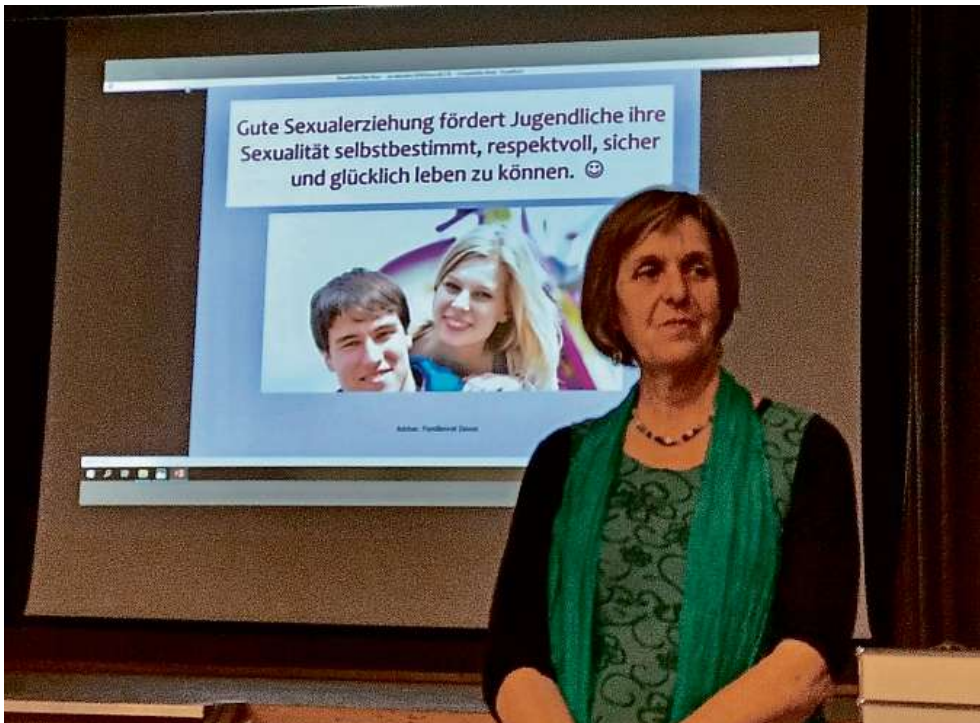


Veranstaltung des Familienrats

«Let's talk about sex»

Kürzlich lud der Familienrat zu einem Themenabend über Sexualerziehung von Jugendlichen mit Susanna Siegrist-Moser ein. Die Referentin berichtete von ihrer Arbeit an der Beratungsstelle «adebar» in Chur und verstand es, ihre Zuhörerinnen und Zuhörer für das Thema zu sensibilisieren.



Susanna Siegrist-Moser regte zu Reflexion und Dialog an.

Bild: zVg

e | Sexualität ist in der Gesellschaft allgegenwärtig, in Werbung, in Medien, in Filmen und Musik. Informationen über Sexualität sind so leicht erhältlich wie nie zuvor – auch pornografisches Material ist bereits jüngeren Kindern zugänglich. Hier wird ein gesellschaftlicher Widerspruch deutlich: Einerseits ist «Sex» überall verfügbar, andererseits ist es immer noch schwierig, mit Kindern und Jugendlichen darüber ins Gespräch zu kommen. Kernaussage des Vortrags war, dass die Rolle der Eltern für eine positive Sexualentwicklung ihrer Teenager nicht zu unterschätzen sei: Mögen Teenager auf der einen Seite oft reizbar, allwissend und alleskönnend erscheinen, nehmen sie doch sensibel Stimmungen und Werthaltungen im Elternhaus wahr und wünschen sich bei ihrem Aufbruch ins Erwachsensein Begleitung und einen vorgegebenen Rahmen. Ausgesprochen oder unausgesprochen ist die Familie der wichtigste Ort für Botschaften zu Liebe, Zärtlichkeit, Grenzen und Körperlichkeit. Körperstyling wird in den letzten Jahren sowohl von Mädchen und Jungs immer wichtiger genommen. Die Motivation, Sport zu betreiben oder fit zu sein,

wechselt oft zwischen einem Wunsch nach Wohlbefinden und dem Streben nach Körperkult.

Grenzen werden klarer kommuniziert, und sexuelle Belästigungen, die oft auch über digitale Medien laufen, werden schneller angezeigt. 16 Prozent der Unter-Siebzehnjährigen geben an, Opfer von sexuellen Übergriffen oder Missbrauch gewesen zu sein. Es ist andererseits erfreulich festzustellen, dass Teenager verantwortungsvoll miteinander umgehen: Das «erste Mal», von etwa einem Viertel der 16-Jährigen und der Hälfte der 17-Jährigen bereits erlebt, ist fast immer gut geplant. Teenagerschwangerschaften sind in der Schweiz sehr selten. Trotzdem ist es wichtig auf Risikofaktoren wie starkem Alkoholenuss hinzuweisen.

Tipps für den Alltag

Wichtige Tipps für Eltern, ihre Teenager zum Erwachsenwerden zu begleiten, sind:

- In der Familie Begriffe für Intimes mit neutraler Bedeutung vereinbaren
- Gute Infos in Form von Büchern und Broschüren bereitstellen

- Gelegenheiten nutzen, um mit Kindern und Jugendlichen über Körperliches ins Gespräch zu kommen
- Rechte aufzeigen, aber auch Eigenverantwortung und den Respekt gegenüber den Grenzen anderer einfordern
- Klare Regeln absprechen
- Die eigene Sexualität und Werthaltungen reflektieren, die eigenen Grenzen kennen
- Als Elternpaar gemeinsame Strategien entwickeln; Göttis, ältere Geschwister und Cousinen unterstützend mit ins Boot holen
- Intimsphäre respektieren und loslassen können

Sexualerziehung ist immer mehr auch Medienerziehung

Das Internet schafft zwar Zugang zu Sachinformationen. Durch die neuen Medien sind Heranwachsende freiwillig oder unfreiwillig viel früher mit fragwürdigen sexuellen Inhalten konfrontiert. Die Bilderflut und der Erwartungsdruck verunsichern. Vor allem Buben konsumieren via Internet pornografische Inhalte: Fantasie-, Wunsch- und Wirklichkeitswelt sind dabei schwer zu unterscheiden. Um Kinder und Jugendliche stark zu machen, muss klar kommuniziert werden, dass Pornos von der Realität abweichen und Fiktion sind. Die vorherrschende Gewalt und die erniedrigenden Rollenbilder können so eingeordnet werden. An Jugendliche im Schutzalter (bis 16 Jahre) darf kein pornografischer Inhalt (zum Beispiel über Chats) verschickt werden; das Besitzen und Schauen harter Pornos ist generell verboten.

In Chaträumen und auf You Tube sollen Jugendliche sich bewusst sein, dass Privates oft gar zu öffentlich wird.

Der Wunsch, Jugendliche zu einem achtsamen, respektvollen Umgang mit sich und anderen zu begleiten, ist ein Anliegen der meisten Eltern. Der Inputabend gab viele Anregungen zu einer vertieften Reflexion und zum anregenden Dialog. Adebar in Chur erweist sich als wichtige kompetente Fachstelle für Beratungen um Familienplanung, Sexualität, Schwangerschaft und Partnerschaft.

<https://adebar-gr.ch/>