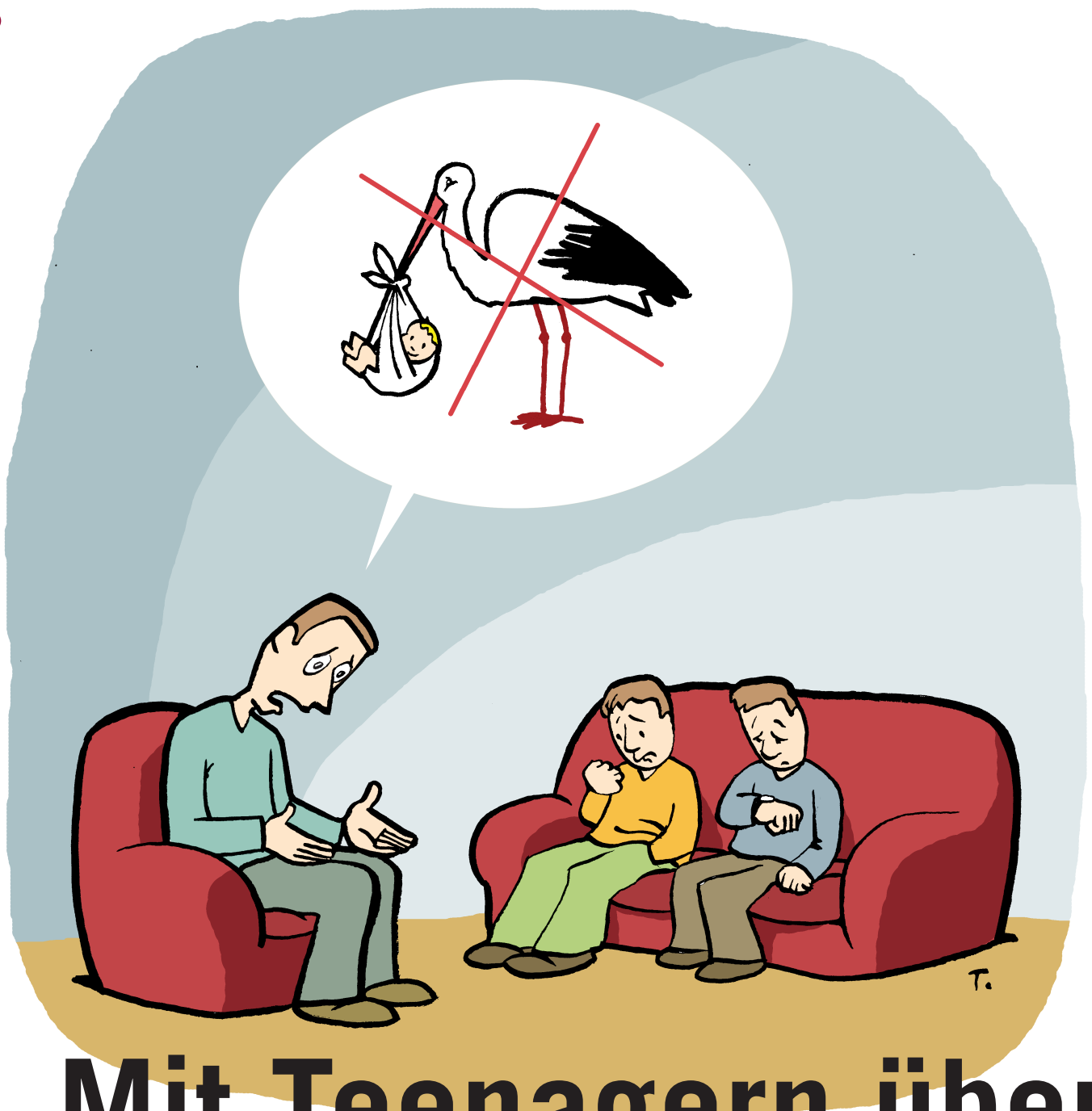




Mit Teenagern über Sexualität sprechen

... ist nicht immer leicht, denn Offenheit und Vertrauen müssen da sein, damit ein echtes Gespräch zustande kommt.

Auf den nächsten Seiten beleuchten wir das Thema aus verschiedenen Blickwinkeln: Christina Rosemann gibt einige Tipps, um die richtige Situation nicht zu verpassen und darauf vorbereitet zu sein.

Ulrich Eggers untersucht die Maßstäbe der Bibel.

Ein Vater und zwei Mütter berichten, wie sie mit ihren Teenagern ins Gespräch gekommen sind.

„Wie sag' ich's meinem Kinde?“

Bereiteten Sie sich vor und packen Sie die Gelegenheit beim Schopf, rät Familientherapeutin Christina Rosemann.

Bei den wirklich spannenden Fragen wird uns Eltern, im wahrsten Sinne des Wortes, oft die Türe vor der Nase zugeschlagen. Unsere heranwachsenden Kinder sind peinlich darauf bedacht, eine eigene Intim- und Privatsphäre zu haben.

Und doch sind Eltern noch einmal ganz besonders gefordert, wenn es darum geht, Kinder in dieser sehr schönen, spannenden und verantwortungsvollen Lebensphase zu begleiten und ihnen beratend zur Seite zu stehen. Denn bei keinem anderen Thema können die Folgen einer unbedachten Handlung so folgenswer sein wie beim Thema Sexualität.

Doch zunächst möchte ich Sie ermuntern, sich einmal in einer stillen Stunde zu fragen, wie Sie selber zum Thema „Sexualität“ stehen und was Sie Ihren heranwachsenden Kindern weitergeben möchten.

Die günstigsten Gelegenheiten zum Gespräch bieten sich meistens dann an, wenn Eltern am wenigsten damit rechnen.

Hier ein paar ganz persönliche Fragen:

Wann und wie haben Sie Ihre ersten sexuellen Erfahrungen gemacht?

Welche Gefühle haben Sie dabei begleitet?

Welche Momente waren sehr schön?

Was war für Sie ernüchternd?

Was hat Sie möglicherweise enttäuscht und verletzt?

Wie wurden Sie aufgeklärt?

Was hat Ihnen geholfen?

Was war unangenehm und hinderlich für Ihre sexuelle Entwicklung?

Wie würden Sie Ihre Einstellung zum Thema Sexualität und Aufklärung beschreiben?

Welche Orientierungshilfen möchten Sie Ihren jugendlichen Kindern geben?

Sexualität ist nicht nur für Teenager, sondern vielfach auch für Erwachsene ein sensibles Thema. Und als Eltern sind Sie gut beraten, ruhig Blut zu bewahren und mit viel Fingerspitzengefühl auf die Signale Ihrer heranwachsenden Kinder zu achten.

Die Gelegenheit nutzen

Die günstigsten Gelegenheiten zum Gespräch bieten sich meistens dann an, wenn Eltern am wenigsten damit rechnen. Oft werden die wichtigsten Fragen des Lebens zwischen Tür und Angel oder während einer gemeinsamen Autofahrt gestellt. Nehmen Sie sich Zeit und nutzen Sie die Gelegenheiten, die Ihre Kinder Ihnen anbieten. Lassen Sie Ihre Teenager das Gespräch lenken, achten Sie die Intimsphäre Ihres Kindes und respektieren Sie, wenn der Jugendliche das Gespräch verweigert.

- › Machen Sie Ihre Positionen zu dem Thema deutlich. In der Erziehung kommt es darauf an, dass Eltern einen klaren Standpunkt haben und diesen auch vertreten können. Sagen Sie, was Ihnen wichtig ist und geben Sie auch Ihrem Kind die Möglichkeit, seine Meinung zu äußern.

- › Fragen Sie sich, wie Sie Ihrem Kind in dieser Entwicklungsphase ganz besonders viel Sicherheit geben können. Wenn der Jugendliche die Erfahrung gemacht hat, als eigenständige und liebevolle Persönlichkeit akzeptiert zu werden, dann ist er auch in der Lage, selbst zu bestimmen, wie weit er Intimität zulassen möchte und wo für ihn eine Grenze ist.

- › Helfen Sie Ihrem Teenagern einen schönen, entspannten und angemessenen Umgang mit Sexualität zu entwickeln. Bleiben Sie bei diesem sehr intimen und gefühlvollen Thema offen für die Fragen und Ansichten Ihrer Kinder. Auch wenn Sie an manchen Punkten anderer Meinung sind und Ihre Kinder vor mancher Enttäuschung und Verletzung bewahren möchten, das wichtigste ist: Sie helfen dem Jugendlichen, eine Orientierung zu finden, ohne dabei wertend und angstmachend vorzugehen.

- › Aufgeklärte Kinder sind geschützte Kinder. Je aufgeklärter ein Jugendlicher ist, desto selbstbestimmter und kreativer kann er oder sie die eigene und gemeinsame Sexualität mit dem Freund oder der

Freundin leben und gestalten. Viele Eltern vermeiden das Thema „Verhütung“, weil sie befürchten, ihren Teenagern damit die „Erlaubnis“ zu erteilen, mit dem Freund oder der Freundin zu schlafen. Untersuchungen haben ergeben, dass in den USA die Zahl der Mädchen, die unter 18 Jahren schwanger werden, fünf-



mal höher ist als in Deutschland. Ein entscheidender Grund liegt sicher darin, dass das Thema „Sexualität“ in der amerikanischen Gesellschaft immer noch mit vielen Verboten und Tabus belegt ist.

- › Stellen Sie gemeinsam mit Ihrem Partner einige Regeln auf. Sprechen Sie mit Ihren minderjährigen Kindern ab, was bei Verabredungen zu zweit und bei Unternehmungen in der Gruppe erlaubt ist. Entscheiden Sie, wo und wann Ihr Kind sich verabreden darf (zum Beispiel bei Übernachtungen) und wann es wieder nach Hause kommen muss.

Und am Ende heißt es auch beim Thema „Sexualität“: Vertrauen ist der beste Wegbegleiter.

Christina Rosemann
ist Familientherapeutin,
Chefredakteurin der
Zeitschrift JOYCE und
zusammen mit Ansgar
Röhrbein Autorin des
Buches „Teenager-Alarm“,
das im R. Brockhaus Ver-
lag erschienen ist.