

Let's talk about sex!

- Ein gemütlicher Fernsehabend mit der Familie. In einer Werbepause läuft zwischen Werbung für Sahnedesserts und Bausparverträge ein kurzer, recht freizügiger Spot, der für ein neues Gleitmittel wirbt...
- Sie fahren mit Ihren Teenagern mit dem Auto durch die Stadt. An einer roten Ampel fällt der Blick zwangsläufig auf ein riesiges Plakat, auf dem sich zwei Männer umarmen und küssen...
- Eher unfreiwillig bekommen Sie ein Gespräch zwischen Ihrem Sohn und seinen Freunden mit. Sie hören Gesprächsfetzen wie „Der ist voll der Hurensohn“ oder „Das ist eine richtige Schlampe“...

Fühlen Sie einmal kurz in sich hinein: Wie geht es Ihnen beim Lesen dieser Beispiele? Wie reagieren Sie in solchen Situationen? Ist es Ihnen peinlich? Kommentieren Sie das Gesehene und Gehörte? Welche Worte wählen Sie dafür?

Und nun versetzen Sie sich bitte in die Lage Ihrer Teenager: Wie fühlen sie sich? Was erwarten sie von Ihnen? Und welche Botschaft kommt durch Ihre Reaktion möglicherweise bei ihnen an?

Anhand dieses kleinen Gedankenexperiments wollen wir verdeutlichen, dass Sexualität ein Thema ist, das uns als Familie an vielen Stellen im Alltag begegnet. Gleichzeitig fühlen sich viele Teens in ihren Fragen oft allein gelassen, da es uns als Eltern vielleicht schwer fällt, in solchen Situationen weise zu reagieren und sie als Anlass für gute und tiefe Gespräche zu nutzen.

Dieser Artikel kann und will keine „Rezepte“ für solche Gespräche präsentieren, sondern vielmehr Denkanstöße anbieten und eigene Erfahrungen, die wir als Mutter und Tochter gemacht haben, teilen.

Eine grundsätzliche Bemerkung zum Beginn:

„Der Körper ist nur eine vergängliche Hülle unserer unsterblichen Seele.“ – Dieses Denken hat eine lange Tradition, die ursprünglich aus der griechischen Philosophie stammt und leider auch von vielen christlichen Denkern aufgegriffen wurde. Infolgedessen wird das Christentum bis heute von vielen als „leibfeindliche Religion“ wahrgenommen. Dagegen spricht, dass der Mensch in vielen biblischen Texten als eine Einheit von Körper, Seele und Geist geschildert wird.¹ Wir haben keinen Körper – Wir sind ein Körper. Wenn wir also unseren Körper und unsere Sexualität verachten, dann verachten wir schließlich uns selbst und damit den, der uns so geschaffen hat.

Sexuelles Erwachen

Sexualität beginnt nicht erst mit der Frage, wann ich mit wem Geschlechtsverkehr habe. Vielmehr handelt es sich um einen entscheidenden Bestandteil unserer Identität. Die Fragen „Wer bin ich?“, „Wie nehmen mich andere wahr?“ oder „Wer will ich sein?“ sind für Teenager ganz entscheidend. Um darauf hilfreiche Antworten zu finden, dürfen Fragen wie „Wer bin ich als Mann oder Frau?“, „Gehe ich liebevoll mit meinem eigenen Körper um?“ oder „Wie erlebe ich das andere Geschlecht?“ nicht ausgespart werden.

Diese Fragen werden für Teenager ganz praktisch relevant: Sie erleben Veränderungen am eigenen Körper, hormonbedingte Stimmungsschwankungen, erwachende sexuelle Gefühle, Träume und

¹ Da die griechische Philosophie das abendländische Denken stark geprägt hat, legen wir auch diese Bedeutungen mit hinein, wenn wir im Alten Testament von Seele und Geist lesen. Im hebräischen Original sind *näfäsch* und *ruach* jedoch keine abstrakten Kategorien, sondern sinnliche Erfahrungen. So bezeichnet *näfäsch* (im Deutschen oft als Seele übersetzt) ursprünglich die Kehle und somit das Atmen, lebensnotwendige Bedürfnisse und damit das gesamte Leben. Auch der Begriff *ruach* (Geist) hat nichts mit dem griechischen Körper-Geist-Dualismus zu tun, sondern beschreibt mit dem Wind oder Atem eine konkrete Alltagserfahrung des Menschen.

Wünsche und sind vielleicht das erste Mal richtig verliebt. Möglicherweise merken sie auch, dass sie dieses Thema anscheinend noch nicht interessiert und stellen sich Fragen, ob mit ihnen „alles in Ordnung“ ist und sie „normal“ sind.

Eine Positionierung zum eigenen Geschlecht findet statt. Einige haben das Bedürfnis, durch Kleidungsstil und Verhalten ihre neu entdeckte Männlichkeit oder Weiblichkeit zu unterstreichen. Andere fühlen sich nicht wohl, weil sie sich aufgrund ihrer Interessen und Vorlieben nicht in den stereotypen Zuschreibungen, „wie Männer und Frauen halt sind“, wiederfinden oder Schwierigkeiten haben, ein „Ja“ zu ihrem sich verändernden Körper zu finden.

Sexualität als Familienthema

Welche Rolle spielt nun die Familie bei alle diesen Fragen? Wie können wir als Eltern unsere Kinder begleiten?

Unter den vielen Einflüssen, welche die sexuelle Entwicklung prägen, spielt die eigene Familie die erste und prägendste Rolle. Hier nehmen wir wahr, wie unsere eigenen Eltern ihre Beziehung gestalten: Lässt die Art und Weise, wie meine Eltern miteinander umgehen auf ein vertrauensvolles und inniges Verhältnis zueinander schließen? Welche Rolle spielt Zärtlichkeit im Alltag? Kommt Erotik vor? Wie wird über Ex-Partner oder vergangene Beziehungen gesprochen?²

Diese Beobachtungen und Erfahrungen, die wir bewusst oder unbewusst gemacht haben, prägen unsere eigene Vorstellung von Partnerschaft und Identität. Hier erlernen wir unbewusst Beziehungsmuster und Verhaltensweisen, die wir nicht automatisch hinterfragen und von denen wir uns nicht ohne weiteres lösen.

Deshalb fragen wir bewusst: Wie haben Sie Ihre eigenen Eltern erlebt? Was wollen Sie übernehmen? Was wollen Sie bewusst anders machen? Welches Bild von Partnerschaft wollen Sie Ihren Kindern vermitteln?

Neben diesen Prozessen, welche wir eher unbewusst erleben, gibt es auch Bereiche, die wir ganz bewusst gestalten können. Dazu gehört die eigene Sprachfähigkeit über das Thema Sexualität. Unsere Kinder nehmen sehr deutlich wahr, ob und wie wir darüber sprechen – mit ihnen oder miteinander. Selbst wenn wir überhaupt nicht darüber sprechen, so vermitteln wir damit eine Botschaft: „Über Sex sprechen wir (als Christen?) nicht.“ In diesem Sinne: *Let's talk about sex!*

Damit solche Gespräche gelingen, ist es wichtig, zuvor eine vertrauensvolle Beziehung zu unseren Teens aufgebaut zu haben. Wir zeigen ihnen, dass wir als Eltern sie lieben und annehmen – unabhängig davon, ob sie unseren eigenen Vorstellungen entsprechen – und dass wir ein offenes Ohr für ihre Sorgen und Nöte haben. Wenn unsere Teens das immer wieder im Alltag spüren und erfahren, dann ist es wahrscheinlicher, dass sie sich auch mit intimen Fragen an uns wenden werden.

Gegenseitiges Vertrauen ist umso wichtiger, da wir als Eltern zunehmend weniger selbst beobachten können, was unsere Teens jeden Tag umgibt und beschäftigt. Das ist spätestens dann der Fall, wenn sie ein eigenes Smartphone haben. Porno-Filmchen im Klassenchat, „Sextings“³ an die erste große

² Diese Frage ist besonders relevant, wenn es sich bei diesem Ex-Partner um Vater oder Mutter des eigenen Kindes handelt. Welche Wirkung hat es auf ein Kind, wenn ein Teil der eigenen Herkunft und somit der eigenen Identität abgelehnt wird?

³ Als Sextings bezeichnet man Nacktfotos, welche Jugendliche oftmals mit ihrem Handy aufnehmen und als Liebesbeweis oder Mutprobe über die sozialen Medien verschicken. Häufig werden diese Bilder ungefragt an Dritte weitergeleitet und veröffentlicht.

Liebe, Selbstdarstellung und Schönheitsideale auf Instagram, Nachrichten von Pädophilen, die sich als „Julia13“ ausgeben – die Liste der unsichtbaren Einflüsse ist lang.

Wir können und sollten nicht alles kontrollieren, was unsere Teens im Netz tun. Aber wir können immer wieder Präsenz und ehrliches Interesse an ihrem Leben zeigen. Auch wenn unsere Teens auf Distanz gehen, so wünschen sie sich doch, von uns beachtet, gesehen und angenommen zu werden.

Lassen wir sie also nicht allein! Sprechen wir ganz bewusst mit ihnen. Und bereiten wir uns innerlich auf solche Gespräche vor, indem wir die folgenden Fragen für und persönlich beantworten:

Wie soll Sex von unseren Teens (nicht) wahrgenommen werden?

- Als sündhaften Trieb, den man bis zur Ehe unterdrücken muss?
- Als etwas vollkommen Heiliges, das sich in einer liebevollen Beziehung automatisch einstellt?
- Als etwas, in dem es um Spaß und Lebensfreude geht?
- Als etwas Natürliches und Gesundes?
- Als etwas Kostbares und Schützenswertes, mit dem ich verantwortungsvoll umgehen sollte?

Wie reden wir mit unseren Teens über Sex?

Es gibt unterschiedliche Arten miteinander zu sprechen, die nicht hilfreich sind:

- pathetisch und bedeutungsschwer („Mein Sohn, wir müssen jetzt über ein sehr wichtiges Thema reden!“)
- verlegen, stotternd und peinlich berührt
- sexistisch und frauen-, bzw. männerverachtend
- poetisch und blumig, ohne die Dinge beim Namen zu nennen
- allgemein und technisch, als hätte das Thema nichts mit uns persönlich zu tun

Der bessere Weg ist ein offenes und authentisches Gespräch, bei dem wir unseren Teens signalisieren: „Ich rede gern mit dir über Sex und beantworte deine Fragen. Dabei achte ich darauf, dass deine und meine Intimsphäre gewahrt bleiben.“

Wie reden wir als Familie über andere?

- Wie kommentieren wir die Körper von anderen Menschen?
- Wie gehen wir damit um, wenn davon erfahren, dass jemand fremdgeht?
- Wie beurteilen wir es, wenn in unserem Bekanntenkreis Beziehungen scheitern?
- Wie kommentieren wir offensiv zur Schau gestellte Sexualität?
- Wie positionieren wir uns zu Pornographie und Prostitution?
- Wie denken und sprechen wir über Menschen, die sich nicht in heteronormative Kategorien einordnen lassen?

Wir werden dabei vielleicht nicht jedem unserer Kinder gerecht werden können und nicht immer unser eigentliches Ziel erreichen. Wenn wir auf unsere Biographie und sexuelle Lerngeschichte zurückschauen, dann stellen wir fest, dass es sich dabei um einen immerwährenden Reifeprozess handelt. Darum ist es gut und wichtig, am Reden über Sexualität festzuhalten – weil dieses facettenreiche Thema nie abgeschlossen ist.

Meine Erfahrung als Mutter

Fragen meiner Kinder, die mir unvermittelt im Alltag gestellt wurden, lagen mir als spontanem Typ eher als vorbereitete Gespräche. So konnte ich mir der vollen Aufmerksamkeit des jeweiligen Kindes

sicher sein und hatte die Möglichkeit, ausgehend von der eigentlichen Frage ein weiterführendes Gespräch zu beginnen.

Meine Erfahrung als Tochter

In der 5. Klasse habe ich mit Klassenkameraden ein Spiel gespielt, bei dem wir versuchten, möglichst lustige Sätze aufzuschreiben. Dabei tauchten relativ häufig Verben wie „ficken“, „bumsen“ oder „vögeln“ auf. Irgendwie muss der Zettel mit diesen Sätzen dann meiner Mutter in die Hände gefallen sein, denn sie sprach mich kurz darauf auf dieses Spiel an. Mir war das zunächst unangenehm und ich erwartete, dass sie mit mir schimpfen würde. Das Gespräch nahm dann jedoch eine unerwartete Wendung. Anders, als ich gedacht hatte, sprach sie davon, dass Sex etwas Wunderschönes und Kostbares sei und dass es aus ihrer Sicht sehr traurig wäre, mit solchen gewalttätigen und abwertenden Wörtern von etwas so Schönem zu sprechen. Diese Offenheit hat mich beeindruckt und ich habe dieses Gespräch in positiver Erinnerung behalten.



Antje Möller arbeitet als therapeutische Seelsorgerin und Familientherapeutin in eigener Praxis des Weißen Kreuzes.



Lea Morgenstern (geb. Möller) ist Gymnasiallehrerin.