

Bin ich gut?

Unsere Kinder, ihre Sexualität und das Selbstwertgefühl.

Viele junge Menschen werden in ihrer sexuellen Entwicklung und im gesunden Umgang mit Sexualität völlig allein gelassen. Von wegen „aufgeschlossene Zeiten“ - eine offene, freie Kommunikation über Sexualität findet in unserer Gesellschaft noch immer nicht statt. Haben es die Kids von heute schwerer als je zuvor?

Den meisten Eltern fehlt es entweder an Zeit oder sogar an Mut, diese Themen anzusprechen.

Die Schule vermittelt zwar theoretische oder faktische Informationen, das ist aber wenig hilfreich, um Sexualität als Ganzes zu begreifen und zu erfahren. Den meisten Kids fehlt sogar nach mehreren Stunden Sexualkunde das umfassende Verständnis von Zeugung und Verhütung - bei vielen bleiben die Unsicherheiten ein Leben lang.

Das Sexualität nicht nur Geschlechtsverkehr bedeutet, sondern auch ganz viel mit Körperbewusstsein zu tun hat, wird in familiären Zusammenhängen oft völlig vernachlässigt.

Erziehung zum Körperbewusstsein fängt schon damit an, dass alle Körperteile beim Namen genannt werden. Eine Studie hat ergeben, dass mehr als die Hälfte aller Mütter bereits beim Wickeln ihrer Babys verstummen, sobald es ans Reinigen (also Berühren) der Geschlechtsteile geht. Kleinkindern wird beigebracht, dass sie eine Nase, Ohren, Finger haben - weiter unten, bei Penis und Scheide, ist aber meist Schluss mit Worten.

Woher sollen Kinder eine natürliche, selbstbewusste Körperlichkeit bekommen, wenn die Eltern selbst mit ihrem Frausein oder Mannsein nicht im Reinen sind und sich für alles Mögliche schämen. Wo sonst, als bei den eigenen Eltern, kann ein Kind erfahren, dass der Mensch auch ein sexuelles Wesen ist und dass Zärtlichkeit, Körperkontakt und gegenseitige Achtsamkeit wesentliche Bestandteile von Sexualität sind?



Wo sonst, als im sicheren, familiären Umfeld kann der natürliche Umgang und die Liebe zum eigenen Körper am besten erlernt werden?

Die Liebe zu sich selbst und zum eigenen Körper ist eine Grundvoraussetzung, um Selbstwertgefühl zu entwickeln, um andere Menschen lieben zu können und um ihnen mit Achtsamkeit körperlich zu begegnen. Kinder kommen heutzutage sehr früh, oft schon ab zehn Jahren mit pornografischen Bildern in Berührung. Jeder, der einen Computer einschalten oder ein Handy bedienen kann, hat Zugang zu diesem erotischen Selbstbedienungsladen. Das können wir leider nur schwer verhindern, aber wir sollten sie damit nicht allein lassen. Für neugierige junge Menschen sind solche Bilder wie ein Sprung ins kalte Wasser. Sie zeigen ihnen ein völlig verzerrtes Bild von Sexualität.

Viele Erwachsene werden es bestätigen: Mit der menschlichen, vielschichtigen körperlichen und emotionalen Empfindungswelt haben pornografische Bilder nur sehr wenig zu tun. Doch die Jugendlichen bekommen damit ordentlich Stress:

Wie kann ich so schnell wie möglich Erfahrungen sammeln?

Was sollte ich alles ausprobiert haben, um dazu zu gehören?

Und vor allem: Bin ich gut genug?

Da bleibt keine Zeit mehr für das romantische Flirten, für Unsicherheiten oder auch Ängste, fürs zaghafte Annähern, für das Staunen über das Neue... Nein, man sollte so schnell wie möglich zur Sache kommen.

Manche Eltern tragen das Ihre zum Stress bei: Sobald sie merken, dass bei ihren Kindern Interesse fürs andere Geschlecht auftaucht, drücken sie ihnen schon die Pille oder Kondome in die Hand, anstatt mit ihnen zu reden, sich einzufühlen und achtsames Interesse zu zeigen. So vermittelt man den Kids, dass es doch nur um das Eine geht - und treibt sie in bestimmte Rollen, die sie dann auch glauben, erfüllen zu müssen. Intime Beziehungen werden heute schon viel früher eingegangen, als so manche Eltern vermuten. Die durchaus noch vorhandene innere Hemmschwelle wird aus einem inneren oder äußeren Druck heraus überwunden, und die ersten Erfahrungen passieren oft viel zu schnell, obwohl man selbst eigentlich noch gar nicht dazu bereit wäre. Dann bleibt schnell ein schlechtes Körpergefühl übrig, welches meist auch nicht kommuniziert werden kann.

Der Wunsch nach liebevollen Beziehungen wird für junge Menschen immer wichtiger. Ein nährendes Erleben von sexuellen Beziehungen wird aber erst möglich, wenn die eigenen Gefühle geordnet sind und die Barriere aus Scham und Unsicherheit überwindbar erscheint. Dazu braucht es drei Faktoren: die Familie, den Freundeskreis und die eigenen, selbstständigen Nachforschungen. Wenn zwischen diesen Faktoren keine Interaktion stattfindet, besteht die Gefahr, dass einer davon zu übermächtig wird.

Freunde sind wichtig für die innere Entwicklung, aber nur Gleichaltrige sind zu wenig. Wenn der Jugendliche beginnt sich von den Eltern zu lösen, braucht er die Erlaubnis, seine eigene Sexualität zu leben. Für sein inneres Wachstum braucht es dann reife, erfahrene Erwachsene, die nicht aus dem Elternhaus kommen.

Wo sind die verantwortungsbewusstesten Erwachsenen, die unseren Jugendlichen bedingungslos zuhören und ihnen mit Rat und Erfahrung zur Seite stehen, damit aus ihnen Erwachsene werden, die ihren Selbstwert spüren? Eine wertvolle Aufgabe, die leider z.B. von Gesundheitspraktikern noch zu wenig ergriffen wird.

Ilona Steinert
Regionalstelle Freiburg