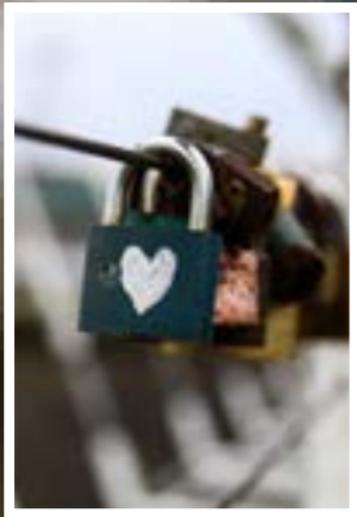


- Mein Kind ist verliebt – was ist nun wichtig?
- Meiner Tochter geht es in ihrer Beziehung nicht gut. Wie kann ich ihr helfen?
- Mein Sohn möchte, dass seine Freundin bei uns übernachtet. Ist das nicht zu früh?



ElternWissen
Erste Liebe

Die Reihe ElternWissen wird herausgegeben von:

AGJ-Fachverband für Prävention und Rehabilitation in der Erzdiözese Freiburg e. V.
Referat Prävention
Oberau 21
79102 Freiburg

jugendschutz@agj-freiburg.de

Der AGJ-Fachverband ist Teil der Caritas mit den Aufgabefeldern Sucht-, Wohnungslosen- und Arbeitslosenhilfe sowie Kinder- und Jugendschutz. Circa 500 Beschäftigte arbeiten in einem Netz aus stationären und ambulanten Einrichtungen zur Prävention, Behandlung, Beschäftigungsförderung und Fortbildung.

Überreicht durch:

Die Schriftenreihe ElternWissen entstand nach dem Vorbild der gleichnamigen Reihe der Katholischen Landesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz NW e.V.

Autorin:

Petra Sartingen ist Diplompädagogin, Gestaltberaterin und Elterncoach. Sie leitet die „Fachstelle mädchen*stärkende Gewaltprävention“ der tima e.V. in Tübingen und ist freiberuflich als Trainerin im Landesnetzwerk Konflikt-KULTUR des AGJ-Fachverbandes tätig.

Einleitung

Erinnern Sie sich noch? An das Herzklopfen, die Schmetterlinge im Bauch und die schwitzigen Hände, wenn Sie Ihren Schwarm auch nur von weitem sahen? Wie es war, von früh bis spät an nichts anderes denken zu können und wie vor lauter Verliebt-Sein alles andere in den Hintergrund trat? Erinnern Sie sich vielleicht an das erste Händchenhalten, vorsichtige Berührungen oder den ersten Kuss?

Und dann gab es natürlich auch die andere Seite: Zweifel an sich selbst, Unsicherheit, über die sich schwer reden ließ: Wie findet er mich wohl? Bin ich cool, hübsch, klug, sportlich, interessant genug im Vergleich zu anderen? Mag sie mich wirklich? Ängste: Wie das wohl ist beim „ersten Mal“? Werde ich alles richtig machen? Wie soll ich verhüten und ... Hilfe! ... Wie spreche ich das an? Eifersucht: Wieso verbringt er so viel Zeit mit anderen? Darf man das überhaupt in einer Beziehung? Bin ich ihr nicht wichtig? Oder gibt es vielleicht jemand anders? Und wenn es dann vorbei war: Liebeskummer, von dem man glaubte, dass er nie wieder vorbei geht.

Und dazwischen auch noch Eltern, die einem mit ihrer ständigen Kontrolle, ihren Nachfragen, ihren Sorgen den Spaß verderben wollten. So fühlte man sich entweder gezwungen, Heimlichkeiten und Ausreden zu erfinden, oder musste sich ihren prüfenden Blicken und Fragen stellen, was wiederum total peinlich war.

Im Vergleich zwischen Ihrer Jugend und der Ihrer Kinder hat sich vieles geändert. Dies betrifft insbesondere die Bedeutung der digitalen Medien in der Lebenswelt von Jugendlichen: Man knüpft heutzutage Kontakte übers Internet, pflegt Beziehungen, chattet mit einem großen Kreis von Bekannten, hat „Follower“ und „Freunde“, die man im realen Leben vielleicht noch nie getroffen hat. Man inszeniert sich selbst in den sozialen Netzwerken und lebt auch einen Teil seines Liebeslebens dort. Dennoch ist vieles gleich geblieben: die Unsicherheit, Fragen und starken Gefühle, die auf Seiten der Jugendlichen die erste Liebe begleiten und die Sorgen und Ängste der Eltern, die sich wünschen, dass ihre Kinder positive Erfahrungen machen und vor Gefahren geschützt sind.

Seit Ihrer Jugend hat sich für Jugendliche vieles geändert. Vieles ist aber auch gleich geblieben.

Diese Broschüre möchte Eltern im Dschungel der ersten Liebe ihrer jugendlichen Kinder Orientierung geben und ihnen dabei helfen, achtsame Ansprechpartner/-innen zu sein und sie gut durch die Gefühlsstrudel zu begleiten. Die Informationen stammen sowohl aus Fachliteratur und Studien als auch aus Erfahrungen in Workshops mit Jugendlichen „Herzklopfen – Beziehungen ohne Gewalt“ (www.tima-ev.de/Herzklopfen) und aus der Beratung von Eltern.

Liebe ist vielfältig

In dieser Broschüre erzählen wir die Geschichten von Sami und Sara, zwei Jugendlichen, die heterosexuell orientiert sind, sich also für Menschen des anderen Geschlechts interessieren. Das ist bei der Mehrheit der Jugendlichen so. Es ist aber nur eine von vielen Formen, Liebe und Sexualität zu leben. Verlieben und Lusterleben sind vielfältig. Es gibt keine Norm, kein richtig oder falsch. Einzige Ausnahme: Sexualität und Beziehung sollte immer freiwillig und einvernehmlich sein. Alles andere widerspricht dem Grundgedanken der Menschenrechte und bedeutet Gewalt. Also auch, wenn Jugendliche oder junge Erwachsene von ihren Eltern in Beziehungen oder in Ehen hineingezwungen werden, die sie nicht möchten oder wenn in der Sexualität Dinge getan werden, die eine der beteiligten Personen nicht will.

Schätzungen zufolge fühlen sich etwa 10% der deutschen Bevölkerung von Personen des eigenen Geschlechts angezogen, sind also homosexuell, oder beschreiben sich als bisexuell, d. h. in ihrer sexuellen Orientierung nicht auf Männer oder Frauen festgelegt. Jugendliche sind sich zu Beginn ihres Liebeslebens oft noch nicht sicher, in welche Richtung ihr Verlangen geht. Zwar ist schwul- oder lesbisch-Sein heutzutage gerade bei jungen Menschen wesentlich „normaler“ als noch vor einigen Jahren, dennoch ist Homosexualität immer noch nicht gesellschaftlich gleich akzeptiert wie Sexualität mit einer Person des anderen Geschlechts (Heterosexualität). Erst im Jahr 1994 wurde der §175 abgeschafft, der sexuelle Handlungen zwischen männlichen Personen unter Strafe stellte. Sexualität zwischen Frauen war nie so starken negativen Bewertungen unterworfen, was aber auch daran liegen mag, dass weibliches sexuelles Begehren insgesamt nicht gesehen wurde.

Sexualität und Beziehung sollten immer freiwillig und einvernehmlich sein.

Für manche Eltern ist es eine Herausforderung, wenn ihr Kind sich als homo- oder bisexuell outet. Viele Eltern können solche Gefühle nicht nachempfinden oder haben Angst, dass sie selbst, ihr Kind oder die ganze Familie gesellschaftlich diskriminiert werden. Was sollen die Nachbarn oder die Großeltern denken, wenn sie erfahren, dass der Sohn einen Freund hat oder dass die Tochter ihre Freundin küsst? Möglicherweise befürchten Eltern sogar, dass ihnen die Schuld zugeschrieben wird. Wenn es schon Erwachsenen so geht, um wieviel schwieriger muss es erst für Jugendliche sein, wenn sie Ablehnung spüren oder das Gefühl vermittelt bekommen, nicht „normal“ und gesellschaftliche Außenseiter zu sein. Für eine gesunde seelische Entwicklung ist es jedoch sehr wichtig, sich akzeptiert und angenommen zu fühlen und Zugehörigkeit zu erleben. Dies gehört zu den menschlichen Grundbedürfnissen. Gerade Sie als Eltern sind hier gefragt.

Liebe und Sexualität sind so bunt wie das Leben selbst.

Homosexualität ist weder eine „Krankheit“ noch ein Erziehungsversagen, sondern eine von vielen Möglichkeiten, Liebe und Sexualität zu (er)leben und sich als Geschlechtswesen zu definieren. Daneben gibt es viele weitere Varianten: Menschen, die mehrere Partner/-innen gleichzeitig lieben (Polyamorie), Menschen, die nicht an Sexualität interessiert sind (Asexualität), Menschen, deren Geschlechtszugehörigkeit nicht eindeutig ist oder die das Gefühl haben, im falschen Körper zu stecken usw.

Diese Vielfalt kann Sie als Vater oder Mutter verunsichern und sogar Angst auslösen. Das ist verständlich und bedeutet, dass Sie selbst Unterstützung dabei brauchen, den Weg Ihres Kindes zu akzeptieren. Es ist sein Weg und muss nicht der sein, den Sie sich gewünscht hätten. Vielleicht brauchen Sie auch einfach nur Zeit, um sich an den Gedanken zu gewöhnen oder sich von Zukunftsvorstellungen, die Sie sich gemacht haben, zu lösen. Wie auch immer: Ihr Sohn oder Ihre Tochter braucht in einer solchen Situation Ihre Liebe und Akzeptanz und wenn ihnen dies nicht leicht fällt, unter Umständen auch Ihre Ehrlichkeit.

Die Hinweise in dieser Broschüre beziehen sich auf alle Formen, Liebe und Sexualität zu gestalten. Sami und Sara sind nur Beispiele. Eine wirkliche Normalität in Liebesdingen gibt es nicht, Liebe und Sexualität sind so bunt wie das Leben selbst.

Tipp für Eltern

Seien Sie offen dafür, mit Ihrem Kind über Liebe, Beziehung und Sexualität zu sprechen. Versuchen Sie, Homosexualität oder andere Formen der Gestaltung von Sexualität miteinzubeziehen und nicht abzuwerten. Es gibt mittlerweile viele bekannte Persönlichkeiten, die ihre Homosexualität offen leben und über die sie mit Ihrem Kind sprechen können. Machen Sie keine schwulen- oder lesbenfeindliche Witze oder Bemerkungen – Ihr Kind hat sich evtl. noch nicht geoutet oder ist sich noch nicht so sicher und könnte dies auf sich beziehen. Als Vater oder Mutter sind Sie Vorbild. Vermitteln Sie Ihrem Kind durch Haltung und Sprache, dass alle Formen, Liebe und Sexualität zu leben, in Ordnung sind.

Machen Sie sich Ihre Einstellung homosexuellen Menschen gegenüber bewusst und suchen Sie sich gegebenenfalls Gesprächspartner/innen, die Ihren Bedenken verständnisvoll begegnen und Ihnen helfen können, damit umzugehen. Dies kann auch eine professionelle Beratung sein (s. u.).

Die Bedeutung von Liebesbeziehungen für Jugendliche

Sami ist 14 Jahre alt und möchte gerne, wie sein Freund Paul, zu den Coolen der Klasse 8a gehören. Paul ist aber schon 15 und viel größer als er und sieht schon echt männlich aus. Fast alle Mädchen finden ihn toll. Letztens hat Paul auch vor allen von seinem ersten Zungenkuss erzählt. Wie kann Sami es nur schaffen, dass eines der beliebten Mädchen sich für ihn interessiert?

Samis Schwester Sara, 16 Jahre alt, hatte zwar schon mal kurz einen Freund, aber noch keine richtig feste Beziehung. Danach sehnt sie sich. Wie schön wäre es, jemandem ganz nahe zu sein, sich verstanden zu fühlen, sich zu streicheln, zu küssen und vielleicht noch mehr... Tobi, den großen Bruder ihrer Freundin, findet sie richtig süß. Wenn sie ihn sieht, zieht sich alles in ihr zusammen. Sie könnte ihn ja mal auf Instagram anschreiben.

Die Liebe in Phasen

Sami und Sara sind Jugendliche, die an einer Liebesbeziehung interessiert sind, aber sie befinden sich in **unterschiedlichen Phasen**. Ihr Interesse ist unterschiedlich motiviert. Während in der **Anfangsphase**, der frühen Pubertätszeit, erste Beziehungen dazu dienen, soziale Kompetenzen einzuüben und der Aufbau der eigenen Persönlichkeit im Mittelpunkt steht, befindet sich Sami schon in der sogenannten **Statusphase**. Das Wichtigste für ihn ist, wie die Gleichaltrigen ihn sehen und bewerten. Davon hängt seine Position, sein Status in der Freundesgruppe ab. Eine Liebesbeziehung zu haben, könnte ihn aufwerten.

Entwicklungen verlaufen unterschiedlich, diese Phasen sind nur grobe Anhaltspunkte.

Sara dagegen ist noch eine Phase weiter, in der **Affektphase**, den späten Pubertätsjahren. Jetzt stehen die Gegenseitigkeit, die Gefühle füreinander und das gemeinsame Entdecken von Sexualität im Mittelpunkt. Es geht in der Regel aber noch nicht um die gemeinsame Lebensplanung und eine dauerhafte und langfristige Perspektive. Das ist das Hauptthema der darauf folgenden **Bindungsphase** im jungen Erwachsenenalter. (vgl. Wendt 2019, S. 57)

Dieses Phasenmodell ist hier sehr verkürzt dargestellt. Dennoch kann es Ihnen als Eltern helfen, zu verstehen, was die altersgemäßen Lebensthemen ihres Sohnes bzw. ihrer Tochter sind. Manches Verhalten lässt sich dadurch besser einordnen und die dahinterliegenden Bedürfnisse der Jugendlichen können besser erkannt werden. Dies ist der erste Schritt zu einer verständnisvollen Begleitung der Jugendlichen.

Pubertät als Entwicklungsphase

Mädchen und Jungen müssen auf ihrem Weg ins Erwachsenenalter viele **Entwicklungsaufgaben** und **-herausforderungen** bewältigen. In Bezug auf die Themen Erste Liebe und Sexualität sind insbesondere folgende wichtig:

- Ablösung von den Eltern als erste Bindungspersonen zugunsten des Aufbaus von intimen (Partnerschafts-)Beziehungen
- Aneignung eigener Werte, möglicherweise in Abgrenzung zu denen der Eltern
- Entwicklung einer Geschlechtsidentität und Erlernen des Umgangs mit der eigenen Sexualität

Dass die Bewältigung dieser Aufgaben nicht frei von inneren und äußeren Konflikten, zum Beispiel mit Ihnen als Eltern, verläuft, liegt auf der Hand. Wie diese Entwicklungsprozesse ablaufen, hängt von vielen Faktoren ab: von inneren, biologischen Grundvoraussetzungen und von äußeren Umwelteinflüssen wie den Werten und dem Verhalten der Freunde/-innen und des sozialen Umfeldes, von früheren negativen oder positiven Bindungserfahrungen und auch vom Erziehungsstil und vom Verhalten der Eltern.

Zum Jugend- bzw. jungen Erwachsenenalter gehört, sich vom Elternhaus abzulösen.

Autoritativ statt autoritär

Der autoritative Erziehungsstil scheint am besten dazu geeignet zu sein, Jugendliche bei der positiven Bewältigung dieser Entwicklungsaufgaben zu unterstützen.

Er zeichnet sich aus durch:

- eine warme und unterstützende Beziehung zum Kind
- Berücksichtigung des wachsenden Autonomiebedürfnisses der Kinder
- klaren Regeln und notwendiger Grenzsetzung.

Dieser Stil wird auch als Neue oder Positive Autorität bezeichnet. Statt zu befehlen, Macht auszuüben und zu strafen, interessieren Eltern sich für die Lebenswelt ihres Kindes, zeigen dem Kind ihre Zuneigung, Liebe und Sorge und sind gleichzeitig beharrlich und standhaft im Vertreten ihrer Standpunkte und Grundüberzeugungen. Dies ist nicht immer einfach. Gute Anregungen dazu, wie es gelingen kann, finden Sie im Erziehungsratgeber „Das Geheimnis starker Eltern“ von Haim Omer und Philipp Streit (s. Literatur).

Konsequent und wertschätzend

Der autoritative Erziehungsstil ist durch Wärme und Unterstützung, Berücksichtigung des Autonomiebedürfnisses der Jugendlichen und klaren Regeln und liebevollen Grenzen gekennzeichnet. Dies hilft Jugendlichen, Entwicklungsaufgaben des Jugendalters gut zu bewältigen.

Zu den Entwicklungsaufgaben im Jugend- und jungen Erwachsenenalter gehört, sich emotional und lebenspraktisch vom Elternhaus abzulösen und zunehmend autonomer in der Gestaltung des eigenen Lebens – auch des Liebeslebens – zu werden. Dennoch sind die Eltern noch sehr lange wichtige Bezugs- und Bindungspersonen für Jugendliche, an die man sich bei Problemen wenden kann, die zu einem halten, trösten und unterstützen. Einen solchen sicheren Hafen zu haben, ist ein stärkender Faktor, der hilft, Krisen zu überwinden und Herausforderungen zu bewältigen.

Vertrauen ist gut – ist Kontrolle besser?

Sami hat es geschafft: Coco, eines der „heißesten“ Mädchen der Klasse, interessiert sich für ihn. Die anderen beneiden ihn. Es gefällt ihm gut, mit Coco zusammen zu sein, mit ihr draußen rumzuhängen, Musik zu hören oder mit ihr und den anderen Filme zu schauen. Wenn seine Eltern nur nicht so streng wären und er immer so früh zu Hause sein müsste. Das findet sie sicher uncool.

Auch Sara war erfolgreich. Nachdem sie sich eine Zeitlang intensiv auf Instagram geschrieben haben und einige Male in der Stadt zusammen unterwegs waren, hat sie Tobi geküsst. Es ist schön mit ihm, das Vertrauen wächst und Sara hat das Gefühl, es könnte was „für länger“ sein. Am Sonntag will sie ihn zum Familienabend einladen und ist schon ein bisschen aufgeregt deshalb.

Der Umgang mit dem Freund bzw. der Freundin des Kindes

Für beide Jugendliche ist es wichtig, wie ihre Eltern zu ihrem Freund bzw. ihrer Freundin stehen. Mögen sie ihn/sie oder lehnen sie ihn/sie ab? In den „Herzklopfen-Projekten“ zur Prävention von Gewalt in jugendlichen Liebesbeziehungen (www.tima-ev.de) wird immer wieder deutlich, wie wichtig für Mädchen und Jungen die Meinung ihrer Eltern ist. Sie wünschen sich, dass ihre Eltern es akzeptieren, dass sie mit jemandem zusammen sind und den Freund bzw. die Freundin mögen. Dies wird dann umso bedeutender, wenn er/sie nicht dem entspricht, was die Jugendlichen als Erwartung bei den Eltern vermuten. Wenn Saras Freund z. B. nicht wie sie ein erfolgreicher Gymnasialschüler ist, einer anderen

sozialen Schicht angehört oder aus einem anderen Milieu kommt. Oder wenn Samis Freundin eine andere Religion, eine andere Hautfarbe oder einen anderen kulturellen oder ethnischen Hintergrund hat. Das stellt die Toleranz der Eltern und deren grundsätzliches Vertrauen in die Urteilskraft ihres Kindes auf die Probe.

Jugendliche wünschen sich, dass ihre Eltern den Freund bzw. die Freundin mögen.

Sami und Sara tut es sicherlich gut, wenn ihre Eltern ihrer Wahl mit einer **Haltung von Offenheit, Freundlichkeit, Interesse und einem gewissen Vertrauensvorschluss** begegnen. Gleichzeitig möchten sie wahrscheinlich nicht „ausgequetscht“ werden und möchten nicht, dass ihr Freund/ihre Freundin sich einer Art Begutachtung stellen muss.

Versuchen Sie, den Freund oder die Freundin ihres Kindes freundlich einzubeziehen und zeigen Sie Interesse ohne zu neugierig zu sein. Akzeptieren Sie die Wahl Ihres Kindes, auch wenn Sie Bedenken haben. Eine wohlwollende Haltung auf der Basis von Vertrauen und einer gesunden Distanz ist für alle Seiten hilfreich.

Ich mag ihn/sie nicht – Was nun?

Was tun, wenn man den Freund oder die Freundin des Sohnes oder der Tochter wirklich nicht mag oder ihn/sie für einen schlechten Umgang hält? Klar ist: Das ist ein heikler Punkt, an dem man das gute Verhältnis zu einem/einer pubertierenden Jugendlichen leicht aufs Spiel setzen kann .

Ich mag ihn/sie nicht – Was nun?

Der erste Schritt im Umgang mit diesem Dilemma ist, sich darüber klar zu werden, was genau die Kritikpunkte sind und welche Ursache sie haben. Geht es dabei wirklich um den Freund/die Freundin oder ist man vielleicht eifersüchtig, weil die „Entthronung“ als wichtigste Bezugsperson droht und man Gefühle des Verlassen-Werdens spürt? **Im Umgang mit Kindern im Jugendalter geht es praktisch dauernd ums Loslassen, um die Anerkennung der Autonomie und um die Akzeptanz dessen, dass die Jugendlichen eigene Wege gehen, die sich evtl. von denen der Eltern unterscheiden.** Dies kann auch die Wahl ihrer Freunde oder Freundinnen betreffen. Und es beinhaltet auch die Chance, ja sogar das Recht der Jugendlichen, eigene Fehler zu machen und evtl. daraus zu lernen.

Da hilft nichts anderes, als sich auf die Suche zu begeben: Was mag meine Tochter bzw. mein Sohn an ihr oder ihm? Wo liegt die Faszination? Welche positiven Seiten, die ich vielleicht gerade nicht sehe, hat der Freund oder die Freundin? Sich offen zu zeigen, interessiert an Gespräch und Kennenlernen und zu versuchen, im richtigen Moment die richtigen Fragen zu stellen. Und das Ganze mit der Grundhaltung: **Vertrauen ist gut, noch mehr Vertrauen und Kommunikation sind besser.**

Vertrauen zu haben bedeutet jedoch nicht, Jugendlichen keine Orientierung zu geben und sie alles selbst entscheiden zu lassen. **Vereinbaren Sie Regeln, erklären Sie Ihrem Kind, warum Sie bestimmte Dinge nicht akzeptieren, auch wenn angeblich alle anderen Eltern es erlauben.** Sie können sicher sein: Es sind nicht alle anderen. Dabei dürfen Sie sich und Ihre Gefühle ernst nehmen. Wenn Sie z. B. abends unruhig sind und nicht schlafen können, weil Ihr Sohn oder Ihre Tochter draußen noch unterwegs ist, dürfen Sie erwarten, dass ihr Kind Ihnen sagt, wo es hingehet und dass es zur vereinbarten Zeit zu Hause ist oder kurz Bescheid sagt, falls es sich verspätet. **Sie haben letztlich das Recht zu bestimmen, wo ihr Kind sich aufhält. Sie können allerdings nicht bestimmen, wen es sich in Freundschafts- und Beziehungsangelegenheiten aussucht .**

Vertrauen ist gut, noch mehr Vertrauen und Kommunikation sind besser.

Wo finde ich Hilfe bei Erziehungsfragen?

Unter www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung und unter www.bke.de (Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V.) finden Eltern und Jugendliche eine Möglichkeit für Online-Beratung. Darüber hinaus können Sie auf der Internetseite der bke über die Suchfunktion eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe finden.

Wenn Ihr Sohn oder Ihre Tochter tatsächlich, beeinflusst durch Freund oder Freundin, auf die schiefe Bahn gerät, Gesetze missachtet oder sich selbst in Gefahr bringt, müssen Sie Klarheit zeigen und deutlich machen, wo die Grenzen sind und welche Verhaltensweisen sie nicht tolerieren. Wenn Sie unsicher sind, wie das geht, ohne die Beziehung zu Ihrem Kind zu riskieren, holen Sie sich Unterstützung, z. B. bei einer örtlichen Erziehungsberatungsstelle.

Sex und so ...

Die Entwicklungsaufgaben „Aufbau von Partnerschaftsbeziehungen“ und „Erlernen des Umgangs mit Sexualität“ sind eng miteinander verknüpft. Die meisten Jugendlichen möchten ihre ersten sexuellen Erfahrungen in einer festen emotionalen Beziehung machen. Sowohl

Die meisten Jugendlichen möchten ihre ersten sexuellen Erfahrungen in einer festen emotionalen Beziehung machen.

für Mädchen als auch für Jungen sind Vertrauen, Ehrlichkeit, Treue, gegenseitige Zuneigung oder Liebe wichtige Werte in Beziehungen, so die Erfahrungen aus unseren Workshops mit Jugendlichen. Dennoch scheint es Unterschiede zu geben: Mädchen gehen eine sexuelle Beziehung häufiger „aus Liebe“ ein, wäh-

rend für Jungen die sexuelle Anziehung an sich eine große Rolle spielt. Mädchen erleben ihr „erstes Mal“ häufiger dann als etwas Schönes, wenn es im Rahmen einer festen Beziehung geschieht. Auch die Wahrscheinlichkeit, dass zuverlässig verhütet wird, steigt dann – auch deshalb, weil dies mit einem festen Freund vorher besprochen werden kann. (vgl. Heßling & Bode 2015, S. 133)

Sami hat die Hürde des ersten Zungenkusses bravourös genommen. Coco scheint schon ein bisschen erfahrener zu sein und so stellt sich für ihn die Frage, was denn nun als nächstes von ihm erwartet wird. Ihm ist ein bisschen Angst davor, sich zu blamieren und so sucht er im Internet nach Antworten. Insbesondere eine Porno-Seite, die er mal mit Paul angeschaut hat, scheint ihm da ganz aufschlussreich zu sein. Ist ja ganz leicht, er braucht ja nur sein Häkchen bei „älter als 18 Jahre“ zu setzen. Was er da sieht, macht ihn an und ängstigt ihn gleichzeitig.

Sara und Tobi sind sich nähergekommen und gehen nun schon seit einiger Zeit fest miteinander. Sara will sich vorbereiten, ihr „erstes Mal“ soll ganz toll werden und natürlich will sie nicht schwanger werden. Sie möchte Tobi ganz nah sein, auch körperlich. Ob ihre Eltern wohl erlauben, dass Tobias bei ihr übernachtet?

Fragen rund um Liebe, Sexualität, Verhütung, Beziehungsgestaltung

Im Aufklärungsunterricht in der Schule steht häufig eher die biologische Seite im Vordergrund. Weitere **Informationsquellen** sind Gespräche mit Eltern, Geschwistern und mit Gleichaltrigen, einschlägige Broschüren und natürlich das Internet. Neben seriösen und informativen Seiten (siehe „Hilfreiche Internetseiten“) werden auch Porno-Seiten als Informationsquellen genutzt. Untersuchungen zeigen, dass vor allem Jungs davon angezogen werden. Sie nutzen Pornografie früher, häufiger und regelmäßiger und bewerten sie auch positiver als Mädchen (Wendt 2016, S.46ff). Laut der BRAVO-Studie 2016 haben ca. 50% der Jungen im Alter von 14 Jahren schon „echte“ Pornografie, die ab 18 Jahren freigegeben ist, gesehen.

Häufiger **Konsum von Pornografie** hat hohes Suchtpotenzial. Die meisten Jugendlichen sind zwar in der Lage, pornografische Darstellungen von der Realität zu unterscheiden. Sie erkennen die Überzogenheit der schnell wechselnden Stellungen und die dahinterliegenden Körperinszenierungen. Dennoch gibt es Jugendliche, die sich davon beeinflussen lassen, immer mehr und immer krassere Darstellungen sehen wollen und unrealistische und verzerrte Vorstellungen entwickeln, sowohl was sexuelle „Normalität“ betrifft als auch die Erwartungen an sich selbst oder ihr sexuelles Gegenüber. Auch die meist sehr klischeehaft dargestellten Geschlechterbilder – die schwache Frau, die genommen werden will und der Mann mit viel Stehvermögen, der immer kann – können Jugendliche negativ beeinflussen und dazu führen, dass sie ihrem Gegenüber Druck machen oder selbst unter Druck geraten und sich als defizitär wahrnehmen. Die bereits vorhandene Unsicherheit in geschlechtlichen und sexuellen Fragen wird dadurch eher vergrößert.

Jungen nutzen Pornografie früher, häufiger und regelmäßiger und bewerten sie positiver als Mädchen.

Tipps für Eltern

Pornografie wird v. a. von Jungen häufig genutzt. Neben der Suchtgefahr besteht das Risiko, dass die Jugendlichen dadurch falsche Bilder von Sexualität entwickeln oder sich selbst an den überzogenen Darstellungen messen und unter Druck geraten. Haben Sie den Mut,

mit Ihrem Kind dieses heikle Thema vorsichtig anzusprechen. Es ist hilfreich, wenn Sie einerseits Verständnis für den Reiz von Pornografie und für die Neugier Ihres Kindes signalisieren und andererseits mit Ihrem Kind über die falschen Bilder und die damit verbundenen Risiken sprechen.

Über Sexualität sprechen

Über Sexualität offen zu sprechen, kann für Mädchen und Jungen und ihre Eltern schwierig, peinlich und schambelegt sein. Sami und Sara brauchen aber Erwachsene, die Ansprechpartner/-innen für solche heiklen und intimen Themen sind, wertfrei und ohne moralischen Zeigefinger. Das müssen nicht zwingend die Eltern sein. Vielleicht eignet sich der Patenonkel, die beste Freundin der Mutter oder jemand anderes aus dem Familien- oder Freundeskreis dazu? Auch ein Projekt in der Schule, z. B. von pro familia oder dem skf (Sozialdienst katholischer Frauen) kann hilfreich sein, um Antworten auf wichtige Fragen zu bekommen.

Die Jugendstudie der BzGA (Heßling & Bode 2015, S. 17) zeigt, dass sich durchaus etwas tut in Bezug auf das Eltern-Kind-Verhältnis. Vor allem für Mädchen – aber auch für Jungs – sind die Eltern wichtige Ansprechpartner/-innen: Bei den Mädchen ist die Mutter auf Platz 1 der Liste der aufklärenden Personen, während der Vater nur selten gefragt wird. Bei den Jungen sind beide Elternteile ranggleich auf Platz 3. Zumindest für die Jungen haben

die Väter also fast aufgeholt. Für Sami wäre es sicherlich sehr hilfreich, mit einer männlichen Vertrauensperson über seine verwirrenden Gefühle bezüglich Pornografie und die diffusen Erwartungen in der Sexualität sprechen zu können.

Mindestens genauso wichtig wie das Gespräch ist die grundsätzliche Haltung von Samis und Saras Eltern zur Sexualität ihrer Kinder. Ist es eine bejahende und akzeptierende Haltung oder lehnen die Eltern sexuelle Aktivitäten ihrer jugendlichen Kinder ab? Entsprechend offen oder heimlich werden die beiden mit ihren Fragen und Unsicherheiten umgehen.

Sara verhält sich sehr verantwortlich, wenn sie vor ihrem „ersten Mal“ über Verhütung nachdenkt. Das tun zwar die meis-

ten Jugendlichen, aber immerhin geben noch durchschnittlich 8% der Jugendlichen an, unvorbereitet in das „erste Mal“ hingestolpert zu sein. Jungen sind dabei häufiger diejenigen, die beim ersten Mal nicht an Verhütungsmittel denken bzw. keine zur Hand haben (vgl. Heßling & Bode 2015, S. 150 ff).

Es wäre schön, wenn Sara bei der Frage nach dem geeigneten Verhütungsmittel Hilfe von ihren Eltern, insbesondere ihrer Mutter, bekommen würde. Auch die Suche nach einer geeigneten Frauenärztin ist nicht immer leicht und jugendliche Mädchen sind in der Regel froh, dabei unterstützt und begleitet zu werden.

Tipps für Eltern

Bieten Sie Ihrem Kind das Gespräch an, aber bedrängen oder beschämen Sie es nicht. Wenn das Gespräch zu schwierig ist, können Sie auch anders zeigen, dass Sie sich Gedanken machen und Sie sexuelle Aktivitäten mit gegenseitigem Einverständnis und sicherer Verhütung akzeptieren, z. B. indem sie Kondome für Ihr Kind zugänglich im Bad deponieren oder eine jugendgerechte Infobroschüre (s. u.) ins Wohnzimmer legen.

Der Freund/die Freundin will übernachten – Was nun?

Ob Saras Eltern erlauben, dass ihr Freund bei ihr übernachtet, hängt von vielen Faktoren ab: von den kulturellen, religiösen oder persönlichen Wertvorstellungen der Eltern, von Saras Alter und emotionaler Reife und auch davon, ob Saras Eltern darauf vertrauen, dass der Freund Saras Wünsche akzeptieren und ihre Grenzen achten wird. Nicht immer und automatisch bedeutet der Wunsch nach einer gemeinsamen Übernachtung auch, dass die Jugendlichen miteinander schlafen möchten. Manchmal geht es auch nur ums Kuscheln, ums Zusammen-Einschlafen und -Aufwachen. Viele Eltern machen sich aber – vor allem wenn die Jugendlichen noch jung sind – genau darum Sorgen, haben Angst, es könnte zu sexuellen Handlungen kommen, die das Mädchen oder der Junge nicht will. Auch hier ist ein offenes Gespräch sehr hilfreich, bei dem Sara ihren Eltern sagen kann, was ihre Bedürfnisse und Wünsche sind und warum ihr die Übernachtung wichtig ist. Umgekehrt ist es für Sara wichtig, die Sorgen ihrer Eltern zu verstehen. Vielleicht lassen sich Vereinbarungen treffen, die für beide akzeptabel sind?

Über Sexualität offen zu sprechen, ist wichtig. Es muss aber nicht unbedingt mit den Eltern sein.

Rechtlich gesehen haben zwar Saras Eltern das Aufenthaltsbestimmungsrecht, gleichzeitig hat Sara als über 14-Jährige das Recht auf sexuelle Selbstbestimmung, d. h. sie darf selbst entscheiden, welchen sexuellen Aktivitäten sie nachgeht und mit wem, solange die sexuellen Aktivitäten einvernehmlich sind, keine Abhängigkeiten ausgenutzt werden und sie nicht mit einer Gegenleistung (Geld o. a.) verbunden sind. Informationen hierzu finden Sie unter „Alles was Recht ist“ in dieser Broschüre .

Als über 14-Jährige hat Sara das Recht auf sexuelle Selbstbestimmung.

Wichtige Botschaften zur sexuellen Selbstbestimmung für Jugendliche:

- Sexualität und Liebe sind etwas Wunderschönes und gehören zum Mensch-Sein und zum Erwachsenwerden dazu. Manchmal ist man aber ein bisschen unsicher, das ist normal. Wenn du magst kannst du gerne mit uns, deinen Eltern, über Fragen sprechen, die dich bewegen.
- Du darfst selbst bestimmen, mit wem du wann und wie Sex haben willst. Wichtig ist dabei, dass du es wirklich willst und dich frei dazu entscheidest. Das Gleiche gilt natürlich für dein Gegenüber.
- Alles ist ok, solange sich beide dabei wohlfühlen und kein Zwang oder Druck ausgeübt wird oder gar Gewalt im Spiel ist. Auch in einer Beziehung darfst du deine eigene Entscheidung treffen – und zwar jedes Mal.
- Du kannst auch beim Sex deinen Gefühlen und deinem Körper vertrauen. Wenn du unsicher bist, sprich mit deiner Freundin/deinem Freund darüber. Lasst euch Zeit dabei, eure Sexualität miteinander zu entdecken, es gibt kein richtig oder falsch.
- Achte auf dein Wohlbefinden und deine Sicherheit. Wenn du Angst hast, etwas eklig findest oder dich unwohl fühlst, musst du es nicht machen, auch wenn andere sagen, es sei „normal“. Du darfst jederzeit NEIN sagen oder aus der Situation aussteigen.

Allgemein ist es wichtig, im Gespräch mit Jungen und Mädchen immer mal wieder die „**Botschaften zur sexuellen Selbstbestimmung für Jugendliche**“ zu platzieren. Vielleicht nicht alle auf einmal und in Ihrer eigenen Sprache. Wie es für Sie und Ihr Kind stimmig ist.

Herz-Schmerz: die Schattenseiten der Liebe

Sami und Coco verbringen fast ihre ganze Zeit miteinander. Sami ist das manchmal zu viel, er will schließlich auch mal was mit seinen Kumpels machen, wie früher. Aber Coco verhält sich extrem eifersüchtig: Sie verbietet ihm, ohne sie rauszugehen, will immer wissen, was er macht und wo er ist und liest sogar seine Smartphone-Nachrichten. Wenn er sich trotzdem mit anderen aus seiner Klasse trifft, wird sie richtig wütend, schreit ihn an und beleidigt ihn sogar.

Sara ist todunglücklich: Tobi hat sich von ihr getrennt. Sie hatten in letzter Zeit oft Streit und nun hat er gesagt, dass sie nicht zusammenpassen und es wohl besser wäre, sich zu trennen. Sie liegt den ganzen Tag nur im Bett und heult. Manchmal ist sie wütend auf Tobi und manchmal sehnt sie sich so stark nach ihm, dass sie alles tun würde, wenn er nur wieder zu ihr zurückkommt.

In Liebesbeziehungen Jugendlicher kann auch Gewalt vorkommen. Was Sami erlebt, kann als **emotionale oder psychische Gewalt** bezeichnet werden: den Freund oder die Freundin ständig kontrollieren, ihm oder ihr etwas verbieten und in der Freiheit einschränken, ihn oder sie demütigen oder beleidigen. 75% der Mädchen und 50% der Jungen berichteten in einer repräsentativen englischen Studie von solchen Erfahrungen (Barter 2009). Solche Erlebnisse unterhöhlen das Selbstwertgefühl der Betroffenen und treiben sie in die Isolation, denn Freunde oder Freundinnen distanzieren sich dann häufig oder haben bald keine Lust mehr, immer abgewiesen zu werden und den Kumpel nur noch in Begleitung seiner Freundin zu sehen. Cocos Verhalten hängt evtl. mit starker Eifersucht und Verlustängsten zusammen oder entspringt dem Bedürfnis, andere zu dominieren und sich mächtig zu fühlen. Wie auch immer, es tut Sami nicht gut. Es besteht sogar die Gefahr, dass es in einer solchen Kontrollbeziehung auch zu körperlicher oder sexueller Gewalt kommt.

Körperliche Gewalt erlebten laut der genannten Studie (Barter 2009) 25% der Mädchen und 18% der Jungen; 11% der Mädchen und 4% der Jungen berichteten sogar von schwerer Gewalt: Faustschläge, Schlagen mit Gegenständen etc. **Sexualisierte Gewalt oder Übergriffe** innerhalb ihrer Liebesbeziehung hatten 31% der Mädchen und 16% der Jungen erlebt. Neuere deutsche Studien (Blättner et.

al. 2014, Maschke/Stecher 2018) bestätigen, dass Gewalt in Liebesbeziehungen Jugendlicher auch in Deutschland ein Thema ist, das mehr Aufmerksamkeit verdient als bisher. Viele Jugendliche, die Gewalt in ihrer Beziehung erlebt

Gewalt in Liebesbeziehungen Jugendlicher ist auch in Deutschland Thema.

haben, berichten von langfristigen negativen Folgen auf ihr Wohlbefinden und ihr Selbstwertgefühl. Mädchen erfahren häufiger alle drei Formen von Gewalt – psychisch, körperlich, sexuell. Außerdem sprechen sie eher über diese Erfahrungen als Jungen. Aber auch Jungen sind von Gewalt in Liebesbeziehungen betroffen. Die Hürde, von solchen Erlebnissen und deren Auswirkungen zu erzählen, kann jedoch sehr hoch sein. Als Junge Gewalt durch ein Mädchen zu erleben, ist sehr schambesetzt.

Auch Sara wurde wehgetan, aber ihre Traurigkeit hat andere Ursachen. Sie hat **Liebeskummer**, weil sie verlassen wurde. Da sie solche starken Gefühle noch nie erlebt hat, bricht eine Welt zusammen und sie hat unter Umständen das Gefühl, dies nicht zu überleben. Sie wird es überleben, aber tatsächlich ist es so, dass Liebeskummer v. a. bei Mädchen zu den häufigsten Ursachen für Depressionen im Jugendalter gehört (vgl. Wendt 2019, S. 77 ff).

Tipps für Eltern

Gewalt – psychisch, körperlich oder sexuell – kommt auch schon in jugendlichen Liebesbeziehungen vor. Wenn Sie dies bemerken, sprechen Sie vorsichtig und ohne Schuldvorwürfe mit Ihrem Kind darüber. Vermitteln Sie ihm die Botschaft: da passiert etwas, das dir nicht guttut. Du bist es wert, mit Respekt behandelt zu werden!

Bei Beziehungsproblemen oder gar Trennungen, die im Jugendalter häufig vorkommen, möchte Ihr Kind Sie als Mutter oder Vater auf seiner Seite wissen und möchte Ihre **parteiliche Haltung** spüren. Es braucht **Trost und Unterstützung**. Es möchte sicher sein, Ihnen seine starken Gefühle auch zumuten zu können. Das gelingt besonders dann, wenn Sie selbst sich emotional nicht zu stark an den Freund oder die Freundin gebunden haben oder die beiden sogar schon vor dem Traualtar gesehen haben. Auch deshalb ist eine freundlich-interessierte Haltung (s. o.), verbunden mit einer gesunden Distanz zur Freundin/zum Freund Ihres Kindes hilfreich. Er oder sie gehört zu Ihrem Kind, (noch) nicht zur Familie.

Tipps für Eltern

Gewalt, egal in welcher Form, tut weh, aber nicht alles, was weh tut, ist Gewalt. Bei verstörenden Gefühlen, bei Liebeskummer und Trennungsschmerz braucht Ihr Kind Ihre Unterstützung und Ihren Trost. Es möchte Ihre parteiliche Haltung spüren und dass es Ihnen seine starken Gefühle zumuten kann.

Liebevoll begleitende Eltern, die mit Klarheit und Wertschätzung Grenzen setzen können, sind wichtig und stärkend für die Verarbeitung solcher Erlebnisse und Gefühle. Daneben sind auch der Freundeskreis des/der Jugendlichen und das Eingebettet-Sein in soziale Bezüge mit Gleichaltrigen entscheidende Faktoren.

Damit sind beste Freundinnen oder Freunde gemeint, die Zugehörigkeit zu einer informellen Freundesgruppe oder Clique aber auch formelle Gruppen Gleichaltriger wie Sportmannschaften, Theatergruppen, Musikbands usw. Die Jugendlichen können dort erleben, dass sie wichtig sind, Fähigkeiten haben, über die sie Anerkennung bekommen und sie erfahren dort Zugehörigkeit und bei Problemen Trost und Unterstützung.

Manchmal ziehen sich Jugendliche, wenn sie erste Liebesbeziehungen haben, aus diesen Freundeskreisen zurück. Am Anfang einer Beziehung mag das noch „normal“ sein, wenn es aber andauert, kann dies ein Warnzeichen sein. Es könnte sein, dass der feste Freund/die Freundin eifersüchtig reagiert oder den Kontakt sogar verbietet. Wenn Sie so etwas mitbekommen, sprechen Sie Ihren Sohn/Ihre Tochter darauf an. Fragen Sie nach, was los ist und wieso er oder sie sich nicht mehr mit dem Freundeskreis trifft, nicht mehr bei der besten Freundin übernachtet oder abends nicht mehr mit dem Kumpel rausgeht. Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, dass Freunde und Freundinnen wichtig sind, gerade dann wenn es in der Beziehung mal kriseln sollte, und dass Freundschaften gepflegt werden müssen. Niemand hat das Recht, auch kein/e Liebespartner/-in, Freundschaften zu zerstören.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, dass Freunde und Freundinnen wichtig sind.

Tipps für Eltern

Gute Freunde oder Freundinnen sind wichtige stärkende Faktoren im Leben von Jugendlichen. Unterstützen Sie deshalb Aktivitäten Ihres Kindes im Freundeskreis. Sprechen Sie es an, wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Kind zieht sich dauerhaft zurück oder „darf“ sich nicht mehr mit ihnen treffen. Dies kann ein Warnzeichen für eine zu große emotionale Abhängigkeit in der Liebesbeziehung sein.

Alles was Recht ist!

Es gibt nicht **die** Rechtsvorschrift, die regelt, was in Bezug auf die erste Liebe und Beziehung erlaubt ist und was verboten. Klar ist, dass gemeinsam erziehende Eltern das Aufenthaltsbestimmungsrecht (§ 1631 BGB) haben, solange die Tochter/der Sohn minderjährig ist. Bei getrennt erziehenden Eltern kann es sein, dass dieses Recht als Teil des Sorgerechts nur einem Elternteil zugeschrieben wurde. Das Aufenthaltsbestimmungsrecht wird dann interessant, wenn es z. B. um die Frage geht, ob Ihre Tochter oder Ihr Sohn woanders übernachten darf oder wann er/sie zu Haus sein soll .

Mit zunehmendem Alter sollten Jugendliche mehr und mehr in solche Entscheidungen einbezogen werden. Pures Verbieten und Bestimmen hilft in der Regel nicht weiter und schadet der Beziehung zu Ihrem jugendlichen Kind. Grundsätzlich sind Vereinbarungen und Lösungen, mit denen beide Seiten einverstanden sind, immer besser als einseitige Verbote. Einen Orientierungsrahmen bietet das

Jugendschutzgesetz (JuSchG). Im Internet finden sich zu diesem Thema Informationen, z. B. unter www.jugendschutz-aktiv.de

In Bezug auf Sexualität gilt prinzipiell, dass jeder Mensch ab seinem 14. Geburtstag das Recht darauf hat, über seine Sexualität

selbst zu bestimmen. Das bedeutet, auch Jugendliche dürfen grundsätzlich Sex haben, solange beide Seiten das wollen, kein Zwang oder Druck dazu ausgeübt wird und der Sex nicht gegen Bezahlung stattfindet. Freiwilligkeit ist das oberste Gebot!

Grundsätzlich sind Vereinbarungen und Lösungen, mit denen beide Seiten einverstanden sind, immer besser als einseitige Verbote.

Falls die sexuellen Handlungen allerdings im Rahmen eines Erziehungs-, Ausbildungs- oder Betreuungsverhältnisses stattfindet, gibt es auch hier Grenzen, selbst wenn beide Seiten beteuern, es zu wollen. Dies regelt das Strafgesetzbuch in den §§ 174–184j. Grundsätzlich verboten sind sexuelle Handlungen mit Kindern unter 14 Jahren (§176 StGb). Dies dient dem Schutz der Heranwachsenden, denn es wird davon ausgegangen, dass Kinder unter 14 Jahren noch nicht die Reife haben, um die Folgen für sich abzusehen. Mädchen und Jungen sollen vor sexualisierter Gewalt geschützt werden. Das Gesetz dient nicht dazu, Freundschaften oder Liebesbeziehungen zwischen Jugendlichen zu verhindern oder zu kriminalisieren.

Rechtliches

Den rechtlichen Rahmen bilden das Aufenthaltsbestimmungsrecht, das Jugendschutzgesetz sowie die §§ 174-184j im Sexualstrafrecht. Wichtig ist die Faustformel: Jugendliche ab 14 Jahren haben ein Recht darauf, ihre Sexualität selbstbestimmt zu gestalten und ihre Sexual- und Beziehungspartner/-innen frei zu wählen. Ausnahmen bilden Gewalt, Zwang und Druck und ein Erziehungs- und Betreuungsverhältnis. Konflikte zwischen Eltern und Kinder in diesem Bereich sollten besser durch offene Kommunikation und Äußern von Sorgen und Bedürfnissen gelöst werden als durch den Bezug auf die rechtliche Situation.

Hilfreiche Internetseiten für Jugendliche

- www.loveonline.de: Jugendportal zu den Themen Liebe, Sex und Verhütung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA).
- www.zanzu.de: Die BzGA-Website Zanzu bietet Informationen zu Sexualität und sexueller Gesundheit in 13 Sprachen und hoher interkultureller Sensibilität.
- www.skf-online.de/fachbereiche/liebe-und-sexualitaet-das-thema-nummer-eins-fuer-jugendliche: Informationen zu Angeboten für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene sowie für Eltern und Fachkräfte.
- www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/kinder-jugendliche/start: Die Online-Beratung für Jugendliche kann auch bei Fragen zu Liebe und Sexualität genutzt werden.
- www.profamilia.de: Internetseite des pro familia-Bundesverbandes mit Informationen, auch speziell für Jugendliche, zu allen Fragen rund um Sexualität und Verhütung.
- www.profamilia.sextra.de: Online-Beratungsprojekt der pro familia für Jugendliche und Erwachsene.
- www.feelok.de: Jugendspezifische Seite des bwlV (Baden-Württembergischer Landesverband für Prävention und Rehabilitation gGmbH) zu Fragen und Themen zu Gesundheit und Prävention, u. a. auch zu Sex und Liebe.
- www.was-geht-zu-weit.de: Internetseite der Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen. Sie informiert rund um das Thema Dating, Liebe, Beziehung, Respekt und Grenzen.
- www.sexwecan.at: Der Aufklärungsfilm „Sex we can?“ für Jugendlichen ab 14 Jahren bietet die Chance, sich auf witzige und informative Art und Weise mit dem Thema auseinanderzusetzen. Den Film findet man auch auf youtube.
- www.rataufdraht.at: Die österreichische Internetseite des SOS Kinderdorfs bietet umfangreiche Informationen zu alltagspraktischen Fragen Jugendlicher bezüglich Sexualität, Beziehungsgestaltung, schwierige Situationen etc. Die dazugehörige Elternseite ist ebenfalls empfehlenswert.
- www.mfm-programm.de: Wertorientierte Sexualpädagogische Workshops für Schulen.

Broschüren für Jugendliche

- „Sex'n tipps“: Broschüren für Jugendliche zu vielen Themen wie erster Liebe, Verhütung, Hilfe bei Sex-Pannen, meine Rechte, Jungenfragen, Mädchenfragen etc. Bezug: www.bzga.de/infomaterialien/sexualaufklaerung

- „XXX – return to love“: Eine Infobroschüre der Fachstelle für Mediensucht für Jugendliche, die hilft, sich ehrlich mit ihren Fragen zu Pornografie, Liebe, Sex, und Beziehung auseinander zu setzen. Bezug: www.return-mediensucht.de
- „Herzklopfen – Beziehungen ohne Gewalt“: Faltblatt für Jugendliche über Respekt in Beziehungen, Warnzeichen für Gewalt und was man tun kann. Auch in leichter Sprache erhältlich. Bezug: www.tima-ev.de

Hilfreiche Seiten für Eltern

- www.familienhandbuch.de: Informationsportal für Eltern für alle pädagogischen Themen
- www.eltern.bke-beratung.de: Online-Beratungsplattform für Eltern der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung
- www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung: Online-Beratungsplattform des Caritasverbandes

Verwendete Literatur

- **Barter, C.** (2009): Partner exploitation and violence in teenage intimate relationships, University of Bristol, www://childhub.org/sites/default/files/library/attachments/833_833_EN_original.pdf
- **Blättner B./Liepe K./Schultes K./Hehl L./Brzank P.** (2014): Grenzüberschreitendes Verhalten und Gewalt in Liebesbeziehungen unter Jugendlichen. Prävalenz und Lebensqualität unter Hessischen Schülerinnen und Schülern. Das Gesundheitswesen 76:1-6.
- **BRAVO-Studie** (2016): BRAVO Dr. Sommer-Studie, München: Bauer Media Group.
- **Heßling & Bode** (2015): Jugendsexualität 2015. Die Perspektive der 14- bis 25-Jährigen. Ergebnisse einer aktuellen repräsentativen Wiederholungsbefragung. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln.
- **Maschke, S./Stecher, L.** (2018): Sexuelle Gewalt: Erfahrungen Jugendlicher heute, Beltz Verlag, Weinheim Basel.
- **Omer, H./Streit, P.** (2016): Das Geheimnis starker Eltern, Vandenhoeck & Ruprecht Göttingen.
- **Wendt, E.** (2019): Die Jugendlichen und ihr Umgang mit Sexualität, Liebe und Partnerschaft. Kohlhammer-Verlag Stuttgart.
- **Raith-Paula, E.** (2000): Was ist los in meinem Körper? Alles über Zyklus, Tage, Fruchtbarkeit. KnauerMensSana-Verlag.

Themen

- Nr. 01 Web 2.0*
- Nr. 02 Suchtmittel*
- Nr. 03 Muss Strafe sein?*
- Nr. 04 Rechtsextremismus*
- Nr. 05 Sexuelle Gewalt unter Jugendlichen*
- Nr. 06 Facebook & Co.*
- Nr. 07 Wege in den Beruf
- Nr. 08 Trauer bei Kindern und Jugendlichen*
- Nr. 09 Stress bei Kindern und Jugendlichen*
- Nr. 10 Selbstverletzendes Verhalten*
- Nr. 11 Wenn Eltern sich trennen...*
- Nr. 12 ADHS
- Nr. 13 Mobbing
- Nr. 14 Smartphone*
- Nr. 15 Rituale – Inseln der Verlässlichkeit
- Nr. 16 Alkohol, Cannabis & Co.
- Nr. 17 Essstörungen
- Nr. 18 In Zeiten von Corona (nur digital)
- Nr. 19 Erste Liebe

* Printversion vergriffen

Die Ausgaben der Reihe ElternWissen sind digital verfügbar unter: www.agj-elternwissen.de

Kooperationspartner

