

Wissenswertes für Familien

Nr.23: Wie man mit seinen Kindern über Sex sprechen soll

Aufklärung der Kinder hinsichtlich Liebe, Intimität und Sexualität ist ein wichtiger Aspekt der Elternschaft. Eltern können diesbezüglich sehr hilfreich sein wenn sie eine angenehme Atmosphäre schaffen, bei welcher das Gespräch mit ihren Kindern über diese Themen erfolgt. Leider aber vermeiden bzw. verschieben viele Eltern eine solche Diskussion. In den USA werden etwa jedes Jahr 1 Million Mädchen im Teenager-Alter schwanger und 3 Millionen Teenager stecken sich durch eine sexuell übertragbare Krankheit an. Kinder und Jugendliche brauchen Tipps und Führung von ihren Eltern damit sie gesunde und passende Entscheidungen hinsichtlich ihres Sexualverhaltens treffen, da sie ja von dem was sie sehen und hören verwirrt werden und überreizt reagieren. Informationen die Kinder über das Internet erhalten sind oft äußerst ungenau und/oder unpassend.

Ein Gespräch über Sex(ualität) wird oft sowohl von Eltern, als auch von den Kindern, als äußerst unangenehm erlebt. Eltern sollen auf die notwendigen Fragen und die jeweilig vorhandene Neugier ihres Kindes entsprechend reagieren, indem sie die von ihrem Kind verlangten (nicht mehr oder weniger) Inhalte preisgeben, die ihr Kind auch verstehen kann. Außerdem kann diesbezüglich der Rat von einem Kinderarzt, dem Hausarzt oder einem anderen Spezialisten im Bereich Gesundheitswesen hilfreich sein. Auch Bücher, können für die Kommunikation und das Verständnis förderlich sein.

Je nach Alter und Reifegrad zeigen Kinder verschiedene Niveaus bezüglich Neugier und Verständnis. Wenn Kinder älter werden, fragen sie oft nach detaillierteren Fakten hinsichtlich Sexualität. Viele Kinder verwenden eigene, spezielle Ausdrücke für Körperteile. Es erleichtert eine angemessene Kommunikation mit Kindern, dass man solche Worte, die sie kennen und die ihnen nicht unangenehm sind, eruiert. Ein/e Fünfjährige/r kann z.B. mit der einfachen Antwort, dass Babies aus dem Samen(korn) wachsen welches an einer bestimmten Stelle im Körper der Mutter heranwächst, zufrieden sein. Vater trägt insofern bei, dass sein Samen in Verbindung mit Mutters Samen tritt und somit das Heranwachsen des Babys bewirkt. Ein/e Achtjährige/r wird wahrscheinlich wissen wollen, wie Vaters Samen zu Mutters Samen gelangt. Eltern können es so erklären, dass Vaters Samen (oder Sperma) aus seinem Penis kommt und sich mit Mutters Samen (oder Ei) in ihrem Eierstock (Uterus) verbindet. Hierauf wächst das Baby in der Sicherheit des mütterlichen Eierstocks 9 Monate heran bis es stark genug ist um geboren zu werden. Ein/e Elfjährige/r wird wahrscheinlich noch Genaueres wissen wollen und Eltern können ihm/ihr dann erklären wie sich ein Mann und eine Frau verlieben und es dann schließlich zum Sex kommt.

Es ist sehr wichtig, dass man über die Verantwortung und die Folgen spricht, die durch aktive Sexualität resultieren. Schwangerschaft, sexuell übertragbare Krankheiten sowie die durch Sex ausgelösten Gefühle sind entscheidende Themen bei einer solchen Diskussion. Wenn man mit seinen Kindern darüber spricht, unterstützt man sie dabei die für sie besten



Entscheidungen zu treffen ohne sich zu etwas gedrängt zu fühlen, bevor sie noch dazu bereit sind. Das Aufzeigen, dass dies alles Sachverhalte betrifft, für die man Reife und Verantwortung braucht, wird die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass sie gute Entscheidungen treffen werden.

Jugendliche können über Liebe und Sex schon im Zusammenhang mit (kurzen) Beziehungen sprechen. Sie brauchen eventuell Unterstützung bei Fragen, wie sie mit der Intensität ihrer sexuellen Gefühle umgehen sollen, wie sie auf Verwirrung hinsichtlich ihrer sexuellen Identität reagieren sollen und wie sie sich in einer Beziehung sexuell verhalten sollen. Sorgen betreffend Masturbation/Selbstbefriedigung, Menstruation/Regelblutung, Kontrazeption/Verhütung, Schwangerschaft sowie sexuell übertragbare Krankheiten sind recht häufig. Einige Jugendliche sind auch in Konflikte hinsichtlich Familie sowie religiöse oder kulturelle Werte verstrickt. Offene Kommunikation und genaue Information durch die Eltern erhöht die Chance, dass Teenager den ersten Sex aufschieben und dann schließlich entsprechende Methoden der Geburtenkontrolle anwenden werden.

Wenn man mit seinem Kind/Jugendlichen über Sex spricht, sollte man möglichst:

- sein Kind darin unterstützen, dass es redet und Fragen stellt.
- eine ruhige und unkritische Atmosphäre für Gespräche sicherstellen.
- Worte verwendet, die verständlich sind und als angenehm empfunden werden.
- das richtige Niveau hinsichtlich Wissen und Verständnis seines Kindes herauszufinden versuchen.
- seinen Sinn für Humor behalten und sich nicht davor zu scheuen, über sein eigenes Unbehagen zu sprechen.
- Sex mit Liebe, Intimität, Fürsorge sowie Respekt für sich und seinen Partner in Verbindung bringen.
- offen und ehrlich gemeinsame Werte und Bedenken/Sorgen teilen.
- die Wichtigkeit der Verantwortung beim Abwägen von Chancen bzw. Treffen von Entscheidungen betonen.
- sein Kind dabei unterstützen, die Vor- und Nachteile von Entscheidungen zu beachten.

Durch die Sicherstellung einer offenen, ehrlichen und laufenden Kommunikation zum Thema Verantwortung, Sex und eigenständige Entscheidungen können Eltern ihren Nachwuchs dabei unterstützen, dass sie dem Thema Sex auf eine natürliche und positive Art begegnen.

Für weitere Information siehe auch:

Nr. 30: Kinder und AIDS,

Nr. 31: Wenn Kinder selber Kinder kriegen,

Nr. 09: Sexueller Kindesmissbrauch, und



Kinder • Jugend • Neurologie • Psychiatrie

Dr. Rudolf Winkler

Nr. 63: Schwule und lesbische Teenager.