

10 Tipps zur Sexualerziehung im Jugendalter

Körperliche Neugier, Fragen zu Sexualität und Schwangerschaft, der erste Kuss, die erste grosse Liebe, die Frage nach der Pille: Sexualitätsbezogene Erziehungsthemen tauchen im Alltag allmählich oder unerwartet auf. Als Erziehungsverantwortliche sind Sie gefordert, sich mit diesen Themen auseinanderzusetzen, Fragen zu beantworten und Jugendliche in ihrer altersgemässen Entwicklung zu begleiten.

1. Wachsen Sie mit Ihrem Kind.

Ihr Kind löst sich von Ihnen schrittweise ab und wendet sich Gleichaltrigen zu. Die sexuelle Entwicklung verstärkt diesen Prozess. Passen Sie Ihre Beziehung an. Betrachten Sie Ihr Kind zunehmend als ebenbürtiges Gegenüber. Nehmen Sie sich Zeit, wenn Sie gefragt sind.

2. Unterstützen Sie Ihr Kind.

In der Pubertät fällt es Jugendlichen nicht leicht, körperliche und emotionale Veränderungen anzunehmen. Unterstützen Sie das Selbstbewusstsein Ihres Kindes durch Akzeptanz und Wertschätzung. Psychische Stärke macht unabhängig und schützt vor sexuellen Übergriffen.

3. Sprechen Sie über Sexualität.

Kinder und Jugendliche sind oft weniger aufgeklärt als sie vorgeben. Nehmen Sie Gelegenheiten bewusst wahr, um Liebe und Sexualität in einem ruhigen Moment anzusprechen. Zeigen Sie Interesse. Machen Sie sich ein Bild über das vorhandene Wissen. Ergänzen Sie.

4. Suchen Sie gemeinsam nach Antworten.

Sexuelle Erziehung kann eigene Unsicherheiten berühren. Das ist normal. Sprechen Sie mit Ihrer/ihrer Partner_in, andern Eltern oder Fachpersonen. Schenken Sie Ihrem Kind ein Aufklärungsbuch oder schauen Sie mit ihm Jugendseiten im Internet an.

5. Stärken Sie altersbezogen Selbstbestimmung und Selbstverantwortung.

Mit zunehmendem Alter steigt der Wunsch von Jugendlichen nach grösserer Selbstbestimmung und Selbstverantwortung. Schenken Sie Vertrauen. Erlauben Sie Ihrem Kind erste Erfahrungen mit Liebe und Sexualität in einem altersentsprechenden Rahmen.

6. Beziehen Sie Position.

Verständnis für Interessen des Kindes zu haben, bedeutet nicht auf Ihre elterliche Erziehungsverantwortung zu verzichten. Schützen Sie Ihr Kind vor unüberlegten Handlungen. Beziehen Sie Stellung. Setzen Sie sinnvolle Grenzen, zum Beispiel in Bezug auf Kleidung und Verhalten.

7. Sprechen Sie über Verhütung und sexuell übertragbare Infektionen.

Mädchen können ab der ersten Menstruation schwanger werden, Jungen ab dem ersten Samenerguss ein Kind zeugen. Sprechen Sie über Verhütung und Schutzverhalten. Diskutieren Sie, was Jugendliche zu risikoreichem Verhalten führt und was sie dann tun können.

8. Akzeptieren Sie sexuelle Vielfalt.

Menschliche Sexualität hat viele Ausdrucksformen. Geschlechtliche Identität und sexuelle Ausrichtung sind nicht beeinflussbar. Sollten Sie mit diesbezüglichen Mitteilungen Ihres Kindes Mühe haben, holen Sie sich Unterstützung. Machen Sie sich klar, Ihr Kind verdient Ihre ganze Liebe!

9. Hinterfragen Sie Rollenzuschreibungen.

Kinder und Eltern stehen unter Druck, gesellschaftliche Vorstellungen zu erfüllen. Unreflektierte Erwartungen an Mädchen/Jungen schränken den Ausdruck der eigenen Person ein. Hinterfragen Sie Rollenzuschreibungen in allen Bereichen und fördern Sie freie Entwicklung.

10. Verweisen Sie auf rechtliche Bestimmungen.

Kinder und Jugendliche sind neugierig. Mit digitalen Medien kommen sie allenfalls mit pornografischem Material in Kontakt. Sie können von sich und andern Darstellungen produzieren und versenden, die als Pornografie gelten könnten. Informieren Sie sich über mögliche rechtliche Konsequenzen.

Roberto Giacomini-Rutishauser, Sexualpädagoge

Informationen

BZgA. *Über Sexualität reden. Zwischen Einschulung und Pubertät* [PDF-Dokument].
www.bzga.de/botmed_13660300.html

BZgA. *Über Sexualität reden. Die Zeit der Pubertät* [PDF-Dokument].
www.bzga.de/botmed_13660400.html

Limita
Eltern-Broschüre „*Sexuelle Ausbeutung. Wie kann ich mein Kind schützen?*“
www.limita-zh.ch

Elternet.ch
Plattform für alle, die Kinder/Jugendliche in der heutigen Informationsgesellschaft begleiten
www.elternet.ch

Kantonspolizei St. Gallen
Informationsbroschüren zu rechtlichen Aspekten bei Pornografie, Cybermobbing und sexuelle Gewalt
www.kapo.sg.ch

Aids-Hilfe Schweiz
Fragen zu HIV/Aids und anderen sexuell übertragbaren Infektionen
www.aids.ch

Fels
Information und Beratung für Eltern von Lesben und Schwulen
www.fels-eltern.ch

Beratung und Hilfe

Fachstelle für Aids- und Sexualfragen
Tellstrasse 4, 9001 St. Gallen, Tel. 071 223 68 08
www.ahsga.ch

Beratungsstelle für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität
www.faplasg.ch

Notrufnummer der Pro Juventute
Tel. 147
www.projuventute.ch

Elternnotruf
Tel. 0848 354 555
www.elternnotruf.ch

Beratungsstelle In Via
Eltern-Hotline 071 243 78 78
www.kszsg.ch

Jugendseiten im Internet

www.lustundfrust.ch
www.tschau.ch
www.feel-ok.ch
www.lilli.ch
www.147.ch
www.pille.com
www.mysize.ch
www.du-bist-du.ch