



Mit Kindern über
SEX UND LIEBE
sprechen





SEX UND LIEBE

Ihre Tochter Marlene (13) scheint sich in den letzten Tagen verändert zu haben: Sie träumt, zieht sich häufig in ihr Zimmer zurück und erhält viele Nachrichten auf ihrem Handy. Zufällig belauschen Sie ein Telefongespräch zwischen Ihrer Tochter und ihrer besten Freundin, in dem Marlene von einem Jungen in der Schule schwärmt. Sie sind geneigt zu glauben, dass Marlenes verändertes Verhalten etwas mit ihrer Verliebtheit in diesen Jungen zu tun hat.

Viele Eltern glauben, dass das Gespräch über Sexualität mit Jugendlichen dazu führen kann, dass bei ihnen Wünsche und Bedürfnisse geweckt werden. Solche Gespräche könnten die Jugendlichen auf Ideen bringen, die sie dann vielleicht auch ausprobieren wollen. Dies ist jedoch nicht der Fall.

Heranwachsende haben viele Fragen und machen sich häufig Gedanken über ihren Körper und ihre Sexualität. Außerdem haben wissenschaftliche Studien gezeigt, dass gut informierte Jugendliche weniger ungeschützten Geschlechtsverkehr haben, weniger ungeplant schwanger werden und im Allgemeinen ihren ersten Geschlechtsverkehr erst später haben.

Wie würden Sie mit Ihrer Tochter umgehen? Wählen Sie eine der Optionen aus und lesen Sie auf der angegebenen Seite weiter:



Lesen Sie weiter auf [Seite 3!](#)



Lesen Sie weiter auf [Seite 4!](#)

Wichtige Tipps für ein Gespräch über Sex mit Teenagern:

- Nehmen Sie Ihre Kinder ernst und hören Sie sich ihre Wünsche, Ängste und Unsicherheiten genau an. Das stärkt eine gute Beziehung.
- Zeigen Sie Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn, dass Sie ein offenes Ohr für sie oder ihn haben, besonders wenn es um das Thema sexuelle Beziehungen geht.
- Unterstützen und ermutigen Sie Ihre Kinder, damit sie sich nicht leicht zu etwas zwingen lassen. Auch wenn die meisten ihrer Freunde angeblich schon Sex hatten: Nirgends wird so oft übertrieben wie bei sexuellen Erfahrungen.
- Beruhigen Sie Ihr Kind: Sexualität ist mit zunehmender Reife und Erfahrung erfüllender. Dies kann den Stress und den Druck der Gleichaltrigen in Bezug auf die ersten sexuellen Erfahrungen eines Kindes verringern.
- Sprechen Sie mit Ihren Teenagern rechtzeitig über Verhütung. Kondome sind die einzigen Verhütungsmittel, die sowohl ungewollte Schwangerschaften als auch sexuell übertragbare Krankheiten verhindern.
- Vielleicht liest Ihre Tochter oder Ihr Sohn gerne ein altersgerechtes Aufklärungsbuch, eine Broschüre oder einen Roman zum Thema erste Liebe und Pubertät.

Wie kann ich mit meinem Kind über Sex sprechen? Hier finden Sie zusätzliche Informationen/ Materialien/Videos:

“Möchten Sie einen Tee?” Was bedeutet Sex in gegenseitigem Einverständnis? Unterhaltsame Videoerklärungen

https://www.youtube.com/watch?time_continue=16&v=fGoWLWS4-kU (Abgerufen 27/02/2024)

Literaturempfehlung:

There's No Place Like Home... for sex education (Mary Gossart) Tipps und Tricks für Diskussionen und Sexualerziehung zu Hause.

Alles, was Sie über sexuelle Gesundheit und Sexualerziehung wissen müssen:

<https://www.plannedparenthood.org/learn/parents> (abgerufen 07/11/2023)

Filme von Planned Parenthood zu allen Themen rund um Sex und Sexualerziehung

<https://www.youtube.com/user/plannedparenthood/featured> (Abgerufen 27/02/2024)

Animierte Filme für Jugendliche und Eltern zum Thema

<http://amaze.org/> (Abgerufen 27/02/2024)

Empfohlene Lektüre zum Thema Sexualerziehung

<http://birdsandbeesandkids.com/sex-education-resources-parents-kids> (Abgerufen 27/02/2024)



Drohungen, Moralpredigten und Unterstellungen sind nicht dafür geeignet, ein vertrauensvolles Klima für einen offenen Dialog zwischen Ihnen und Ihrer Tochter zu fördern. Sie müssen sich daran gewöhnen, dass Ihre Tochter in der Pubertät beginnt, ein eigenständiges Leben zu führen, zu dem auch ein Liebesleben gehört. Auch wenn es Ihnen schwerfällt, Ihrer Tochter zu zeigen, dass Sie in den turbulenten Zeiten der Pubertät mit ihren Stimmungsschwankungen immer für sie da sind, ist Ihre Unterstützung genau das, was der pubertierende Teenager braucht. Halten Sie sich im Hintergrund und sind Sie immer zu Gesprächen bereit. Ermutigen Sie Ihre Tochter, auf ihr eigenes Gefühl zu hören, wann sie bereit ist, zum ersten Mal Sex zu haben.

Die Sorgen vieler Eltern um das Sexualleben ihrer Kinder sind unnötig. Obwohl einige der Jugendlichen ihren ersten Geschlechtsverkehr in einem früheren Alter hatten ("10 % hatten Sex vor dem 14. Lebensjahr"), hatte ein Drittel der 17-Jährigen noch keinen Geschlechtsverkehr. Außerdem ist die Annahme falsch, dass Sex und Liebe für Jugendliche nicht mehr zusammengehören. Mehr denn je wünschen sich die Jugendlichen von heute, ihre ersten sexuellen Erfahrungen mit einer Person zu machen, der sie vertrauen und für die sie starke Gefühle hegen.

Außerdem sind sich viele Jugendliche der Möglichkeit bewusst, dass auch beim "ersten Mal" eine Schwangerschaft eintreten kann, und verwenden daher sichere Verhütungsmittel. Dennoch sollten Sie in Gesprächen mit Ihrem Teenager das Thema Verhütung und Vorbeugung von sexuell übertragbaren Krankheiten bewusst ansprechen. Welche Arten von Verhütungsmethoden gibt es? Was sind ihre Vor- und Nachteile? Geben Sie Ihren Kindern die Möglichkeit, sich auch selbst zu informieren, sei es durch Beratungsangebote, einen Arztbesuch oder vertrauenswürdige Internetseiten.

Vertrauen Sie Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn, und lassen Sie sich nicht verunsichern von vagen Ängsten und Vorurteilen über "die Jugend von heute".



Nutzen Sie geeignete Gelegenheiten, um ihre Tochter Marlene in ein Gespräch zu verwickeln. Ein Film oder Musik könnten einen Anstoß geben, oder Sie könnten eine gemeinsame Aktivität wie Abwaschen, Spaziergehen oder Gartenarbeit dazu nutzen, um über Themen zu sprechen, die vielleicht gewisse Hemmungen auslösen.

Vielleicht fällt es Marlene leichter, über die Gefühlswelt einer Filmfigur zu sprechen, als über ihre eigene. Stellen Sie Ihrer Tochter Fragen, ohne sie zu verhören, um das Ausmaß und vor allem den Wahrheitsgehalt der Informationen, die sie erhalten hat, herauszufinden. Es kann gut sein, dass sie dadurch den Mut findet, Fragen zur Sexualität zu stellen, die sie vielleicht schon lange beschäftigt haben. Wenn sich ein vertrauensvolles persönliches Gespräch ergibt, zögern Sie nicht, Ihre Meinung zu äußern und Ihre Standpunkte zu dem Thema darzulegen. Dabei können Sie Ihrer Tochter Ihre eigenen Werte und Einstellungen vermitteln, sollten aber davon absehen, andere Haltungen moralisierend zu kommentieren oder abzuwerten.

Das Thema Geburtenkontrolle und sexuell übertragbare Krankheiten sollte behutsam, aber rechtzeitig angesprochen werden. Obwohl sich viele Jugendliche der möglichen Folgen des Geschlechtsverkehrs bewusst sind und proaktiv verhüten, besteht oft noch ein Bedarf an sachdienlichen Informationen.

Mit Kindern über Sex und Liebe sprechen” basiert auf den folgenden Quellen:

¹ Gnielka, Martin. *Über Sexualität reden...Ein Ratgeber für Eltern zur kindlichen Sexualentwicklung zwischen Einschulung und Pubertät*. Broschüre, ed.: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung Deutschland, 43.

Marinka, Claudia. 2016. «Eltern, bleibt gelassen!» *Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi*, Dezember. (Abgerufen 29/11/2017).

<https://www.fritzundfraenzi.ch/erziehung/sexualitat/eltern-bleibt-gelassen>

Landolt, Claudia und Claudia Marinka. 2016. «Wenn die Sexualität erwacht.» *Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi*, Dezember. abgerufen am 29.11.2017.

<https://www.fritzundfraenzi.ch/erziehung/sexualitat/wenn-die-sexualitaet-erwacht>

National Parent Teacher Association, Chicago. 2002. *Talking with kids. A Parent`s Guide to Sex Education*. abgerufen am 20.03.2019.

<https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED470698.pdf>

Zeitschrift Spektrum

<https://www.spektrum.de/news/aufklaerung-mit-kindern-ueber-sexualitaet-reden-aber-wie/1988917>

(Abgerufen 27/02/2024)

Fritz + Fränzi, *Das Schweizer Elternmagazin* (2020). Wann und wie spreche ich mit meinem Kind über Sex? <https://www.fritzundfraenzi.ch/erziehung/wann-und-wie-spricht-man-mit-kindern-uber-sex/> (Abgerufen 27/02/2024)