß. Viel einfacher ist es daher, mit ihm einmal ins Gespräch zu kommen, ohne dass er etwas von deinen Gefühlen weiß. Irgendeinen Grund, mit ihm zu reden, findet sich sicher (du kannst dir etwas ausborgen, mit ihm über den gestrigen Film reden, oder sonst irgendein passendes Thema finden). Du kannst ihm dann indirekt dein Interesse zum Ausdruck bringen, indem du ihn persönliche Dinge fragst (z.B. Lieblingsmusik, was er so in seiner Freizeit macht, ...) Dabei würdest du auch sehen können, inwieweit er auch an dir Interesse zeigt. Diese indirekte Vorgangsweise hat gleich mehrere Vorteile. Erstens benötigst du viel weniger Mut, weil du nicht in eine peinliche Situation geraten kannst (schließlich hast du mit ihm nur geplaudert). Zweitens gibst du dadurch dir und auch ihm die Möglichkeit, euch besser kennen lernen zu können. Ihn direkt anzusprechen oder zu fragen würde ihn dazu zwingen, sofort eine Entscheidung treffen zu müssen. Da Gefühle aber auch erst entstehen können, ist die Chance bei ihm einfach größer, wenn du ihm durch deine schrittweise Annäherung etwas Zeit lässt. Gehe also in kleinen Schritten vor, dann ist es auch einfacher, ihn einmal fragen, ob er mal Lust hätte, mit dir gemeinsam etwas zu unternehmen.

Frage (w, 14): Ich bin in einen sehr guten Freund verliebt und kann aber wegen meiner besten Freundin nicht mit ihm zusammen gehen, weil auch sie auf ihn steht, doch es tut mir sehr weh, wenn ich meine Freundin mit ihm sehe, wenn sie immer miteinander reden und Spaß haben! Wie soll ich mit dieser Situation umgehen?

Antwort: Du bist in einen sehr guten Freund von dir verliebt und deine Freundin ist ebenfalls in ihn verliebt. Du kannst ihretwegen nicht mit ihm zusammen kommen und deine Freundin kann deinetwegen auch nicht mit ihm zusammen kommen. Diese Situation ist scheinbar ausweglos, gäbe es nicht noch euren Freund, der schließlich auch Gefühle und Bedürfnisse hat und für sich eine Entscheidung treffen kann. Gefühle zwischen zwei Menschen entstehen oder entstehen nicht. Höflichkeiten unter Freundinnen können hier nur wenig ausrichten. Klarerweise würde die Freundschaft zu deiner Freundin belastet sein, wenn eine von euch mit diesem Jungen zusammen kommen würde. Wenn euch aber klar ist, dass dieser Schritt kein Bosheitsakt der Freundin gegenüber ist, werdet ihr damit zurecht kommen können.

Frage (w, 16): Mein Exfreund (und gleichzeitig irgendwie mein bester Freund – davor halt – aber jetzt auch noch irgendwie) haben uns vor einem Monat getrennt. Er hat Schluss gemacht, weil er seine vorige Freundin doch noch liebte und sie wollte auch zurück zu ihm. Er mag mich aber immer noch sehr und er sagte auch, dass es ihm leid tut und so Sachen. Haben wir noch irgendeine Chance? Er hat mir geschrieben: „Ich dachte du wärst „the one“ für mich, aber bei mir ist es leider nicht so.“ Ich möchte nichts auf dieser Welt mehr, als ihn zurück haben.

Antwort: Eine Trennung erfolgt immer in mehreren, zumindest aber in zwei Schritten. Zunächst gibt es die äußere Trennung, also den Entschluss (oder die Tatsache), dass man nicht mehr zusammen sein will. Die Trennung auf emotionaler Ebene dauert meist viel länger. Man muss erst gefühlsmäßig so viel Abstand gewinnen, dass man sich wirklich von dem Anderen lösen kann. Dieser zweite Schritt ist immer sehr schwierig, besonders dann, wenn man sich eigentlich nicht trennen wollte. Er ist aber notwendig, da dir dein Freund unmissverständlich sagt, dass es für ihn im Moment jemanden gibt, der ihm wichtiger ist als du. Um mit dieser Situation zurecht zu kommen, musst du dich daher auch auf Gefühlsebene von ihm lösen. Das geht erfahrungsgemäß nur, wenn man auf allen Ebenen Abstand voneinander bekommt. Du solltest ihn daher die nächsten Monate nicht treffen, nicht mit ihm telefonieren und keine SMS schreiben. Das erscheint dir vermutlich unerträglich schwierig, ist aber Voraussetzung, um möglichst bald zu dir selbst zu kommen und so frei zu werden, dass du auch wieder offen für neue Beziehungen sein kannst.

Frage (m, 16): Ich hatte bis jetzt noch keinerlei sexuelle Kontakte. Weder berühren, noch Küssen, noch irgendwas. Es ist aber nicht so, dass ich es nicht wollte. Ich bin auch außerhalb von Fantasien und so bereit für eine Beziehung und auch für weiteres, was dazu gehört. Das Problem ist: Ich kann mich nicht verlieben. Ich meine, wie kann das sein, dass alle rund um mich herum, seit sie 12 oder so sind, sich dauernd verlieben, oder vergucken, oder sonstiges tun. Ich kann einfach nicht auf irgendjemanden zugehen und sagen „Ich steh auf dich“, wenn das nicht stimmt. Ich hab mich noch nie im Leben verliebt. Anscheinend bin ich einer von diesen Menschen, die auf die „große Liebe“ warten. Aber was ist, wenn die gar nie kommt, wenn es für mich einfach niemand Passenden gibt, wenn ich zu anspruchsvoll bin?

Antwort: Du bist mit deiner Wahrnehmung nicht alleine. Viele Jugendliche empfinden zwar sexuelle Sehnsucht, gleichzeitig kennen sie aber das Gefühl für Liebe noch nicht. Dein

Vorteil anderen gegenüber ist aber, dass du diese beiden Gefühle auseinanderhalten kannst. Dadurch bist du vor möglichen Enttäuschungen besser als andere geschützt.

Vielleicht aber hast du auch ganz bestimmte Vorstellungen von der sogenannten „großen Liebe“. In den meisten Fällen ist es nicht so, dass man von diesem Liebesgefühl ahnungslos ergriffen wird. Viel häufiger entwickelt sich dieses Gefühl, sobald man sich gefühlsmäßig auf jemanden anderen einlässt. Liebe ist daher kein Schicksal, auf das man warten muss, sondern etwas, was aktiv entstehen kann. Natürlich muss es ein passendes „Gegenüber“ geben. Und es ist sehr verständlich, wenn dir dieser Mensch bisher noch nicht begegnet ist. Sich nicht dem allgemeinen Druck zu ergeben und nur eine Freundin zu haben, weil das angeblich dazu gehört, ist eine Fähigkeit, die zeigt, dass du auf dich schauen kannst. Und genau diese Fähigkeit ist auch Garantie dafür, dass du im richtigen Moment auch erkennst, was für dich passend ist. Das mit dem Verlieben ist daher bei dir – wie bei vielen anderen – einfach eine Frage der Zeit.

Frage (w, 15): Ich habe mich in meinen besten Freund verliebt. Manche sagen, es sprühen die Funken zwischen uns und wetten schon, wann das schließlich etwas wird. Trotzdem habe ich ein Problem: Ich bin manchmal ziemlich schweigsam, obwohl ich früher total happy und offen war. Und dann finde ich nichts, über was ich mit ihm reden kann. Er meinte schon zu mir, wenn ich es schaffe mit ihm zu reden, soll ich kommen ... Ich möchte nicht mehr nur so ruhig sein, sondern wieder genießen. Und da finde ich dann keine Themen, um mit ihm zu reden ...

Antwort: Manchmal schweigsam zu sein ist ja nichts Schlechtes, vor allem ist es nicht das Gegenteil von „total happy und offen“!

Wie viel man redet, hat etwas mit Temperament und Charakter zu tun, aber auch mit der Stimmung, die gerade herrscht, mit den Leuten um einen herum, und auch damit, warum man redet (man kann reden, um etwas zu sagen, aber auch, um eine Verbindung herzustellen, um sich abzulenken, um ein peinliches Schweigen zu umgehen, usw.). Kinder wirken oft deswegen offener und redseliger, weil sie sich nicht so viele Gedanken darüber machen, was sich die Leute von ihnen denken. Diese Vorsicht vor den Meinungen und Urteilen anderer Leute kommt erst im Laufe der Pubertät auf, und dadurch werden viele Leute plötzlich gehemmter.

Vielleicht ist das auch bei dir der Fall. Vielleicht glaubst du, immer etwas Witziges oder Gescheites sagen zu müssen und hast Angst davor, etwas Peinliches oder Dummes zu sagen. Vielleicht glaubst du, dass jedes Wort von dir auf die Waagschale gelegt wird. Dann ist es natürlich schwierig, einfach locker draufloszureden.

Beruhigenderweise sind die meisten Leute aber kaum damit beschäftigt, sich lange Gedanken darüber zu machen, was der andere gesagt hat – oder wie er es gesagt hat. Hör mal den Leuten in deiner Umgebung bewusst zu – besonders denen, die eher viel reden. Dir wird auffallen, dass das meiste, was sie sagen, ziemlich banal und belanglos ist. Oft reden sie irgendwas, oft haben die Sätze kaum oder gar keinen wirklichen Inhalt. Du wirst Vieles hören, was sowieso selbstverständlich ist und bei dem du nie auf die Idee gekommen wärst, es extra in Worte zu fassen. Und du wirst merken, dass es vielen Leuten ziemlich egal ist, ob das, was sie sagen, gescheit, witzig oder wichtig ist. Und trotzdem fällt das meistens nicht negativ auf.

Der erste Schritt für dich ist, draufzukommen, dass es gar nicht sooo wichtig ist, was man sagt oder wie viel man redet. Es ist mehr so etwas wie eine persönliche Angewohnheit und sagt kaum etwas darüber aus, wie sympathisch oder intelligent ein Mensch ist.

Interessanterweise glauben ja auch viele Menschen, dass „Wenigredner“ besonders tiefsinig wären („stille Wasser sind tief“). Das kann also sogar ein Vorteil sein.

Der nächste Schritt ist, auszuprobieren, über was du eigentlich reden möchtest. Ein bisschen Konversation ist nicht schlecht, wenn man jemandem näherkommen will. Betretenes Schweigen ist dann meistens unangenehm. Wenn man sich kennenlernen möchte, dann erzählt man meistens etwas über sich und will etwas über den anderen wissen. Du kannst dir also ein Repertoire an Anekdoten, Geschichten, Meinungen, Ansichten, Erlebnissen, Interessen usw. zulegen, die einen Einblick in dein Innenleben geben. Was tust du gerne? Wie ist es in deiner Familie? Wie sind deine Freunde und Freundinnen? Wie geht's dir in der Schule und in deiner Klasse? Was hast du für Hobbys? Welche Musik hörst du gerne? Liest du gerne? Hast du Meinungen zu verschiedenen Dingen? Welche absurden Dinge hast du schon erlebt? usw.

Das ist die eine Seite.

Die andere Seite ist, dich für sein Leben zu interessieren. Frag ihn ebenso über Bereiche seines Lebens. Was ihn beschäftigt, wie sein Leben aussieht, was er mag und nicht mag.

Mit diesen beiden Gesprächsebenen (Dinge von einem selbst erzählen und Dinge vom anderen erfragen) kann man meistens sehr gut Konversation führen. Es muss weder besonders aufregend noch besonders interessant oder lustig sein. Man zeigt damit, dass man aneinander interessiert ist und sich gerne mit dem Anderen unterhält – und darum geht es doch.

Und die wirklich wichtigen Dinge braucht man gar nicht auszusprechen. Man kann sie auch zeigen oder mit der Körpersprache oder den Blicken signalisieren ...

Frage (w, 15): Am letzten Schultag vor den Ferien bin ich am Abend mit ein paar Freunden fort gegangen. Dort habe ich jemanden kennen gelernt und es hat sofort gefunkt zwischen uns. Nach einer Woche haben wir uns dann getroffen und in den Ferien dann öfter. Jetzt bin ich mit ihm zwei Monate und eine Woche zusammen, doch in der Zeit habe ich ihn besser kennen gelernt und habe bemerkt, dass er eine völlig andere Lebenseinstellung hat als ich und dass ich nicht ich selbst bin, wenn ich mit ihm zusammen bin. Ich bin der Meinung, dass ich es einfach zu schnell angegangen bin. Ich möchte die Sache beenden, weiß aber nicht, wie ich das anstellen soll. Er hat nicht sehr viel Leute, die ihm etwas bedeuten und ist der Meinung, dass wir noch lange zusammen sein werden ... Was soll ich tun, wie mache ich am besten mit ihm Schluss, ohne ihn zu sehr zu verletzen?

Antwort: Leider ist es nicht möglich, mit jemandem Schluss zu machen, ohne ihn zu verletzen. Er wird sicherlich enttäuscht, traurig oder wütend sein. So ist das eben, wenn man die Erwartungen anderer Leute enttäuscht. Du solltest dir aber bewusst sein, dass das seine Erwartungen sind und du nicht dein Leben auf den Erwartungen anderer Leute aufbauen kannst. Man kann es im Leben nicht allen recht machen, und um das geht es auch gar nicht. Es geht darum, anderen Leuten gegenüber fair zu sein. Fair sein bedeutet, dass man den anderen Menschen für voll nimmt und dass man ehrlich ist. Wenn du mit ihm zusammenbleiben würdest, obwohl du es eigentlich nicht willst, dann wäre das ihm gegenüber nicht fair. Wenn du versuchen würdest, dich möglichst angenehm aus der Affäre zu ziehen, weil du nicht das unangenehme Gefühl haben möchtest, einen anderen Menschen zu verletzen, dann wäre das ebenfalls nicht fair.

Das Beste wäre also, wenn du klar und ehrlich ihm gegenüber bist. Du solltest ihm sagen, wie du über eure Beziehung denkst und dass du das so für dich nicht möchtest. Du musst nicht solche Sätze sagen wie „es ist nicht deine Schuld“ oder „du bist mir so wichtig und ich möchte dich als Freund nicht verlieren“ oder Ähnliches. Das sind meistens nur Versuche, die Sache für einen selbst weniger unangenehm zu machen. Schluss zu machen ist aber einfach etwas Unangenehmes, das kannst du nicht ändern.

Der andere kommt meistens am besten damit zurecht, wenn man auf freundliche Weise sehr klar und ehrlich ist. Dann ist es oft leichter, selbst mit der Sache schneller abzuschließen.

Du kannst also klar machen, dass dir die Zeit mit ihm wichtig war (sonst hättest du dich nicht darauf eingelassen). Du kannst dich ihm gegenüber respektvoll verhalten (denn das verdient er einfach). Und respektvoll bedeutet eben auch, dass du ihm offen und ohne viele Umschweife sagst, wie es jetzt für dich aussieht.

Auch wenn es dein schlechtes Gewissen mildern würde und ihm möglicherweise am Anfang sogar helfen würde: Biete ihm nicht an, „immer für ihn da zu sein“. Du kränkst ihn mit dieser Trennung, auch wenn du das nicht möchtest. Als Seelentrösterin bist du genau deshalb völlig ungeeignet. Jedes Treffen, jedes freundliche Zuhören würde er als Möglichkeit, doch noch mit dir zusammen sein zu können, falsch interpretieren. Sobald du die Trennung ausgesprochen hast, ist es auch deine Aufgabe, sie zu vollziehen, indem du dich nicht mehr mit ihm triffst. Regelmäßige Treffen, Telefonate und Chats würden ein völlig falsches Signal geben und letztendlich den Trennungsschmerz verlängern.

### **Attraktivität**

Frage (w, 15): Ich bin nicht besonders schön, naja, ich bin eigentlich hässlich und ich habe keinen Freund. Mich stört, dass Burschen nur aufs Aussehen gehen. Ich wünsche mir so sehr einen Freund, der mich liebt, auch wenn ich nicht so schön bin. Alle meine Freundinnen, die ich kenne, haben einen Freund, ich glaube sogar, die ganze Schule steckt mitten in einer Beziehung und ich bin Single. Jeder sagt auch, wie schön es ist, einen Freund zu haben – und warum habe ich keinen? Ich möchte nicht mehr Single sein! Wie bekomme ich einen Freund, der nicht nur auf's Aussehen geht? Ich weiß nicht mehr weiter!

Antwort: Es ist total schade, dass du dich selbst als hässlich bezeichnest! Und das ist nicht nur so dahingesagt, sondern der Kernpunkt deines Problems. Dein Problem ist nicht in erster Linie, dass Jungs angeblich nur aufs Aussehen achten, sondern dass du dich selbst aus diesem ganzen Spiel herausnimmst, weil du den inneren Glauben hast, hässlich zu sein. Damit signalisierst du unbewusst etwas an deine Umgebung, und die anderen Leute reagieren entsprechend darauf.

Natürlich wäre es naiv behaupten zu wollen, dass die körperliche Attraktivität nicht wichtig wäre. Aber Attraktivität hat nicht nur mit einem schönen Gesicht und einer schlanken Figur zu tun. Sie ist viel mehr das Gesamtbild, das eine Person ausstrahlt. Und dieses Gesamtbild hat viel damit zu tun, wie man sich selbst fühlt.

Beobachte einmal deine Umgebung. Da gibt es natürlich diejenigen Leute, die einfach wirklich sehr gut aussehen – die richtig schön sind. Die wissen das auch und strahlen meistens etwas aus, das die anderen Leute anspricht.

Aber die meisten Leute sind nicht total schön, sondern einfach „normal“ oder durchschnittlich. Und viele entsprechen auch kaum dem gängigen Schönheitsideal. Beobachte die einmal genauer. Da gibt es auf der einen Seite einfach ihren Körper und ihr Gesicht. Auf der anderen Seite gibt es aber auch ihre Ausstrahlung. Und da wirst du merken, dass es Leute gibt, die eigentlich vom Körper und vom Gesicht her recht hübsch wären, aber irgendwie wirkt das trotzdem nicht so wirklich.

Und dann gibt es die Leute, die rein körperlich nicht so toll aussehen, die auf Fotos immer schlecht getroffen sind, eine krumme Nase haben oder etwas dicker sind – und trotzdem wirken sie irgendwie attraktiv. Sie können z.B. mit der Art ihres Stylings ihre Stärken gut hervorheben, wirken selbstbewusst und haben meistens wenige Probleme damit, andere Leute positiv anzusprechen. Vielleicht sind sie mollig und könnten nie für eine Modezeitschrift posieren – und trotzdem haben sie interessanterweise immer ein aufregendes Liebesleben.

Natürlich ist die Welt nicht fair. Es gibt sehr schöne Leute und die haben es in manchen Bereichen des Lebens oft leicht. Du kannst dir jetzt denken, dass du eben hässlich bist und darauf warten musst, bis jemand deine „inneren Werte“ erkennt.

Aber das bringt nicht sehr viel. Denn um andere Leute auf dich neugierig zu machen, musst du selbst an dir deine Anziehungskraft und deine Stärken entdecken.

Du kannst auch beschließen, nicht mehr darauf zu bestehen, dass du hässlich bist. Du kannst versuchen, aus dir rein körperlich das Beste zu machen (Sport, Kleidung, Körperbewusstsein,...) und gleichzeitig mit der Einstellung in die Welt hinaus gehen, dass du auf jeden Fall etwas Schönes an dir hast, das du der Welt präsentierst. Denn jeder Mensch hat schöne Seiten an sich – und es gibt auch immer Leute, die das bemerken.

Die Grundvoraussetzung dafür ist, dass du dir selbst glaubst und vertraust!

Es gibt sehr viele Frauen, denen es in ihrer Pubertät genauso ergangen ist wie dir. Sie kommen dann mit 20 oder 25 drauf, dass es sinnlos ist, sich hässlich zu fühlen. Sie entdecken dann plötzlich ihre eigene ganz persönliche Schönheit und wirken damit auf einmal viel attraktiver. Und die sagen dann meistens: „Ich war früher so blöd, dass ich mich so hässlich gefunden habe.“ Und dann würden sie das Ganze mit diesem Wissen gern nochmals durchleben.

Du hast jetzt die Chance, möglichst früh draufzukommen, dass diese Einstellung dir im Weg steht und du sehr viel dafür machen kannst, um dich in deinem Körper wohl zu fühlen und auf andere Leute attraktiv zu wirken.

Frage (m, 17): Ich weiß nicht mehr was ich machen soll. Ich bin 17 Jahre und mein Penis ist gerade mal 14 Zentimeter steif. Ich habe Angst, dass meine Freundin sich irgendwann in jemand anderen verliebt. Alle, die ich beim Duschen sehe, haben einen Größeren!

Antwort: Auch wenn du das vielleicht nicht glauben möchtest, aber ein Penis dieser Länge ist vollkommen im Durchschnitt! Nach allen ernstzunehmenden Studien haben die meisten Männer einen Penis, der im steifen Zustand ungefähr zwischen zehn und 20 Zentimeter lang ist. Wenige liegen drüber und wenige darunter. Mit deinem Penis liegst du also gut im Mittelfeld, er ist weder besonders klein noch besonders groß. Dass du glaubst, dass alle anderen Jungs einen größeren Penis haben als du, lässt sich nur mit einer verzerrten Wahrnehmung erklären. Erstens kann man von der Größe eines schlaffen Penis nicht auf die Größe im steifen Zustand schließen. Zweitens sieht ein Penis länger aus, wenn man ihn von vorne sieht, als wenn man an sich herunterschaut und ihn von oben sieht. Und drittens gibt es auch eine psychologisch bedingte Verzerrung der Wahrnehmung: Wenn du dir so fest einbildest, dass dein Penis klein ist, dann sucht dein Gehirn immer wieder einen Beweis für diese Vermutung.

Wie gesagt: Alle Zahlen und Fakten sprechen gegen deine Vermutung. Die Größe deines Penis ist also kein gerechtfertigter Grund für deine Unsicherheit.

Abgesehen davon: Frauen verlieben sich nicht in den Penis, sondern in den Mann. Frauen ticken da ein bisschen anders als Männer. Sie beurteilen eher den Gesamteindruck eines Menschen. Wenn deine Freundin dich verlassen würde, dann hätte das mit Sicherheit andere Gründe als die Größe deines Penis.

Es wäre wirklich angemessen und in Hinblick auf deine Sicherheit als Mann sinnvoll, wenn du auf deinen Penis auch stolz sein könntest. Selbstsicherheit ist nämlich etwas, was Frauen wirklich positiv beurteilen. So ziemlich jede Frau würde einen selbstsicheren, lockeren Mann mit einem Penis von elf Zentimetern einem unsicheren, verspannten Mann mit einem Penis von 17 Zentimetern vorziehen!

### Sexuell übertragbare Krankheiten

Frage (m, 15): Ich habe eine peinliche Frage: Als ich mich letztens selbstbefriedigt habe, habe ich bemerkt, dass, wenn ich die Vorhaut ganz zurückziehe, bei meiner Eichel unten so kleine weiße Pünktchen sind. Es sieht in etwa so aus wie ein Pickel, was es aber sicher nicht ist. Ist das in irgendeiner Art gefährlich? Ich habe aber keine Schmerzen. Ist das normal oder hab ich eine Geschlechtskrankheit? Muss man das behandeln lassen?

Antwort: Keine Geschlechtskrankheit hätte die von dir geschilderten Symptome. Doch ist die Hautbeschaffenheit am Penis anders als am übrigen Körper. Deiner Beschreibung nach könnten diese Punkte Talgdrüsenektopen sein. Sie sehen wie kleine Pickel aus, sind für diesen Hautbereich aber völlig normal und mehr oder weniger ausgeprägt immer vorhanden. In diesem Fall muss (und kann) daher auch keine Behandlung erfolgen.

Es können allerdings auch Warzen in diesem Bereich auftreten, die übertragbar sind und daher behandelt werden müssen.

Vielleicht fällt dir nach diesen Informationen die Entscheidung, ob du zum Arzt musst, leichter. Falls du zum Arzt gehen willst, wäre der Hautarzt der richtige Ansprechpartner.

Frage (w, 14): Ich mache Selbstbefriedigung und werde dabei immer feucht. Seit ein paar Tagen juckt meine Scheide! Deswegen hab ich mit einem Spiegel geschaut, was dort los ist, und jetzt hab ich zwischen den Schamlippen weiße Rückstände gefunden. Heißt das, dass ich mich zu ungründlich wasche? Und überhaupt: wie pflegt man eine Scheide? Mit Seife? Und auch unten bei den Schamlippen?

Ich war noch nie beim Frauenarzt und will auf keinen Fall dorthin, weil ich nicht weiß, was er da machen wird.

Antwort: Durch Selbstbefriedigung kann es weder zu einer körperlichen Krankheit noch zu irgendwelchen psychischen Veränderungen kommen. Das Feuchtwerden der Scheide während der Selbstbefriedigung ist ein Zeichen dafür, dass du Lust am Sex mit dir empfindest – und das ist ja eigentlich etwas ziemlich Tolles. Die Scheide reinigt sich im Großen und Ganzen von selbst. Du solltest sie aber beim täglichen Duschen mit lauwarmem Wasser von vorne nach hinten reinigen. Das machst du am besten, indem du mit einer Hand deine Schamlippen etwas auseinanderhältst und den Duschstrahl zur Scheide hältst. Du kannst dich aber genauso auch mit einem Waschlappen mit lauwarmem Wasser von vorne Richtung After waschen.

Das Jucken in der Scheide kann ein Hinweis auf eine vorübergehende Irritation sein. Hält das Jucken an und wird aus den weißen „Rückständen“ ein weiß-topfiger Ausfluss, der aus der Scheide kommt, dann könnte dieser ein Hinweis auf eine Pilzinfektion sein. Ein Pilz oder eine andere Scheideninfektion entsteht einfach dadurch, dass das Scheidenmilieu aus dem Gleichgewicht geraten ist. Das kann im Sommer durch häufiges Baden im Chlorwasser entstehen oder aber auch durch ein allgemein geschwächtes Immunsystem und steht in keinem Zusammenhang mit Selbstbefriedigung. Infektionen im Scheidenbereich sind etwas Häufiges, ähnlich wie Schnupfen oder Husten. Anders als eine Verkühlung sollte eine Pilzinfektion aber unbedingt behandelt werden, da sie nicht von alleine wieder verschwindet. Wir können gut verstehen, dass du kein großes Bedürfnis nach einer gynäkologischen Untersuchung verspürst. Die Ärztin wird aber nur vorsichtig etwas Scheidensekret mit einem Stäbchen entnehmen und unter dem Mikroskop ansehen. Die Untersuchung verursacht also keinerlei Schmerzen. Sie kann dir dann sagen, was du genau hast und was du am besten dagegen tun kannst. Meist werden Zäpfchen oder Tabletten dagegen verschrieben. Eine unbehandelte Pilzinfektion kann mit der Zeit immer unangenehmer werden, es wäre daher gut, wenn du sobald wie möglich diese Untersuchung machen lässt.

Frage (m, 16): Ich und meine Freundin hatten ungeschützten Geschlechtsverkehr. Wir haben beide kein HIV, da unsere beiden Eltern auch kein Aids haben und wir beide zum ersten Mal ungeschützten Geschlechtsverkehr hatten. Meine Frage ist, ob sich HIV auch entwickeln kann, auch wenn beide Partner kein HIV haben, welche anderen Geschlechtskrankheiten auftreten können und wie man diese erkennt und ob diese auch lebensbedrohlich sein können und behandelt werden müssen?

Antwort: HIV und auch andere sexuell übertragbare Krankheiten können nicht einfach entstehen, sondern nur übertragen werden. Voraussetzung ist daher, dass ein Partner infiziert sein muss. In eurem Fall könnt ihr mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit davon ausgehen, dass keiner von euch mit sexuell übertragbaren Krankheiten infiziert ist. Ihr braucht euch daher diesbezüglich nicht sorgen. Allerdings kann es ohne Verhütung relativ leicht zu einer Schwangerschaft kommen. Sollte deine Freundin kein anderes Verhütungsmittel verwendet haben, ist das Risiko einer Schwangerschaft gegeben. Sie müsste in diesem Fall das Einsetzen ihrer nächsten Regelblutung abwarten und für den Fall, dass die Regel ausbleibt oder schwächer als sonst einsetzt, zur Sicherheit einen Schwangerschaftstest machen.

#### **Missbrauch/Gewalt**

Frage (w, 16): Mein Freund schaut sich ab und zu Pornos an. Das gefällt mir nicht. Ich glaube, dass er es deswegen anschaut, weil die Frauen dort mehr zu sehen sind als die Männer. Aber er soll sich keine anderen Frauen anschauen. Außerdem finde ich es pervers und will keinen „perversen“ Freund haben! Ich hab im Verlauf auch gesehen, dass er sich einen Porno angeschaut hat, wo zwei Frauen zu sehen sind, die sich gegenseitig einen Vibrator hineinschieben. Er sagte mal, dass er es anschaut, um sich Tipps für unseren Sex zu holen und andererseits, weil er findet, dass wir zu wenig Sex haben. Deswegen haben wir auch schon öfter gestritten und er hat auch von einem Beziehungsende gesprochen, wenn wir nicht in nächster Zeit öfter Sex haben. Meine Schwester hat gesagt, dass es normal ist, weil er schon ca. dreimal handgreiflich geworden ist. Ich kann ihm ja nicht verbieten, sich das anzuschauen, oder?

Antwort: Du hast viele wichtige Dinge angesprochen. Auch wenn es so scheint, als würde alles zusammengehören, so ist es für dich wichtig, dass du die einzelnen Bereiche auch in deinem Kopf ein wenig auseinanderhältst. Die Sexualität eines Menschen ist grundsätzlich seine Privatsache, das gilt auch dann, wenn diese Person eine sexuelle Beziehung hat. Ob sich dein Freund gerne Pornos ansieht, ob und wie oft er sich selbstbefriedigt und welche sexuellen Phantasien er hat, geht dich daher erst mal gar nichts an. Es ist seine persönliche Sexualität, die nur etwas mit ihm zu tun hat, nicht aber mit dir und eurer Sexualität zusammenhängt. Es ist gut nachvollziehbar, dass dich der Gedanke stört, dass er es erregend findet, wenn er sich Pornos ansieht. Dabei musst du bedenken, dass die männliche Sexualität anders ist als die weibliche Sexualität – die Pornos stellen daher keine Konkurrenz zu dir und eurer Beziehung dar. Wenn dein Freund allerdings glaubt, dass er sich aus Pornos eine Anleitung für euren gemeinsamen Sex holen kann, dann liegt er absolut falsch. Das Pornoschauen ist eine Sache, die Beziehung zu dir ist eine andere Sache. Da du Pornos weder interessant noch erregend findest, soll er dieses Interesse alleine leben. Deinen Wunsch, keine Pornos gemeinsam anzusehen oder Pornoszenen beim Sex nachzustellen muss er daher respektieren. Für dich ist daher wichtig, ihm deutlich zu machen, dass er seine sexuellen Pornointeressen leben kann, dass du damit aber nichts zu tun haben willst. Pornos sind Darstellungen extremer sexueller Phantasien. Das, was Frauen dort machen, entspricht überhaupt nicht der Realität. Wenn er im Porno sieht, dass Frauen gerne mit mehreren Männern gleichzeitig Sex haben, Samenflüssigkeit in den Mund oder ins Gesicht bekommen und es lieben, sich gegenseitig einen Vibrator hineinzuschieben, dann hat dies mit echter weiblicher Sexualität wenig zu tun. Vor allem aber sagt es überhaupt nichts darüber aus,

was für dich beim Sex angenehm ist. Du kannst ihm sagen, dass du keine Pornodarstellerin bist, sondern eine echte Frau, die mit ihm eine Beziehung hat. Innerhalb einer Beziehung ist Sexualität etwas, das aus den sexuellen Möglichkeiten von beiden entsteht. Es ist daher nicht möglich, dass er an dich irgendwelche sexuellen Ansprüche stellt, die du erfüllen sollst, damit er zufrieden ist. Möglich ist nur, dass ihr euch beide in eurer Lust aufeinander einlasst und das entstehen lasst, was euch beiden gefällt.

Genau dieser Punkt ist vielleicht schwierig für deinen Freund. Du schreibst, dass er schon einige Male handgreiflich wurde. Egal warum – es ist nicht in Ordnung, wenn er seine Wut nicht im Griff hat und dich körperlich attackiert. Es ist auch nicht in Ordnung, wenn er versucht, dich beim Sex oder in anderen Situationen zu etwas zu zwingen, was für dich nicht passend ist. Es ist nicht in Ordnung, wenn er dir droht (mit dem Beziehungsende) oder dich auf andere Weise zu erpressen versucht, um etwas zu erreichen, von dem er glaubt, dass es in einer Beziehung sein muss und du es aber nicht willst.

Deine Aufgabe besteht jetzt darin, nur für dich alleine zu überlegen, was du von einer Beziehung möchtest. Du musst dir selbst wichtiger sein als diese Beziehung. Es macht keinen Sinn, eine Beziehung aufrecht zu erhalten, wo du gedemütigt wirst, nur um nicht alleine zu sein. Wir wissen, dass es nicht leicht ist, sich über solche Dinge Gedanken zu machen. Dir muss aber klar sein, dass es nicht möglich ist, einen Menschen zu verändern.

Eine Veränderung kannst du nur selbst herbeiführen. Du kannst versuchen, in sehr starker Form Respekt einzufordern, ihm zeigen, wozu du bereit bist und wozu nicht. Du kannst ihm signalisieren, welche Art von Sex und Beziehung für dich schön ist. Wenn du aber merkst, dass er deine Bedürfnisse immer wieder missachtet, dass er öfter mal ausrastet, dass er dich beschimpft oder Dinge tut, die dich kränken, dann ist es wichtig, zu überlegen, in welcher Weise du dich von ihm trennen kannst. Dies gilt auch dann, wenn er sich nach einem „Ausrutscher“ sehr lieb entschuldigt, dir verspricht, nie wieder ungut zu dir sein, dich anbettelt, bei ihm zu bleiben. Dir muss klar sein, dass die einzige Art, wie er dir zeigen kann, dass er dich ernst nimmt und respektiert darin liegt, es auch immer zu tun! Eine Entschuldigung macht Geschehenes nicht ungeschehen. Das, was du brauchst, ist das sichere Gefühl, dich dauerhaft in einer Beziehung wohl fühlen zu können. Eine Beziehung, wo du immer wieder massiv gekränkt wirst, tut dir nicht gut, auch dann nicht, wenn auf jede Krise eine schöne Entschuldigung folgt!

Du kannst bei der Telefonnummer 0800 222 555 die Frauenhelpline erreichen. Ruf dort an und sprich mit einer Beraterin über deine Beziehungssituation. Du kannst auch immer wieder anrufen. Wichtig ist, dass du mit jemandem redest und dich dabei unterstützen lässt, zu einer Lösung zu finden, die für dich und dein Leben gut ist!

Frage (m, 17): Ich habe meine Freundin, die ich über alles liebe, aus Versehen anal penetriert. Sie hat bereits geschlafen und dann hab ich das gemacht. Danach schlief sie wieder ein und brummte, als hätte sie Schmerzen. Was hab ich falsch gemacht und sind jetzt Schäden für sie möglich? Was tu ich jetzt!

Antwort: Beim Sex geht es darum, aus einer gemeinsamen Lust heraus Handlungen entstehen zu lassen. Wenn deine Freundin schon geschlafen hat, wenn sie unter Alkoholeinfluss gestanden haben sollte oder wenn du sie zu einer sexuellen Handlung überredet hast, die sie gar nicht wollte, dann hast du damit ganz massiv ihre Grenzen überschritten. So eine Situation hätte dann nichts mehr mit Sex zu tun, sondern eher mit einer Sonderform der Gewalt.

Aus deiner Beschreibung geht nicht hervor, was dir tatsächlich passiert ist. Möglicherweise bist du auch selbst in eine grenzüberschreitende Handlungsweise gerutscht, ohne dass du es dir vorgenommen hättest. Du solltest mit deiner Freundin darüber sprechen, was

an diesem Abend zwischen euch gelaufen ist. Du kannst dich für deine Handlung entschuldigen. Es spricht für dich, wenn du dir über diese Situation Gedanken machst. Damit es nicht nochmals passiert, ist es wichtig, dass ihr euch gemeinsam Möglichkeiten überlegt, solche Situationen zu verhindern.

#### **Gesetzliche Regelungen zum Thema Sexualität**

Frage (w, 15): Ich bin seit ein paar Monaten mit meinem Freund zusammen. Er ist schon 21 und nun stellt sich mir die Frage, ob ich rein rechtlich gesehen mit ihm schlafen dürfte, bzw. ob überhaupt Zärtlichkeiten ausgetauscht werden dürfen. Die Meinungen gehen da sehr auseinander und bis jetzt bekam ich immer eine andere Antwort, wenn ich jemanden fragte.

Antwort: Das Schutzalter in Österreich liegt bei 14 Jahren. Wenn du unter 14 Jahre alt bist, macht sich dein 21-jähriger Freund strafbar, sobald es zu sexuellen Handlungen kommt. Strafrechtlich gesehen bist du ab deinem 14. Lebensjahr nicht mehr geschützt. Das bedeutet, dass du selbst entscheiden musst, was für dich passend ist. Dein Freund ist dann auch nicht mehr strafrechtlich belangbar.

Frage (w, 14): Ich will mir gerne die Pille verschreiben lassen, aber ich will nicht, dass es meine Mutter erfährt. Muss ich meiner Mutter etwas erzählen?

Antwort: Rein rechtlich gesehen kannst du dir Pille auch ohne Einwilligung deiner Eltern verschreiben lassen. Das Problem ist allerdings, dass du für die Verschreibung der Pille vorher unbedingt zur Frauenärztin musst und dafür deine e-card benötigst. Da du wahrscheinlich über deine Mutter oder deinen Vater krankenversichert bist, könnten sie über die Abrechnung der Krankenkasse von deinem Arztbesuch erfahren. Natürlich kannst du den Wunsch äußern, einmal eine Kontrolluntersuchung bei der Frauenärztin machen zu wollen. Die Ärztin unterliegt der Schweigepflicht und darf daher auch niemandem Auskunft darüber geben, was du mit ihr besprochen hast. Allerdings ist sie nicht dazu verpflichtet, dir ein Verhütungsmittel zu geben. Wenn sie sich also weigern sollte, dir die Pille ohne Gespräch mit deiner Mutter zu geben, gibt es keine Möglichkeit, sie zu einer offeneren Einstellung zu bewegen. Rechtlich gesehen haben ÄrztInnen also die Möglichkeit, die Pille ohne Einwilligung der Eltern zu verschreiben, sie müssen es aber nicht, wenn es ihrer Einschätzung nach nicht günstig ist. Du könntest dir also überlegen, ob es nicht doch möglich ist, mit deiner Mutter über dieses Thema zu sprechen. Vielleicht kannst du mit ihr ja einmal allgemein über das Thema Frauenarzt/Frauenärztin und Verhütung sprechen.

Es gibt auch die Möglichkeit, in eine First Love Ambulanz zu gehen. Dort benötigst du keine e-card und bekommst kostenlose Beratung und Untersuchung, sowie gegebenenfalls auch die Pille verschrieben. Meist ist es aber ganz angenehm, mit zumindest einem Elternteil über das Thema Frauenarzt/Frauenärztin sprechen zu können und fast immer laufen diese Gespräche viel besser als es die Jugendlichen selbst erwarten. Die meisten Eltern sind nämlich sehr froh, wenn die Tochter/der Sohn ausreichend verhütet. Immerhin zeigt dies von Verantwortungsbewusstsein. Natürlich ist für Eltern der Gedanke gewöhnungsbedürftig, dass das eigene Kind nun erwachsen ist und auch Sex hat, nach der ersten Überraschung überwiegt dann aber meist die Entlastung, dass sich das Kind aktiv um die Verhütung kümmert.

#### **Werte**

Frage (m, 18): Ich habe ein Problem, das mich wirklich seelisch belastet. Ich bin noch Jungfrau. Ich weiß nicht, wieso, aber ich bekomme immer sehr große Angst, wenn ich von einem Mädchen was will und gerade die Gelegenheit dazu hab, den ersten Schritt dafür zu machen (vor allem, wenn ich sie noch nicht kenne). Ich hab mich zwar schon mit einer al-

ten Freundin aufgeführt, aber da waren wir beide (leider) ziemlich besoffen, sodass ich da nicht wirklich was mitbekommen habe und wir es beide absichtlich „vergessen“ haben. Ich möchte aber gar nicht jetzt unbedingt eine Freundin haben, es geht mir wirklich nur um das „Eine“, da ich es einfach nicht verstehen kann, dass ich noch Jungfrau bin, da ich wirklich keine Probleme damit habe, jemanden zu finden, der auch was von mir will, aber wenn es dann soweit sein könnte, traue ich mich nicht mehr. Ich möchte einfach nur in der nächsten Zeit ein möglichst abwechslungsreiches Liebesleben führen, wie es sich für mein Alter und mein Aussehen gehört! Ich rede mir immer beim Weggehen ein, „So, jetzt traue ich mich einfach, egal, was für Herzklopfen ich bekomme, jetzt führe ich mich mit einer auf und dann passiert es“ – aber es kommt nie dazu. Ich habe schon überlegt, vielleicht das Ganze bei einer Hure zu erledigen, wären nachher die Ängste, wenn es um ein Mädchen geht, weg?

Antwort: Der Druck, den du dir selbst machst, ist verständlich und nachvollziehbar, wenn man bedenkt, dass alle davon ausgehen, dass Jugendliche heute immer früher mit Sex beginnen. In Wirklichkeit haben mit 16 Jahren noch nicht einmal die Hälfte aller Jugendlichen Sex gehabt und auch mit 18 Jahren gibt es viele, die ihr erstes Mal noch vor sich haben. Das „abwechslungsreiche Liebesleben“ von Jugendlichen ist daher eher ein Klischeebild und keineswegs allgemein verbreitet. Deine Ängste, dich einem Mädchen sexuell zu nähern sind nichts anderes als nützliche Gefühle und Rückmeldungen deines Körpers, die du ernst nehmen solltest. Immerhin ist Sex mit so viel Nähe und Gefühl verbunden, dass es nur dann lustvoll ist, wenn du diese Nähe auch zulassen kannst. Deine Gefühle sind also nützlich, um die Schritte der Annäherung für dich richtig zu dosieren. Dich selbst und deine Gefühle zu „vergewaltigen“, indem du dich überwindest und zu etwas zwingst, würde eher enttäuschend ausfallen. Aus einem ähnlichen Grund wäre ein Besuch bei einer Prostituierten vermutlich ziemlich enttäuschend für dich. Dort sind Gefühle gar nicht möglich und Sex spielt sich dadurch auf einer rein körperlich-mechanischen Ebene ab. Realistisch gesehen ist es daher empfehlenswerter – und letztendlich auch einfacher – dich auf eine Beziehung einzulassen und die Stufen der Nähe selbst zu bestimmen. Wenn du dich für das Mädchen als gesamte Person interessierst, wenn du dich auf ihre Gefühle einlässt, gibt es nur mehr wenig, was dir Angst bereiten wird, weil die notwendige Vertrautheit zwischen euch vorhanden ist. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass du den Druck, möglichst schnell zu Sex kommen zu wollen, los wirst. Dann kannst du auch ungezwungener auf Mädchen zugehen und wirst auch selbst interessanter erscheinen. Wie du selbst weißt, liegt es nicht an deinem Aussehen. Diese ersten Schritte werden dir dann auch wesentlich leichter fallen.

#### Was ist „Sex“?

Frage (w, 15): Ich bin seit bald drei Monaten mit meinem Freund zusammen! Alles läuft super, und wir möchten gerne in nächster Zeit (wie sichs ergibt) miteinander schlafen...Naja ich bin ein bisschen unsicher, ich weiß nicht, ob mir das dann wehtun wird oder nicht?! Ich will auch nicht, dass er mit mir nur zusammen ist, weil er Sex haben möchte, aber das stimmt sicher nicht, oder? Sonst wären wir ja keine drei Monate zusammen ... Er hat mir gesagt, er hätte Angst davor, dass ich ihn „auslachen“ würde und er sich genieren müsse! So was würde ich zwar nie tun, aber ich denke, jeder von uns hat die Angst, etwas falsch zu machen oder nicht gut genug zu sein. Ich finde das okay, wenn nicht alles perfekt verlaufen würde, aber er meint, dass er will, dass es für mich das perfekte erste Mal ist (für ihn auch). Daher meine Frage: Wie können wir uns „auflockern“ und selbst wenn wir Angst haben, ein schönes erstes Mal erleben? Wir reden hin und wieder drüber, aber wir sind beide noch nicht wirklich bereit dazu, denn wir sind nicht in der Lage, ganz offen und ehrlich darüber zu reden, was uns gefällt und was nicht! Und zu meiner zweiten Frage/Bitte: Jedes Mal, wenn wir uns küssen wird er ziemlich erregt und wenn er mich fingert, hat er oft schon einen Samenerguss, ist das normal? Ich meine, nicht dass ich nicht erregter bin als sonst, aber so stark ist es bei mir einfach nicht der Fall! Und allein jedes Mal, wenn

wir uns küssen, fängt sein Herz immer schneller und stärker an zu schlagen und das nach drei Monaten?! Bei mir war es zu Beginn auch der Fall, aber jetzt ist es nicht mehr so, nicht dass ich das Küssen nicht genieße, es ist nur nicht mehr so aufregend und neu wie damals! Eine Frage hätte ich noch, wie könnte ich bzw. er sein Selbstbewusstsein/vertrauen stärken? Er ist überhaupt nicht von sich selbst überzeugt und macht sich selbst nur fertig und gibt sich an allem die Schuld! Ich rede ihm immer Mut zu, aber das hat so gut wie keinen Sinn, es ändert nichts bei ihm.

Antwort: Das erste Mal geschieht nicht deshalb, weil man schon besonders gut über Sex reden kann. Es geschieht auch nicht deshalb, weil man es sich ausgemacht hat oder weil es „an der Zeit“ ist. Das erste Mal passiert irgendwann nach einer längeren Phase der körperlichen Annäherung. Wenn klar wird, dass „es“ bald sein könnte, dann macht es Sinn, sich über die Verhütung Gedanken zu machen und sich darauf vorzubereiten. Alles andere lässt sich aber nicht besprechen. Es ist einfach nicht möglich zu sagen, was dann angenehm sein könnte und was nicht. Es ist auch nicht möglich, sich einen bestimmten Verlauf vorzustellen, der dann genau so zu sein hat. Lust ist nun mal von vielen Gefühlen begleitet. Die Lust, jemanden in den eigenen Körper hinein zu lassen, ist nochmals eine andere. Auch die Lust, in den Körper eines anderen zu dürfen ist anders als das, was bisher war. Dadurch kann es sein, dass man sich zuerst ganz sicher ist, miteinander schlafen zu wollen und dann wird es ganz anders – weil er so aufgeregt ist, dass er bereits nach zwei Minuten kommt oder weil sie plötzlich spürt, dass es doch nicht angenehm ist, wenn er versucht, einzudringen. Das erste Mal ist daher meist kein „extra“ Ereignis, sondern eingebettet in die Sexualität, die schon bisher war. Man versucht es irgendwann mal – dann kann es sein, dass es klappt, es kann aber auch sein, dass gar nichts klappt, weil beide so aufgeregt sind. Das macht aber nichts. Denn eure Vertrautheit in der Sexualität kann durch nichts zerstört werden. Ihr mögt euch, ihr berührt euch gerne, ihr erlebt gerne Lust miteinander. Geht es beim ersten Versuch nicht so, wie ihr geglaubt habt, dann könnt ihr dennoch eure Lust gemeinsam genießen, nur eben ohne dass die Scheide den Penis aufnimmt. Ihr braucht dann auch kein „Training“ zu starten. Dann, wenn ihr wieder Lust dazu bekommt (das kann nach einem oder auch nach mehreren Tagen oder auch nach Wochen sein), versucht ihr es wieder.

Es ist schön, wenn ihr mit dem ersten Mal besondere Vorstellungen verbindet. Diese Vorstellungen sollten euch aber nicht darin hindern, das erste Mal als das zu sehen, was es ist: Ein weiterer Schritt in eurer sexuellen Annäherung – so wie das erste Mal ausziehen oder das erste Mal küssen.

Männer entwickeln ihre Sexualität anders als Frauen. Dadurch sind auch der Zugang zur Sexualität und die Art der Erregung bei Burschen anders als bei Mädchen. Burschen haben einen eher „äußerlichen“ Zugang zur Sexualität. Das bedeutet nicht, dass sie keine Verliebtheit empfinden. Es bedeutet aber, dass Lust und Erregung sehr schnell durch äußere Reize entstehen. Ein Bild einer nackten Frau, die Freundin, die sich auszieht, aber auch nur die Vorstellung der nackten Freundin, das Küssen, der Gedanke an Sex, ... all das reicht aus, um zu einer Erregung zu führen oder sogar zu einem Samenerguss.

Mädchen hingegen erleben ihre Sexualität von innen heraus. Sie wissen sehr genau über die Beziehung Bescheid, sie wissen, wann ein guter Zeitpunkt für das erste Mal ist, sie können Stimmungen besonders gut wahrnehmen. Mädchen „drängen“ daher weniger und lassen sich von äußerlichen Reizen weniger leicht beeinflussen. Da muss schon mehr stimmen, damit es lustvoll ist.

Aus diesem Grund reagiert dein Freund anders als du. Aus diesem Grund bist aber auch du diejenige, die eher weiß, wann ein guter Zeitpunkt ist, um miteinander zu schlafen. Du bist auch diejenige, die besser weiß, wann es passt, dass der Penis in die Scheide kommt und du bist diejenige, die das Tempo bestimmen sollte.

Es kann sein, dass dein Freund schon einen Höhepunkt hat, bevor er in dir war. Dann war euer Sex an diesem Tag einfach anders als sonst. Vielleicht habt ihr beide dann noch Lust, euch weiter nackt zu genießen, vielleicht auch nicht. Besonders schnell eindringen, damit der Penis in der Scheide ist, bevor er kommt, macht wenig Sinn. Das macht Stress und Druck – für euch beide. Lustvoll und schön ist es dann, wenn ihr euch darauf einstellt, dass Sex eine Überraschung ist, die jedes Mal anders sein wird.

Es gibt Lebensphasen, wo man sich seiner nicht so ganz sicher ist. Wo man eher unsicher ist und nicht wirklich weiß, wie man bei anderen ankommt. Selbstvertrauen entwickelt sich ganz von allein im Laufe der Zeit. Meist muss man gar nichts anderes tun als mit offenen Augen durch die Welt gehen, den eigenen Interessen nachgehen und – auch wenn es eigenartig klingen mag – viel angenehme Bewegung machen. Denn je wohler man sich selbst im eigenen Körper fühlt, desto leichter fällt es einem auch, die eigene Persönlichkeit in einem positiven Licht zu sehen.

Frage (w, 13): Ich wollte fragen, ob das sehr weh tut das erste Mal. Weil ich in nächster Zeit vorhabe, mit meinem Freund (13) zu schlafen. Wir wollen es beide ... er hat schon mal ... ich noch nicht ...

Antwort: Das erste Mal muss gar nicht weh tun. Es kann aufregend sein, es kann klar werden, dass es heute doch nicht klappt, es kann die Lust plötzlich weg sein, es kann sein, dass man sich fürchtet,... nur Schmerzen gehören nicht unbedingt zum ersten Mal dazu. Schmerzen treten in erster Linie dann auf, wenn du etwas zulässt, das du eigentlich gar nicht möchtest. Wenn du deinem Freund „erlaubst“ mit seinem Penis in deinen Körper zu kommen, obwohl du dich nicht wirklich bereit dafür fühlst.

Es kann sein, dass du Lust hast und dann, wenn es so weit ist, merkst du, dass du gar nicht willst. Dann tut es weh, wenn er versucht einzudringen und dann solltet ihr aufhören – Schmerzen sind eine ganz klare Rückmeldung vom Körper, dass es im Moment nicht passend ist, miteinander zu schlafen.

Wenn du nicht genau weißt, ob es passt oder nicht oder wenn du dich nicht traust, deinem Freund dies auch zu sagen, dann kann es passieren, dass dein Körper diese „Arbeit“ für dich übernimmt und die Scheide einfach zumacht. Dann kann der Penis gar nicht eindringen. Auch das ist lediglich die Rückmeldung des Körpers „...jetzt bitte nicht...vielleicht in ein paar Tagen“.

Macht euch daher keinen Stress. Das erste Mal lässt sich nicht wirklich planen. Es ist ein erster Versuch sich besonders nahe zu kommen. Klappt er nicht ganz so, wie man sich das vorgestellt hätte, ist der Sex nicht sofort vorbei – man kann kuscheln, sich streicheln, sich küssen. Und einige Tage oder Wochen später kann man es wieder mal probieren – aber auch da solltet ihr euch keinen Druck machen. Nach dem „ersten Versuch“ braucht der Körper eine Erholungsphase – also lasst auf jeden Fall einige Zeit verstreichen bis ihr es nochmals probiert.

Das Jungfernhäutchen befindet sich nahe dem Scheideneingang. Es ist ein Häutchen, eher ein kleiner Hautring oder Hautrand, das den Scheideneingang verkleinern kann. Nur bei wenigen Frauen ist das Jungfernhäutchen so angelegt, dass es beim ersten Mal blutet. Ist die Situation beim ersten Mal lustvoll, dann ist es für die meisten Frauen nicht unangenehm, wenn das Jungfernhäutchen einreißt oder blutet. Nur ganz wenige Frauen empfinden dadurch einen Schmerz und bluten stark.

Frage (m, 14): Wie soll ich beim Sex vorgehen? Soll ich zuerst meine Freundin (14) ausziehen, oder was soll ich als erstes machen? Soll dann meine Freundin das Kondom über meinen erregten Penis stülpen? Oder soll ich mir das selber machen?

**Antwort:** Für Sex gibt es keine fixen Regeln. Was du wann machst ist daher ausschließlich durch eure Stimmung bestimmt. Wichtig ist nur, dass du auf diese Stimmung achtest und dich danach orientierst. Falsch machen kannst du nur dann etwas, wenn du dir im Kopf irgend-etwas vorgenommen hast, was dann gar nicht mehr passend ist. Bei der Kondomanwendung ist es einfacher, wenn du das machst. Du hast schließlich schon vorher die Möglichkeit, es zu trainieren.

**Was macht den Sex „gut“?**

**Frage (w, 15):** Ich schlafe mit meinem Freund täglich zwei oder drei Mal. Ist das normal oder übertrieben oft? Aber irgendwie hat er nur das Vergnügen, denn ich hatte noch nie einen Orgasmus beim Sex! Könnt ihr mir Tipps geben, wie ich einen bekommen könnte? Und meine zweite Frage ist, wie kann ich auf meinem Freund leichter reiten, wie tu ich mir leicht, gibt es dazu Tricks oder so?

**Antwort:** Sex kann manchmal sehr stark im Vordergrund stehen und dann wieder weniger wichtig sein. Wenn du wirklich Lust dazu hast, dann ist es völlig in Ordnung, wenn du oft mit deinem Freund schläfst. Meist ist es aber so, dass Burschen aufgrund ihrer sexuellen Entwicklung eher „drängend“ sind und Mädchen gar nicht so oft das Bedürfnis nach Geschlechtsverkehr haben. Mädchen fällt es nämlich auf Grund ihrer sexuellen Entwicklung wiederum leichter zu spüren, wann ein guter Zeitpunkt für Sex ist. Wenn du also wirklich drei Mal am Tag Lust hast, mit deinem Freund zu schlafen, dann ist es okay. Wenn du es nur tust, weil dein Freund es will, dann läuft zwischen euch etwas schief.

Was dann konkret beim Sex passiert hängt von deiner und seiner Lust ab. Es ist die Lust, die die Handlung diktiert und nicht umgekehrt. Wenn du also spürst, dass du nicht wirklich Lust auf Sex hast, dann wird der Sex auf keinen Fall besser, wenn du irgendwelche Techniken anwendest. Auch wenn du auf deinem Freund sitzt kann es nur dann angenehm sein, wenn du absolute Lust darauf hast, genau das zu tun. Wenn nicht, dann ist es eigenartig oder kann sogar weh tun, weil der Penis bei dieser Stellung besonders tief in die Scheide eindringt.

Auf Grund der unterschiedlichen Entwicklung fällt es Burschen schon in den ersten Jahren, in denen sie Sex haben, sehr leicht einen Orgasmus zu haben. Manchmal so leicht, dass er viel früher kommt als er eigentlich wollte. Mit einem tollen Erlebnis hat dies aber nicht unbedingt etwas zu tun – es ist manchmal eine sehr oberflächliche, körperliche Reaktion ohne tiefere Gefühle. Mädchen können schon zu Beginn ihrer sexuellen Entwicklung diese tieferen Gefühle wahrnehmen. Sie spüren den Sex daher ganz anders, wissen besser, wann der richtige Zeitpunkt für Sex ist, haben aber nicht den äußeren, körperlichen Zugang zu Sex wie Burschen.

Ein Orgasmus ist nur dann vollständig und gut, wenn er aus beiden Ebenen besteht: Aus der Möglichkeit, die äußere, körperliche Lust wahr zu nehmen und aus der Möglichkeit, die inneren Gefühle und die innere sexuelle Lust zu spüren. Irgendwann haben Frauen und Männer beides. Am Beginn ihrer sexuellen Entwicklung haben Männer nur den äußeren Zugang und Frauen nur den inneren. Es hilft daher auch nicht viel darüber zu diskutieren, wer was auf welche Weise wahrnimmt. Du und dein Freund – ihr beide seid ganz verschieden, weil Männer und Frauen nun mal nicht gleich sind. Wenn ihr voneinander und miteinander lernen wollt – und das gilt auch für den Sex – dann muss jeder von euch auf seine eigenen Bedürfnisse achten, Grenzen klar machen und den anderen respektieren. Das gilt auch dann, wenn es darum geht, wie oft Sex statt finden soll.

**Frage (m, 18):** Also ich hab eine neue Freundin und erfahren, dass sie beim Sex noch nie einen Orgasmus hatte. Für mich ein wenig frustrierend, da es bisher wenig Probleme gab, eine Frau auch auf diese Art zu befriedigen. Ich habe gelesen, dass dies gar nicht so

unüblich ist und Frauen erst recht spät auch auf diese Art befriedigt werden können. Wie kann man diesen Prozess beschleunigen? Gibt es bestimmte Stellungen, soll ich es einfach länger tun, so dass sie Zeit hat zu kommen? Soll man länger warten bis man eindringt, so dass sie eigentlich schon am Anfang regelrecht „explodiert“ ... Gibt es Möglichkeiten, sie zu entspannen, ihr den Druck zu nehmen, den Sex sehr einfühlsam gestalten? Ich weiß echt nicht weiter, vor allem, da es ihr immer gefällt und ich auch sehr darauf achte. Sie ist auch sehr erregt, nur kommt sie nicht zum Höhepunkt.

Antwort: Es ist tatsächlich so, dass sehr viele junge Frauen keinen körperlichen Orgasmus beim Miteinanderschlafen bekommen. Das bedeutet meist aber nur aus der männlichen Sicht eine qualitative Einbuße. Während Männer beim Sex eher körperorientiert sind und sich daher Sex ohne Orgasmus nicht vorstellen können, können Frauen Sex oft viel sinnlicher genießen. Intensiver, erfüllender Sex muss daher nicht immer und nicht unbedingt mit einem körperlichen Orgasmus zusammenfallen.

Um ihr den Druck zu nehmen ist es daher vor allem wichtig, dass du dich entspannst und aufhörst darüber nachzudenken, wie sie kommen könnte. Du kannst ihr keinen Orgasmus produzieren, du kannst nur möglichst entspannte Rahmenbedingungen dafür schaffen, dass deine Freundin intensiv genießen kann. Dann ist der körperliche Orgasmus meist nur mehr eine Frage der Zeit.

Frage (w, 17): Ich habe schon oft mit meinem Freund geschlafen. Doch ich bin noch nie gekommen. Das frustriert ihn sehr und er hat oft keine Lust mehr mit mir zu schlafen, aber ich möchte das wiederum sehr gerne ... Was kann ich machen, dass ich auch mal komme?

Antwort: Wir haben in einer Umfrage über 1.000 Jugendliche über ihre Sexualität gefragt und auch nachgefragt, wie viele von ihnen beim Geschlechtsverkehr einen Orgasmus bekommen. Während praktisch 100 Prozent aller Jungen einen Orgasmus bekommen, ist es bei Mädchen gerade einmal die Hälfte. Der Grund, warum Mädchen nicht automatisch einen Orgasmus bekommen, liegt im unterschiedlichen Zugang zur Sexualität. Jungen sind viel mehr körperorientiert und kommen dadurch sehr schnell, manchmal auch zu schnell, zu einem Orgasmus. Mädchen hingegen bekommen ihre Erregungssteigerung nicht so sehr über den Körper, sondern auch durch Stimmungen. Sie können den Sex in einer passenden Stimmung daher auch genießen, wenn kein Orgasmus dabei ist. Das ist für Jungen nicht verständlich. Da die Stimmung aber auch leichter ablenkbar ist, kommt es häufiger vor, dass eine Erregungssteigerung nicht bis zum Orgasmus geführt wird. Die Qualität beim Sex ist aber nicht nur der Orgasmus, sondern vor allem die Intensität der Gefühle. Das können Mädchen oft viel mehr als Jungen genießen.

All das ist natürlich für einen Jungen nicht einfach zu verstehen. Du kannst nur versuchen, ihm zu erklären oder auch ihm zu zeigen, dass du den Sex mit ihm trotzdem oder genau deswegen genießen kannst. Er kann sich aber nicht von dir erwarten, dass du beim Sex genauso wie ein Junge reagierst. Leider ist es dein Job, ihm das begreiflich zu machen.

Frage (w, 18): Kann es sein, dass manche Frauen keinen Orgasmus bekommen können? Ich bin 18,5 Jahre alt und seit fast einem Jahr mit meinem Freund zusammen. Wir schlafen oft miteinander und ich genieße das immer sehr. Mein Freund bekommt dabei fast immer einen Orgasmus (Samenerguss), doch ich glaube, dass ich noch nie so etwas wie einen Orgasmus (Höhepunkt) hatte. Ich fühle mich immer befriedigt, und könnt mich auch so nicht beschweren. Habe ich ein Sexualproblem?

Antwort: Theoretisch kann jede Frau einen Orgasmus bekommen (bis auf wenige Ausnahmen, z.B. Frauen mit bestimmten Querschnittslähmungen oder körperlichen Störungen). Allerdings stellt sich für viele Frauen die Frage, wie sie ihre körperliche Erregung so

steigern können, dass sie einen Orgasmus erreichen. Die Mehrheit der Mädchen und jungen Frauen hat diesen Weg für sich einfach noch nicht entdeckt – im Gegensatz zu den meisten Jungs, die das sehr bald herausfinden und häufig „üben“ (bei der Selbstbefriedigung). Sehr viele Frauen entdecken dann irgendwann im Alter so ungefähr zwischen 20 und 30 von selbst, was dafür nötig ist, damit sie einen Orgasmus bekommen. Das ist also vorwiegend eine persönliche Lerngeschichte.

Die meisten Frauen berichten, dass sie Sex auch ohne Orgasmus toll und befriedigend finden, wenn mit der Stimmung und dem Mann alles gut läuft. Es geht ihnen also oft gar nichts ab. Das einzige, was dann Probleme verursacht, ist das Wissen, dass es so etwas wie einen Orgasmus gibt und sie ihn noch nie erlebt haben. Ob das ein „Sexualproblem“ ist, ist also relativ. Wenn du das Gefühl hast, dass es deine Sexualität einschränkt, dann ist es ein Problem. Wenn es dir nur auffällt, du aber trotzdem den Sex sehr genießen kannst, dann ist es unnötig, ein Problem daraus zu machen.

Die eigene Orgasmusfähigkeit zu entwickeln erfordert, dass man auf freundliche und stresslose Art und Weise neugierig die eigenen sexuellen Funktionen erforscht. Das geht am besten über Selbstbefriedigung und über das Spielen mit dem eigenen Körper. Dabei kannst du herausfinden, was sich für dich gut anfühlt und wie du deine Erregung steigerst. Umso mehr Variation und Bewegung dabei ist und umso mehr du deinen ganzen Körper dabei miteinbeziehen kannst, umso flexibler wirst du dabei. Es ist aber ein ganz persönlicher Weg. Wenn du darauf einfach keine Lust hast, dann brauchst du aber auch nichts erzwingen. Sex (auch mit sich selbst) soll Spaß und Lust bereiten und kein Zwang sein.

Frage (m, 17): Mein Problem ist, dass ich beim Sex mit meiner Freundin immer zu früh komme! Ich leide sehr darunter, da ich glaube, dass ich meine Freundin nicht gut genug befriedigen kann! Es war auch schon früher so wie ich noch bei meinen Freunden geschlafen habe und wir haben zusammen masturbiert, war ich immer der Erste, der gekommen ist! Meine Frage ist, ob man dagegen etwas machen kann oder ob es dagegen irgendwelche Mittel gibt? Wenn ja, kann man die in der Apotheke kaufen?

Antwort: Es gibt kein Medikament gegen „zu früh kommen“, trotzdem kannst du etwas dagegen unternehmen. Die meisten Männer kommen zu früh, weil sie zur Erregungssteigerung automatisch die Beckenbodenmuskulatur anspannen. Diese Muskulatur erhöht den Druck und es kommt dadurch unweigerlich zu einem Samenerguss. Möglicherweise kannst du bei der Selbstbefriedigung einmal darauf achten, ob du die Beckenbodenmuskulatur anspannst und kannst ein bisschen experimentieren. Versuche bei der Selbstbefriedigung einmal, nicht so schnell wie möglich einen Orgasmus zu bekommen, sondern den Weg dorthin zu gestalten und zu genießen. Du wirst bemerken, dass es einen Punkt gibt, der – sobald du ihn überschreitest – automatisch in den Höhepunkt führt („point of no return“). Wenn du diesen Punkt erkennen lernst, kannst du damit experimentieren und dadurch nicht gleich zum Samenerguss kommen. Mit der Zeit wirst du diese Erfahrungen auch in der Sexualität mit deiner Freundin umsetzen können. Diese neuen Erfahrungen benötigen natürlich einige Zeit, bis sich auch hier etwas verändert. Bis dahin aber kannst du dich darauf verlassen, dass deine Freundin den Sex mit dir auch so genießen kann, wie es zurzeit läuft (sonst wäre sie wohl nicht mehr mit dir zusammen). Mädchen haben natürlich auch gerne einen Orgasmus, doch hat dieser eine andere Bedeutung als bei Burschen. Sexuelle Lust kann bei Mädchen auch ohne Orgasmus sehr befriedigend sein.

# Verzeichnis der Autorinnen und Autoren

Ass.-Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Daniela Dörfler, Gynäkologin. Universitätsassistentin an der Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe der MedUni Wien, ärztliche Leiterin des Österreichischen Instituts für Sexualpädagogik; Schwerpunkt: Kinder- und Jugendgynäkologie, Kontrazeption und Urogynäkologie.

Mag. Wolfgang Kostenwein, Sexualpädagoge und Klinischer Sexologe. Psychologischer Leiter des Österreichischen Instituts für Sexualpädagogik; Schwerpunkt: Sexualpädagogik, Sexualtherapie, wissenschaftliche Publikationen.

DAS Bettina Weidinger, Sexualpädagogin. Pädagogische Leitung des Österreichischen Instituts für Sexualpädagogik; Schwerpunkt: Sexualberatung, Internetberatung, Fort- und Weiterbildung.

MAS Mag. Wolfgang Wilhelm, Kommunikationswissenschaftler, Supervisor, Coach, eingetragener Mediator. Seit 1998 Antidiskriminierungsbeauftragter für gleichgeschlechtliche Lebensweisen der Stadt Wien.

Dipl.-Sozialpäd. Olaf Kapella, Sozialpädagoge. Österreichisches Institut für Familienforschung (ÖIF) der Universität Wien; Schwerpunkt: Genderforschung, Sexualpädagogik, Partnerschaft, Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Obmann der Beratungsstelle „Horizonte“, Schwerpunkt: Männer- und Sexualberatung.

Dr. Horst Schalk, Arzt für Allgemeinmedizin. Schwerpunkt: HIV und Aids.

Mag.<sup>a</sup> Lilly Axster, Regisseurin und Autorin. Verein „Selbstlaut gegen sexuelle Gewalt an Kindern und Jugendlichen“.

Mag.<sup>a</sup> Martina Staffe, Juristin. Leiterin der Abteilung Jugendwohlfahrt und Kinderrechte im Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend.