

*Nimm dir zur Einstimmung ein paar Minuten ungestört Zeit und versuche zu jedem Buchstaben im Alphabet einen Begriff zu finden, der dir spontan zum Thema Liebe, Beziehung, Körper oder Sexualität einfällt.*

*Um eigene Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche ausdrücken zu können, um Sexualität(en) mit anderen ausverhandeln zu können, um Ja zu sagen und um Nein zu sagen, brauchen wir Begriffe und eine gemeinsame Sprache.*

A	N
B	O
C	P
D	Q
E	R
F	S
G	T
H	U
I	V
J	W
K	X
L	Y
M	Z

Auch wenn wir manchmal das Gefühl haben, Sexualität ist in unserer Gesellschaft omnipräsent: Ernsthaft über Sexualität zu sprechen, sind wir nicht gewohnt und es fällt oft schwer, die richtigen Worte zu finden. Vor allem wenn wir Fragen von Kindern und Jugendlichen verantwortungsvoll beantworten möchten.

- ▶ Wann ist eigentlich der richtige Zeitpunkt und wie spreche ich darüber?
- ▶ Wie kann ich Kindern und Jugendlichen als Vertrauensperson für Fragen und Anliegen zur Verfügung stehen?
- ▶ Wie kann ich sie dabei unterstützen, sich nicht in gefährliche Situationen zu begeben, die eigenen Grenzen kennenzulernen und zu wahren und im besten Fall Sexualität selbstbestimmt zu leben?

***Wenn wir über Sex sprechen, vermitteln wir oft auch etwas über uns.***

Wir geben weit mehr darüber Auskunft, wie wir die Welt sehen, als über Fortpflanzung im Generellen. Wir legen offen, wofür sich Menschen schämen sollten, wir weisen darauf hin, welche Liebe von wem zu wem wir als „normal“ empfinden, wir geben Preis, wer Schuld hat an sexuellen Übergriffen und wir stellen unterschiedliche Verhaltensregeln auf für Mädchen und Burschen/Frauen und Männer.

*Das meiste davon passiert unbewusst, einfach nebenbei.*

Zum Beispiel während wir versuchen, Ausreden für – für uns unangenehme oder peinliche – Situationen zu erfinden, oder während wir probieren, ohne dabei rot zu werden, die Sache mit den Ei- und Samenzellen zu erklären. Aber auch, während wir überlegen, ob wir dem Wunsch des Sohnes nach Glitzer-Turnschuhen nachkommen können.

Sexualität ist an viel mehr Orten und zu viel mehr Gelegenheiten Thema, als du es dir vielleicht denkst. **Es kommt nicht immer nur auf das WAS erzähl ich an, sondern vor allem auch auf das WIE und das WARUM.** Dann stellen sich auch Fragen nach dem idealen Aufklärungsalter weniger.

## SEXUALISATION

*... oder wie ich wurde, wer ich bin.*

Sexualisation. Das klingt ein bisschen nach Sexualisierung. Damit hat es allerdings weniger zu tun (von Sexualisierung spricht mensch, wenn der Sex-Stempel auf alles Mögliche gedrückt wird – egal ob Getränkewerbung oder Baumarkt). Sexualisation kannst du dir mehr als deine Sozialisation in sexueller Hinsicht vorstellen.

*Sexualisation bedeutet ...*

Da Kinder und Jugendliche nicht nur den Inhalt von uns lernen, sondern auch durch das WIE wir über Sex sprechen, sollten wir uns mal anschauen, wie das denn mit der eigenen Sexualisation so ist. Ganz einfach, weil dich deine Haltungen beeinflussen und auch das, was du Kindern und Jugendlichen mitgibst. Um professionell, unaufgeregt und ehrlich sprechen zu können ist es daher sehr wichtig, sich mit der eigenen Sexualisation auseinanderzusetzen, um eigene Einstellungen nicht unreflektiert mitzutransportieren.

*Deshalb nimm dir etwas Zeit  
und stelle dir folgende Fragen.*

- ▶ Wie/von wem wurdest du aufgeklärt?  
Welche Gefühle hat das in dir ausgelöst?
- ▶ Welche Fragen hattest du damals,  
welche Unklarheiten?
- ▶ Wen konntest du fragen, wenn du etwas zum  
Thema Liebe, Körper, Sexualität etc. wissen wolltest?
- ▶ Welche Vorstellung hattest du davon, wie Sexualität  
abläuft? Woher kam die?
- ▶ Gerade wenn du über diese Gefühle nachdenkst, die  
du damals hattest und die offenen Fragen, was  
wünscht du dir, soll für Kinder und Jugendliche  
heute anders verlaufen?
- ▶ Was kannst du dazu beitragen?
- ▶ Wo fehlen dir die Worte? Welche Worte/Inhalte  
sprichst du nicht gern laut aus?

Notier dir nun Wünsche und Ziele, die du für Kinder und Jugendliche in Bezug auf deren Umgang mit Sexualität (unabhängig vom Alter) hast.

## **Notizen:**

### **Und warum darüber sprechen?**

- ▶ Das Sprechen darüber, welche Berührungen eigentlich zu einem sexuellen Kontext gehören, sollte bei der Prävention von sexuellen Übergriffen nicht fehlen.
- ▶ Das Sprechen über Gefühle hilft dabei bzw. schult ebenfalls den Blick für eigene Grenzen und Grenzen von anderen wahrzunehmen.

### **Informationen darüber,**

- ▶ wie Vertrauen entstehen kann,
- ▶ was Paare sonst noch machen können, um sich nahe zu sein,
- ▶ wie sich Menschen für erste sexuelle Erfahrungen aneinander herantasten können,

schaden Kindern und Jugendlichen nicht. Heute holen sich viele Jugendliche Informationen auch über Pornografie. Die Mehrheit der Pornos bildet trotz ihrer Masse derzeit aber nur einen sehr kleinen Ausschnitt von tatsächlicher Sexualität ab. Teenager, die gerade ihre ersten Erfahrungen sammeln, ist oft nicht bewusst, wie vielseitig und vielschichtig Sexualität sein kann.

Zahlreiche Studien belegen, dass genau das Gegenteil der Fall ist. Je früher aufgeklärt wird, desto später das erste Mal. Der Sexualtrieb entwickelt sich ohnehin ganz unabhängig von der Information über Sexualität erst mit der Pubertät. Das Unbekannte verliert vermutlich auch ein bisschen an Reiz, wenn es gar nicht so unbekannt ist. Und je mehr ich darüber weiß, was Pärchen sonst noch so miteinander machen, bzw. je mehr Abstufungen von Intensität sexueller Kontakte ich kenne, desto weniger habe ich den Stress, das jetzt alles sofort machen zu müssen.

## ***Nennen wir die Dinge beim Namen.***

*Nun gut. Wir sollen/wollen mit Kindern und Jugendlichen über Sexualität und Körper oder eben irgendwas aus diesem Themenfeld sprechen, aber entschieden haben wir uns noch nicht, welche Wörter wir dabei verwenden. Nennen wir die Dinge also beim Namen.*

*Sammele alle Begriffe,  
die dir für Geschlechtsteile  
einfallen und notiere sie.*

## ***Schau dir die Liste von Worten genau an ...***

- ▶ Was fühlt sich für dich okay an, was würdest du auch laut sagen (*sollte sich eine Situation ergeben, in der du das Wort in der Öffentlichkeit verwenden musst*)?
- ▶ Welche dieser Begriffe verwendest du selbst in Gesprächen?
- ▶ Mit welchen Begriffen fühlst du dich unwohl?
- ▶ In welchen Situationen sind bestimmte Wörter passend oder unpassend? Und warum?
- ▶ Welche Gefühle rufen sie in dir hervor?

Generell sollte sich jede\*r der Sprache bedienen können, ***in der er\*sie sich wohl fühlt, ohne dass Ausdrücke verwendet werden, die andere Personen abwerten.***

Das bedeutet, dass man das Gegenüber sprachlich dort abholt, wo es steht und dabei eine gemeinsame Sprache findet, die in der jeweiligen Situation für alle Beteiligten angemessen ist. Du entscheidest selbst, welche Begriffe du verwendest. Wichtig ist, nicht zu versuchen sich zwanghaft im Jargon des Gegenübers zu bewegen, dadurch verlierst du rasch an Authentizität. Vielmehr solltest du dir vertraute Begrifflichkeiten wählen, die für das Gegenüber verständlich und genauso angenehm sind. Alternative Wörter für genannte Begriffe zu suchen oder anzubieten trägt auch zur Erweiterung des Sprachschatzes bei.

*Dies gilt natürlich nicht nur  
für Geschlechtsteile, sondern  
für alle Begriffe rund ums  
Verliebt-Sein, Gefühle, Küssen/  
Schmusen, Fortpflanzung etc.*

## Generelle Tipps zum Sprechen über Sexualität

### 1. Nimm dir immer die Zeit, die du brauchst, um eine Frage zu beantworten.

Manche fragen können kurz und knapp beantwortet werden, für andere gibt es mehr als eine Antwort. Viele Fragen von Jugendlichen werden "codiert" gestellt und verdienen daher viel Ruhe und eine Antwort, die das berücksichtigt. Ein Beispiel ist dabei die Frage nach der "durchschnittlichen Penislänge", die eine codierte Frage dafür sein kann "Bin ich OK so wie ich bin?". Hier stehen oft Leistungsdruck und Verunsicherung im Hintergrund und eine entsprechende Entlastung sollte in der Beantwortung Platz finden.

### 2. Du musst nicht alles bis ins Detail erklären.

So ziemlich jede Frage kann altersgerecht erklärt werden, wenn darauf geachtet wird, dass sie der aktuellen Lebenswelt entspricht. Kinder und Jugendliche interessieren sich dabei für ganz unterschiedliche Dinge und es ist unsere Aufgabe eine adäquate, ehrliche und passende Antwort auf die Frage zu geben. Nicht mehr und nicht weniger.

### 3. Sexuelle Bildung ist nicht nur Bienchen und Blümchen.

Wenn wir über Sexualität reden, sprechen wir über Gefühle, Konsens, Geschlechterverhältnisse, Wünsche, Grenzen etc. Meistens passiert das alles ganz unbewusst, einfach nebenbei. Deshalb ist es wichtig, sich einmal bewusst damit auseinanderzusetzen, was wir so nebenbei alles an Bildung zum Thema Sexualität vermitteln und vor allem **WIE** wir das tun.

### 4. Sei direkt. Das heißt aber nicht explizit.

Für die meisten Kinder sind Körperteile wie Eizellen, Samenzellen, Gebärmutter etc. auch nicht viel anders zu bewerten als ein Ellenbogen oder ein Bauchnabel. Das für Erwachsene das oft anders ist, lernen sie erst dadurch, wie du mit dem Thema umgehst. Kinder haben keine Ahnung, was Sex für Erwachsene bedeutet. Sie wollen vielleicht gerade einfach nur wissen, wie diese Samenzelle jetzt eigentlich zur Eizelle kommt.

### 5. Benutze konkrete Beispiele bei deiner Antwort, die mit den Erfahrungen und der Lebenswelt deines Gegenübers zu tun haben und somit relevant sind.

*Erste Hilfe, wenn die Worte fehlen:*

*"Das ist eine gute Frage.  
Lass mich ein bisschen darüber nachdenken."*

*"Darüber muss ich nachdenken.  
Lass uns später darüber sprechen."*

*"Weißt du was, ich bin mir da nicht ganz  
sicher. Ich werde mich da noch ein bisschen  
schlau machen und sag dir dann später,  
was ich rausgefunden habe."*

*"Das ist ziemlich schwierig zu erklären  
und jetzt ist gerade kein guter  
Zeitpunkt für mich es zu versuchen.  
Aber reden wir einfach darüber,  
wenn wir zu Hause sind."*

*Alle diese Antworten sollen natürlich  
nicht zu einem unendlichen Aufschieben  
der Fragen führen, sondern tatsächlich  
später beantwortet werden.*

*Die Idee dazu stammt übrigens aus den  
Leser\*innen-Anleitungen von Cory Silverberg  
zu seinem Buch „Wie entsteht ein Baby?“.*

*Notiere dir hier ein paar mögliche Fragen, die an dich gestellt werden könnten und versuche sie zu beantworten!*

## **Notizen:**

Erwachsene vergessen auch leicht und gerne bei ihrer Erklärungsnot, dass Sex generell viel viel mehr als „*Bienchen und Blümchen*“ ist. Wenn es um die Zeugung von Babys geht, erweist sich das zwar als recht praktisch, muss aber erstens nicht Teil von vorpubertären Aufklärungsgesprächen sein, und zweitens ist es nicht besonders hilfreich, wenn es das einzige Bild ist, das über Sexualität vermittelt wird.

Googeln Jugendliche dann Sex, werden sie aber genau das finden. Küssen ist nicht. Kuscheln ist nicht. Das kommt maximal in Hollywood- Liebeschnulzen vor, die ebenfalls fern von jeglicher Realität existieren. Aber genau **DAS** was hier fehlt, wäre eigentlich auch mal ganz wichtiger Gesprächsstoff.

Sexualität spielt das ganze Leben eine Rolle – auf unterschiedliche Arten und Weisen. Altersgerechte und entwicklungsgemäße sexuelle Bildung geht auf verschiedene Zielgruppen sensibel ein. Kinder interessieren sich oft dafür, woher sie kommen und wie ein Baby wächst und aus dem Bauch herauskommt. Jugendliche beschäftigen hingegen oft Fragen zur eigenen Identität, zur Wirkung auf andere, zum Verliebtsein, wie sich ihr Körper in der Pubertät verändert. Sexuelle Bildung hört mit dem Erwachsensein allerdings nicht auf. Dann werden z.B. Themen relevanter, die sich um Beziehungsformen, gelebte Sexualität, Familiengründung, Erziehungsfragen, Umgang mit Trennungssituationen, Langzeitverhütung und Menopause drehen.

## *Generelle Tipps zum Sprechen über Sexualität*

- ▶ Wie entstehen eigentlich Zwillinge?
- ▶ Wie kommt ein Baby aus dem Körper raus?
- ▶ Was ist Menstruation, Pubertät und wann fängt das an und hört das wieder auf?
- ▶ Ist mein Körper ok, so wie er ist?
- ▶ Wie ist das beim „ersten Mal“?
- ▶ Was muss ich bei Verhütung beachten?
- ▶ Wie kann ich Kinder und Jugendliche dabei unterstützen, sich nicht in gefährliche Situationen zu begeben, die eigenen Grenzen kennenzulernen und zu wahren und im besten Fall Sexualität selbstbestimmt zu leben?
- ▶ Wie und wann stelle ich einen neuen Partner\*eine neue Partnerin vor?
- ▶ Muss ich meine sexuelle Orientierung am Arbeitsplatz zum Thema machen?

Verdeutliche mit deiner Sprache, was Sexualität alles sein kann und behalte dir dieses Bild im Kopf, wenn du mit anderen Menschen über Sexualität sprichst, **um die Sprache als mächtiges Instrument dazu zu nutzen, Vorurteile, Ungleichbehandlungen und Diskriminierungen abzubauen!**

Welche Bilder hast du von  
Sexualität? Vom Ersten Mal?  
Von einer „guten“ Beziehung?  
Etc.

## *Hast du dabei die Vielfalt der*

- ▶ Sexuellen Orientierungen
- ▶ Geschlechtsidentitäten
- ▶ verschiedenen körperlichen Voraussetzungen
- ▶ unterschiedlichen Altersgruppen
- ▶ etc.

*mitbedacht?*

## **Ein Beispiel:**

*Wie sprichst du über Körper?*

Das Thema Körper ist ganz oft auch an die Selbstliebe und den Selbstwert geknüpft, und damit ebenfalls eng verwoben mit Sexualität miteingebracht wird (z.B. *Bin ich es überhaupt wert geliebt zu werden? Bin ich attraktiv genug dafür? Ich sollte doch froh sein, dass jemand mit mir schlafen will, so wie ich aussehe ... etc.*), ist es Zeit sich zu überlegen, welches Bild eines liebenswerten Körpers wir selbst vermitteln.

*Halte mal kurz inne  
und überlege dir ...*

- ▶ Wie sprichst du über deinen eigenen Körper?  
Was bemängelst du?
- ▶ Wie und wann sprichst du über die Körper von anderen?
- ▶ Wessen Essverhalten maßregelst du automatisch?  
Wer soll groß und stark werden? Wer darf auf die schlanke Linie schauen?
- ▶ Zu wem sagen wir öfter, dass er/sie hübsch, schlau, stark, kreativ, mutig ist? Lassen wir manche Worte weg?  
Kommentieren wir eher Aktivitäten oder Aussehen?

## **Muss es immer peinlich sein?**

Als Erwachsene spielt Sex wahrscheinlich eine Rolle in unserem Leben. Selbst wenn wir keinen oder nur wenig haben, denken wir darüber nach, warum das so ist, ob es nicht mehr sein könnte, wie wir unser Sexleben aufpeppen könnten etc. Obwohl Sex – nachdem wir die Pubertät endlich überlebt haben – eigentlich kein Kicherthema mehr sein sollte, sondern etwas, über das wir als erwachsene reife Personen ja ganz normal reden können sollten, wollen wir nicht. Wir hoffen, dass der Tag an dem uns unsere Kinder nach Sex fragen so schnell nicht kommen möge.

***Dabei übersehen wir eines:  
Kinder haben erstmal keine Ahnung davon, was Sex für  
Erwachsene bedeutet.***

Oft wollen sie nur ein kleines bisschen Information zur Frage, woher sie eigentlich kommen. Das muss aber nicht bedeuten, dass wir mit ihnen gleich über sexuelle Praktiken reden müssen. Überhaupt nicht.

Allerdings soll das kein Freibrief sein, Gespräche über Sexualität und Fortpflanzung bis in die Unendlichkeit hinauszuschieben. Kinder werden merken, wenn uns dieses Thema total unangenehm ist und wir nicht darüber reden können/möchten. Diese Kultur der Heimlichkeit hat allerdings auch Auswirkungen darauf, wie sie mit dem Thema umgehen lernen und ob sie später, wenn sie in der Pubertät sind im Notfall auch wirklich fragen kommen.