



Livenet, 16.08.2019

Teenager nicht allein lassen

Sexualerziehung: Just do it

»Halt mich fest und gib mich frei!« Teenagereltern leisten täglich einen Balanceakt. Auch und gerade, wenn es um die grossen Fragen rund um Liebe, Beziehungen und Sexualität geht, sind sie gefordert, weise abzuwägen, mit wie viel Freiheit ihre Heranwachsenden schon umgehen können.



Gesellschaftlich wird Teenagern heute viel Freiheit zugemutet. Auf Internetportalen, in Chats, Magazinen und teilweise auch im Sexualekundeunterricht werden junge Menschen dazu ermutigt, sich sexuell auszuprobieren. «Hauptsache, alle sind einverstanden, niemand wird verletzt und ihr schützt euch vor Krankheiten und Schwangerschaft!», lautet in diesem Fall die Empfehlung an 13- bis 16-Jährige. Freiheitlich, unrealistisch oder fahrlässig?



«Sie wissen nicht, was sie tun!»

Wer sich mit Entwicklungspsychologie und Hirnforschung befasst, lernt, dass Teenager alles andere als «zurechnungsfähig» sind und wer mit ihnen zusammenlebt weiss, wovon die Fachleute sprechen. Bedingt durch den pubertären Grossumbau im Hirn neigen Teens überdurchschnittlich dazu, Risiken einzugehen und die Konsequenzen ihres Verhaltens zu unterschätzen. Teenager in gesundem Mass vor der eigenen Unreife zu schützen, gehört deshalb zu den Jobs verantwortungsvoller Teenagereltern.

«Sex haben» ist nicht teenagergeeignet

Das Ausleben von verantwortungsvoller und tatsächlich selbstbestimmter Sexualität erfordert eine Reife, die Teenager in der Regel noch nicht haben. Wer Teenagern sagt «Tu nur das, was du wirklich willst!», setzt voraus, was wenig realistisch ist: Um zu wissen, was man will, muss man erst mal wissen, wer man ist. Und man muss fähig sein, auch gegen Widerstand den eigenen Weg zu gehen. Tatsache ist, dass viele Teenager tun, was andere tun, weil sie «dazugehören» wollen. Was sexuelle Beziehungen betrifft, bestätigen viele Erwachsene, dass sie Dinge mitgemacht haben, die sie im Tiefsten gar nicht wollten und heute bereuen. Darüber offen ins Gespräch zu kommen, kann für Teens eine echte Hilfe sein und vielen fällt ein Stein vom Herzen, wenn sie vom Druck befreit werden, sich sexuell beweisen zu müssen.

Was Teenager wissen sollten

Neben fundierten Kenntnissen über den Körper, die Geschlechtsorgane, Zyklus und Fruchtbarkeit brauchen Heranwachsende auch Informationen über die ganzheitliche Bedeutung von Sexualität.

Sexuelle Intimität verbindet: Sexualität hat «Klebekraft». Beim Geschlechtsverkehr schüttet der Körper das Bindungshormon Oxytocin aus. Dasselbe Hormon also, das stillende Mütter mit ihren Babys verbindet. Wird diese Bindung getrennt, hinterlässt dies Spuren und wechselnde Partner schaden der Fähigkeit, Nähe und Intimität aufzubauen.

«Sex haben» macht schwanger: Bei jeder sexuellen Vereinigung kann ein Kind entstehen. Ist ja eigentlich auch die Idee dahinter und einer der Gründe, warum sexuelle Intimität und Ehe



zusammengehören.

Sexualität ist auf ein DU hin angelegt: Es geht beim «miteinander schlafen» nicht um egoistischen Konsum oder oberflächliche Abenteuer. Sondern darum, sich als ganzer Mensch auf ein Gegenüber einzulassen. Dies erfordert Verbindlichkeit, Vertrauen, Liebe, Reife und Beziehungskompetenz.

Fels in der Brandung sein

Teenager brauchen Eltern, die ihnen durch ihre Stärke und ihr Präsent-Sein und Dableiben Halt geben. Mütter und Väter, die Widerspruch und Konflikte aushalten, wenn es darum geht, ihre Heranwachsenden vor der eigenen Unreife zu schützen. «Reibung erzeugt Wärme» und klare Ansagen geben Orientierung. An der Beziehung festzuhalten und täglich in das zu investieren, was verbindet, gehört zu den Geheimnissen dieser Familienphase. Mitten in einem hochexplosiven Streitgespräch zu bekräftigen «Ja, ich hab dich auch lieb!» kann Wunder bewirken. Festhalten und Freigeben – damit aus Teenagern lebensstüchtige und beziehungsfähige Erwachsene werden!

Zur Autorin:

Regula Lehmann ist verheiratet und Mutter von vier erwachsenen Kindern. Die gelernte Familienhelferin leitet die Ehe- und Familienprojekte der Stiftung Zukunft CH und arbeitet daneben freiberuflich als Referentin, Kursleiterin, Elterncoach und Autorin. Ihr Ratgeber «Sexualerziehung? Familiensache!» erschien 2011 im fontis-verlag.

Datum: 16.08.2019

Autor: Regula Lehmann

Quelle: Livenet

https://www.livenet.ch/neuigkeiten/ethik_und_gesellschaft/352327-teenager_nicht_allein_lassen.html

Die Inhalte aus zitierten Quellen geben nicht die Meinung von PROSKYNEO.org wieder, sondern dienen ausschließlich der Informationsvermittlung.



Würden Sie gern zusammen mit anderen Christen den christlichen Glauben ausleben? Dann sehen Sie sich doch mal auf [PISTIS.org](https://www.pistis.org) um. Gleichgesinnte können Sie unter dem Menüpunkt [Kontakt](#) finden.

 Artikel als PDF / Drucken