

GEMEINSAM DURCH DIE PUBERTÄT

EIN RATGEBER
FÜR ELTERN
zur Sexualentwicklung
im Jugendalter



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

INHALT

- 5 EINLEITUNG
- 5 WAS SIE ERWARTET

- 9 WILLKOMMEN IN DER PUBERTÄT
- 9 DREI PHASEN, DIE WIR ALLE DURCHLEBEN
- 14 RESPEKTVOLLER UMGANG MITEINANDER

- 17 ÜBER SEXUALITÄT REDEN – ABER WIE?
- 17 AUF EIN WORT
- 20 GEMEINSAM INS GESPRÄCH KOMMEN

- 27 DER KÖRPER IHRES KINDES VERÄNDERT SICH
- 29 DAS PASSIERT IM WEIBLICHEN KÖRPER
- 30 MENSTRUATION: IN DER REGEL EIN GUTES GEFÜHL
- 34 DAS PASSIERT IM MÄNNLICHEN KÖRPER
- 38 GESCHLECHTLICHE VIELFALT
- 43 KÖRPERPFLEGE
- 44 DEN EIGENEN KÖRPER KENNENLERNEN
- 51 VON SCHÖNHEITS- UND KÖRPERIDEALEN

Herausgeber: Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit (BfÖG)
Maarweg 149–161, 50825 Köln
www.bioeg.de

Kommissarischer Leiter: Dr. Johannes Nießen

© BfÖG 2025 | Alle Rechte vorbehalten.

Redaktion: BfÖG

Gestaltung: BOK + Gärtner GmbH, Münster

Titelbild: Oliver Rossi/Stone via Getty Images

Druck: umweltbewusst produziert
Kunst- und Werbedruck GmbH & Co. KG,
Hintern Schloss 11, 32549 Bad Oeynhausen

Auflage: 14.80.06.25

Artikelnummer: 13660400

Bestelladresse: BfÖG, 50819 Köln
per Fax: 0221/8992-257
per E-Mail: bestellung@bioeg.de

Diese Broschüre wird vom BfÖG kostenlos
abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die
Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

- 55 DIE WELT DER LIEBE IST VIELFÄLTIG
55 LGBTQIA*, HETERO UND CO.
- 61 DER START INS SEXUALLEBEN
61 JUGENDSEXUALITÄT HEUTE
66 ERSTE SEXUELLE ERFAHRUNGEN
- 69 VERANTWORTUNGSVOLLE UND SICHERE SEXUALITÄT
69 SEXUALITÄT UND VERHÜTUNG
74 HIV UND ANDERE SEXUELL ÜBERTRAGBARE
INFEKTIONEN (STI)
- 77 MEDIEN UND SEXUALITÄT
77 HANDY, SOCIAL MEDIA UND CO.
- 83 SCHUTZ VOR SEXUALISIERTER GEWALT
83 WAS TUN, WENN ...?
- 90 ANHANG

EINLEITUNG

WAS SIE ERWARTET

Wenn Sie sich hin und wieder fragen, wie Sie Ihr Kind während der Entwicklung seiner sinnlichen Fähigkeiten und seiner Sexualität in der Zeit der Pubertät unterstützen können, kann diese Broschüre für Sie hilfreich sein.

Die Broschüre erklärt die psychischen und körperlichen Veränderungen und die Herausforderungen, die mit der Zeit der Pubertät verbunden sind. Dabei geht es auch um mögliche Unsicherheiten, Fragen und Auseinandersetzungen in der Familie. Sie erfahren, wie Sie als Eltern Ihr Kind über Themen wie Partnerschaft, Sexualität, Fruchtbarkeit, Geschlechterfragen und Verhütung aufklären können.

Je nachdem, was Sie gerade besonders beschäftigt, können Sie das entsprechende Kapitel herausgreifen.

Möglicherweise ist es für Sie ungewohnt, mit Ihrem Kind über diese Themen zu sprechen, weil Sie selbst ganz anders groß geworden sind. Dann hilft Ihnen vielleicht der Gedanke, dass Sie als Eltern dazu beitragen können, dass Ihr Kind später ein selbstbestimmtes Sexual- und Beziehungsleben führen kann. Ganzheitliche Sexualerziehung in diesem Sinne leistet darüber hinaus einen wichtigen Beitrag zur Prävention sexualisierter Gewalt. Sie unterstützt Kinder und Jugendliche in ihrer Kommunikations- und Handlungsfähigkeit. Beispielsweise fällt es aufgeklärten Kindern leichter, sich an Vertrauenspersonen zu wenden und Hilfe einzuholen.

SEXUALITÄT ENTWICKELT SICH VON GEBURT AN

Sexualität ist ein menschliches Grundbedürfnis und äußert sich von Geburt an. In der Kindheit werden die wesentlichen Grundlagen der Geschlechtsidentität, des Körperempfindens sowie der Bindungs- bzw. Beziehungsfähigkeit gelegt. Diese Grundlagen sind wichtig für die gelebte Sexualität im Erwachsenenalter.

Die Sexualität entwickelt sich aber nicht linear. Sie ist eng mit körperlichen und psychischen Entwicklungsprozessen verbunden. So, wie Kinder von Geburt an lernen, sich fortzubewegen – so entwickelt sich auch die frühkindliche Sexualität von klein auf. Diese Entwicklung lässt sich in verschiedene Phasen einteilen.

Bei der Fortbewegung ist es offensichtlich: Über das Krabbeln lernt das Kind zu laufen und zu rennen. Viele Kinder düsen dann auf dem Laufrad durch die Gegend, gefolgt von Tretroller oder Fahrrad.

Mit Blick auf die Sexualität sind die einzelnen Entwicklungsphasen nicht so klar voneinander abzugrenzen. Aber auch sie wird gelernt und entwickelt sich über die gesamte Lebensdauer. Die Pubertät ist in diesem Prozess die Übergangsphase, in der sich das Kind zum Erwachsenen entwickelt.

DIE ENTWICKLUNG JEDES MENSCHEN IST EINZIGARTIG

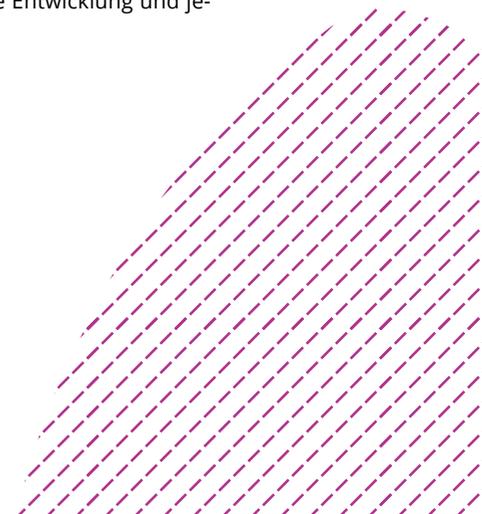
Jede und jeder Jugendliche entwickelt sich im ganz eigenen Tempo – sowohl körperlich als auch seelisch.

Klar ist: Schon von Geburt an sind die körperliche Nähe und die Beschäftigung mit dem eigenen Körper wichtig, um sich in der Welt zurechtzufinden.

Viele Faktoren beeinflussen die Entwicklung eines Kindes und bestimmen seinen Lebensweg mit. So wird es beispielsweise von seiner Umgebung, der Größe und dem kulturellen Hintergrund der Familie geprägt oder ob es in der Stadt oder auf dem Land aufwächst.

Genauso wirken seine ganz persönlichen inneren Startbedingungen mit: Ist es als „Frühchen“ zur Welt gekommen? Hat es einschränkende Allergien? Ist es körperlich oder kognitiv beeinträchtigt? Welche Talente sind angeboren? Lernt es eher früh oder spät zu laufen oder zu sprechen?

Klar ist: Es gibt keine festgelegte Norm oder Normalität. Jedes Kind hat ein Recht auf seine persönliche Entwicklung und jedes Kind ist gut so, wie es ist.





WILLKOMMEN IN DER PUBERTÄT

DREI PHASEN, DIE WIR ALLE DURCHLEBEN

An die Pubertät können Sie sich sicher noch erinnern. Vielleicht wegen der körperlichen Veränderungen. Vielleicht, weil Sie sich gegen die Eltern aufgelehnt haben, weil Sie sich so unwohl gefühlt haben, weil alles gar nicht so schlimm war, weil Sie „Mist“ gebaut haben... Um Ihr Kind zu verstehen, kann es helfen, wenn Sie an Ihre eigene Pubertät denken: Vielleicht erinnern Sie sich an etwas, das Ihnen in dieser Zeit geholfen hat oder was Sie sich von Ihren Eltern gewünscht hätten.

DIE VORPUBERTÄT

Die Vorpupertät beginnt bei den meisten Kindern gegen Ende der Grundschulzeit. Sie dauert etwa zwei bis drei Jahre. Nicht nur bei den Kindern gerät jetzt einiges in Bewegung, sondern auch in der Beziehung zwischen Kindern und ihren Eltern. Vielleicht stellt Ihr Kind familiäre Regeln infrage. Häufig wollen Kinder nun selbst entscheiden, wie sie aussehen möchten, was sie anziehen und wie sie ihre Freizeit gestalten. Auf keinen Fall wollen sie mehr wie ein Kleinkind behandelt werden. Sie ziehen sich nun häufiger in ihr Zimmer zurück und wollen gerne ungestört sein. Gleichzeitig wünschen sie sich familiäre Nähe und doch immer noch Kind sein zu dürfen.

Der Körper wächst, im Gehirn werden neue Nervenbahnen angelegt und die Hormone kommen in Fahrt. Durch sie werden die kommenden Entwicklungsschritte eingeleitet. Ihr Kind beginnt nun auch verstärkt, sich Vorbilder außerhalb der Familie zu suchen und sich an diesen zu orientieren. Dabei entwickelt und festigt es auch seine Persönlichkeit. Manchmal wechseln die Vorbilder ganz rasch. Das, was gestern noch vollkommen richtig oder angesagt war, kann morgen in einem anderen Licht dastehen. Ihr Kind probiert sich aus und möchte selbstständiger werden. Auch wenn es für Sie möglicherweise schmerzlich ist, es ist gut, wenn die Kinder sich auch außerhalb orientieren. Für Sie als Eltern geht es nun darum, eine Balance zu schaffen zwischen Freiraum lassen auf der einen Seite und das eigene Kind schützen auf der anderen. So kann es lernen, was es bedeutet, zunächst „mitzubestimmen“, um später „selbst zu bestimmen“.

ELTERNZITAT

„Ein befreundeter Arzt hat mir einmal gesagt, ich muss mir die Pubertät so vorstellen: Da greift einer in deinen Kopf und löst alle ‚Kabel‘ voneinander, die vorher verbunden waren. Und danach muss alles neu verschaltet werden. Seitdem habe ich mehr Verständnis für mein Kind entwickelt.“

DIE HOCHPUBERTÄT

In der folgenden Hochphase der Pubertät, etwa zwischen dem zwölften und sechzehnten Lebensjahr, nimmt die körperlich-seelische sowie die sexuelle Entwicklung so richtig Fahrt auf. Die jungen Menschen werden geschlechtsreif, die primären und die sekundären Geschlechtsmerkmale prägen sich aus. Unter anderem wachsen Haare, wo vorher keine waren, die Schultern und das Becken werden breiter, die Stimme tiefer und Brüste und Hoden werden größer.

Vieles, was die Eltern tun oder sagen, ist den Kindern in dieser Phase oft ziemlich peinlich. Viele möchten sich jetzt nicht mehr nackt zeigen, auch nicht in der Familie. Das sollten Sie auf jeden Fall respektieren. In dieser Zeit machen viele Jugendliche die ersten Erfahrungen mit Küssen und Petting, manche auch schon mit Geschlechtsverkehr. Bis zum 16. Lebensjahr haben 35 % der Jugendlichen in Deutschland schon einmal Geschlechtsverkehr gehabt (Quelle: Studie Jugendsexualität 2019).

Einerseits wird die Meinung der Gleichaltrigen immer wichtiger, andererseits ist es nach wie vor von großer Bedeutung, was die Eltern denken. Auch wenn Eltern das manchmal gar nicht glauben können: Den Jugendlichen ist es nicht egal, was ihre Eltern beispielsweise über die aktuelle Freundin oder den Freund denken, was sie von der aktuellen Beziehung halten, wie sie zu Homosexualität und Transgeschlechtlichkeit stehen und was sie zu Sexualität und Verhütung zu sagen haben. Spätestens jetzt beginnen auch die Diskussionen über das Nachhausekommen oder eine mögliche Übernachtung der Freundin oder des Freundes. Und es Zeit, auch über Verhütung zu sprechen.

In dieser Phase der Pubertät ist Ihr Kind auf der Suche nach der eigenen Identität. Es geht um große Fragen: Wer bin ich eigentlich? Wie möchte ich einmal werden? Wo ist mein Platz in der Welt? Wie stehe ich zu gesellschaftlichen und/oder politischen Fragen? Aber auch: In wen verliebe ich mich? Fühle ich mich männlich? Fühle ich mich weiblich? Was heißt das überhaupt für mich? Fühle ich mich in meiner Rolle als Mädchen oder Junge wohl? Die Beziehungen verändern sich. Im Freundeskreis und in der Familie wird verhandelt und diskutiert und manchmal kracht es zu Hause. Es geht um Respekt und Mediennutzung, um Schule und Ausgehzeiten, um Mithelfen im Haushalt und um Taschengeld.

Während Sie Ihr Kind möglicherweise als verschlossen und streitsüchtig erleben, hat es selbst in der Pubertät vielleicht das Gefühl, dass Sie ständig an ihr oder ihm herumnörgeln und „null Ahnung haben, was gerade ansteht“. Darum sollten Sie als Erwachsene versuchen, auch nach möglicherweise hitzigen Auseinandersetzungen einen kühlen Kopf zu bewahren, auf Ihr Kind zuzugehen und im Gespräch zu bleiben.

Ihr Kind möchte eigenständiger sein. Dabei müssen Sie als Eltern einschätzen lernen, wie viel Verantwortung Sie schon abgeben können und wobei Sie Ihr Kind noch begleiten sollten.

DIE SPÄTPUBERTÄT

Etwa ab dem sechzehnten Lebensjahr entspannt sich in den meisten Familien die Lage wieder. Die Kämpfe sind ausgefochten und die jungen Menschen haben sich mehr in ihr jugendlich-Sein eingefunden. Von nun an ist der Prozess des Aus- und Verhandeln weit weniger aufreibend. Manche Standpunkte sind geklärt worden, Eltern und Jugendliche haben sich auf die Veränderungen eingestellt. Viele Eltern akzeptieren jetzt auch, dass ihr Kind beginnt, seine Sexualität zu leben. Sie können Ihr Kind dabei unterstützen, dies verantwortungsvoll gegenüber sich selbst und anderen zu tun. Aber natürlich kann es auch weiterhin zu Meinungsverschiedenheiten kommen.

Für beide Seiten ist die Pubertät eine Zeit der Veränderung: Kinder müssen sich von ihren Eltern und Eltern von ihren Kindern lösen. Das gelingt am besten, wenn sie dabei nicht den Kontakt zueinander verlieren. Wenn das nicht so gut über Reden klappt, dann vielleicht über gemeinsame Unternehmungen. Natürlich werden Ihre Kinder sich lieber beteiligen, wenn sie dabei mitbestimmen und mitplanen können. Gleichzeitig erfahren sie, dass sie selbst etwas gestalten und bewirken können.

„Gipfelstürmer brauchen ein Basislager“, sagt der Bindungsforscher John Bowlby. Das bedeutet: Wenn Kinder wissen, dass es zu Hause immer einen Platz gibt, können sie in die Welt gehen.

Es gibt auch Kinder und Jugendliche, auf die die allgemeinen Angaben kaum zutreffen oder die individuell unterschiedliche Voraussetzungen haben: zum Beispiel Kinder und Jugendliche mit einer Beeinträchtigung oder hochbegabte Kinder. Natürlich sind auch diese Kinder genauso „normal“ wie alle anderen und sollten auch so behandelt werden. Gleichzeitig hilft es ihnen, wenn sie in Bezug auf ihre persönlichen Voraussetzungen von den Eltern begleitet und unterstützt werden.

Hochbegabte Kinder beispielsweise sind Gleichaltrigen häufig im Lernen weit voraus und sollten in der Schule entsprechend gefördert und gefordert werden. Allerdings darf man diesen „Vorsprung“ nicht automatisch auf andere Lebensbereiche übertragen. Gerade im sozialen Miteinander kann das Gegenteil der Fall sein und hochbegabte Kinder brauchen hier manchmal besondere Angebote und Aufmerksamkeit.

Auch Kinder und Jugendliche mit einer kognitiven Beeinträchtigung brauchen häufig spezielle Unterstützung. Ihre körperlich-sexuelle Entwicklung ist bis auf wenige Ausnahmen „altersgerecht“. Die emotionale und intellektuelle Entwicklung verläuft bei Kindern und Jugendlichen mit kognitiver Beeinträchtigung hingegen manchmal langsamer und nicht so fließend wie bei Kindern und Jugendlichen ohne Beeinträchtigung. Dies kann bedeuten, dass sie zum Beispiel später als andere „typische“ Verhaltensweisen wie etwa Doktorspiele oder die berühmten „Warum-Fragen“ zeigen.

Jede Form und Ausprägung braucht eine angemessene Begleitung und entsprechende Unterstützungsangebote. Dies können auch Broschüren in Leichter Sprache sein.

Hier sind Sie als Eltern häufig besonders gefordert. Bedenken Sie: Sie können und sollten nicht alles alleine bewältigen. Holen Sie sich rechtzeitig Hilfe und Unterstützung, zum Beispiel bei spezialisierten Beratungsstellen. Sie und Ihr Kind haben ein Recht darauf! Eine entsprechende Übersicht finden Sie im Anhang dieser Broschüre.

RESPEKTVOLLER UMGANG MITEINANDER

RESPEKT BERUHT AUF GEGENSEITIGKEIT

Respektvoller Umgang in der Familie ist die Grundlage für eine vertrauensvolle Beziehung. Eltern können Vorbild sein, indem sie miteinander und ihren Kindern auch respektvoll umgehen. Sie können ihren Kindern auch „Stopp“ sagen, wenn diese sich zum Beispiel im Ton vergreifen. „Wir können über alles reden, aber nicht so“ ist ein hilfreicher Satz.

ABGRENZUNG ... IST WICHTIG FÜR DIE ENTWICKLUNG DER PERSÖNLICHKEIT

Auch wenn es Ihnen schwerfällt, Ihrem Kind dieses Vertrauen zu schenken: Sie müssen nach und nach loslassen, damit es seine eigenen Erfahrungen machen kann. Es muss für sich selbst herausfinden, was wichtig ist und was weniger, welche Vorbilder es gibt, wie vielfältig sie sind und welche davon hilfreich, nützlich oder es wert sind, ihnen nachzustreben. Natürlich gehören auch Sie dazu. An Ihnen als Vorbild wird Ihr Kind lernen, es wird sich mit Ihnen messen und vergleichen und sich immer wieder auch an Ihnen reiben.

GLEICHZEITIG ...

... braucht Ihr Kind weiterhin Ihre Unterstützung. Vielleicht erlebt es etwas Unangenehmes oder hat „Mist“ gebaut oder braucht einen Rat, den Sie ihm geben können. Was Ihrem Kind dann nicht weiterhilft, sind Kommentare wie: „Das habe ich dir doch gleich gesagt.“ Geben Sie Ihrem Kind die Sicherheit, auch dann noch an seiner Seite zu stehen, wenn es einmal nicht auf Ihren Ratschlag gehört oder sogar gegen ein Verbot gehandelt hat.

Wenn es gegenseitiges Vertrauen gibt, weiß Ihr Kind, dass es bei Fragen oder Sorgen immer auf Sie zukommen kann. Auch wenn es etwas falsch gemacht hat. Und vor allem auch dann, wenn es etwas Belastendes erlebt hat. Das ist besser, als dass Ihr Kind aus Scham und schlechtem Gewissen ein belastendes Geheimnis für sich behält. Gemeinsam mit einer „kniffligen“ Situation umzugehen, einen solchen Moment zusammen zu lösen oder zu bewältigen – das ist das, was haften bleibt. Daraus lernt Ihr Kind, wie es schwierige Situationen meistert. Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass es in jeder Situation auf Sie zukommen kann und dass Sie für es da sind.

NEHMEN SIE ES NICHT PERSÖNLICH

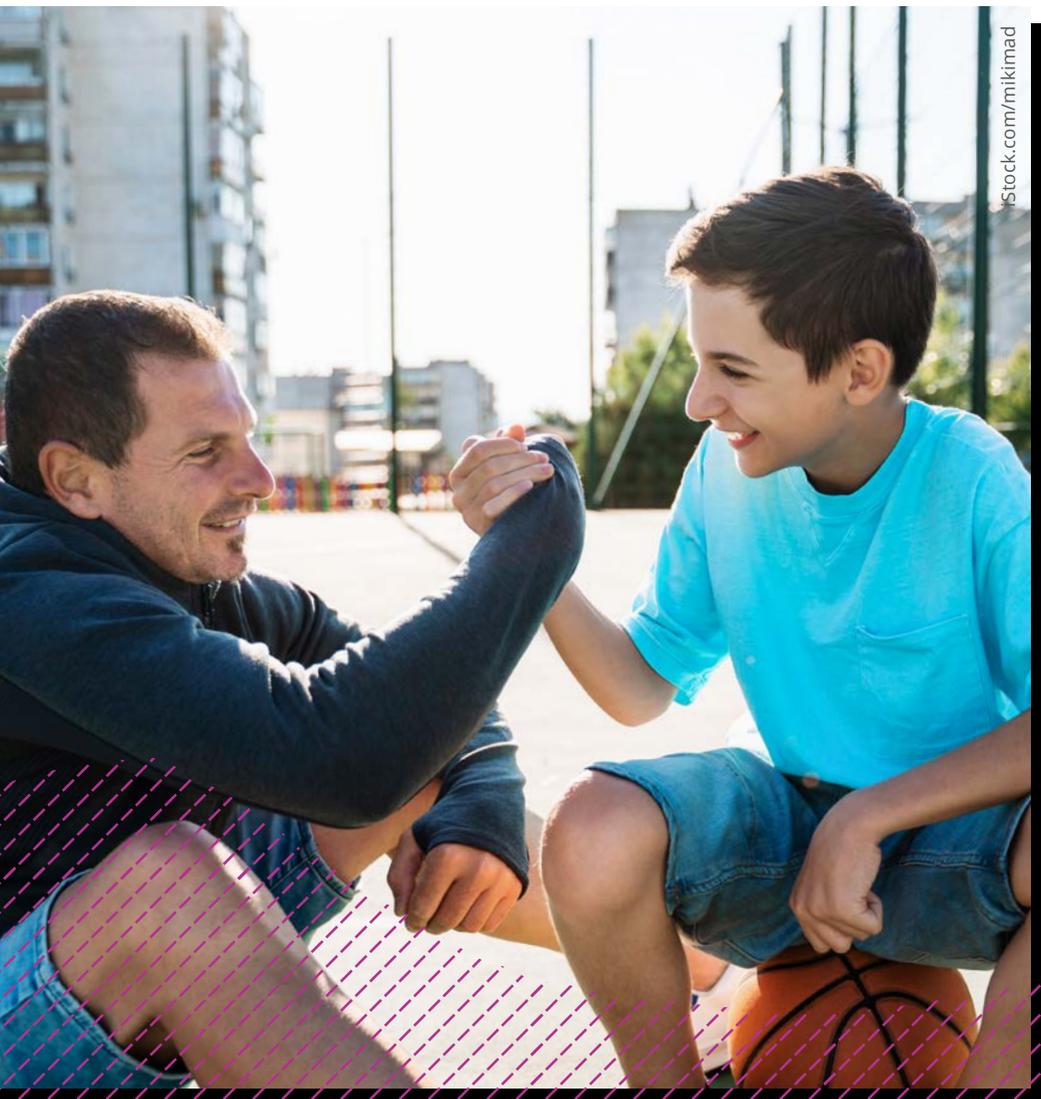
Das eine Mal sind Pubertierende anlehnungsbedürftig und suchen die Nähe zu den Eltern, das andere Mal sind sie trotzig und lehnen alle freundlichen Gesprächsangebote ab. „Nehmen Sie es nicht persönlich“ ist der wichtigste und gleichzeitig der schwierigste Erziehungsgrundsatz. Dies hilft dabei, sich klarzumachen, dass die Kinder sich ausprobieren; im guten Fall an ihren Eltern. Manchmal reicht es einfach abzuwarten, bis die Kinder von sich aus Ihre Nähe suchen. Gleichzeitig ist es richtig, dass Sie immer wieder auch von sich aus auf Ihr Kind zugehen und Gesprächsinteresse zeigen. Insbesondere Söhne wünschen sich von ihren Vätern, dass sie häufiger auf sie zugehen und ein offenes Ohr für sie haben (Quelle: Studie Jugendsexualität 2019.)

RESPEKT GEGENÜBER DER PRIVATSPHÄRE

Mit der Pubertät beginnt ein Wechselbad der Gefühle. Der Körper entwickelt sich und eröffnet eine Gefühlspalette von Stolz bis Scham. Und häufig kommt die Frage auf: Ist bei mir alles normal?

Für Sie als Eltern ist es jetzt wichtig, den Wunsch Ihres Kindes nach Privatsphäre ernst zu nehmen. Zu Konflikten kann es zum Beispiel kommen, wenn die Blockaden des Badezimmers immer länger werden, weil Ihr Kind sich ausgedehnt duscht, badet oder zurechtmacht. Oft möchten viele Jugendliche auch nicht, dass die Eltern unaufgefordert ihr Zimmer betreten.

Mit etwas Entgegenkommen lassen sich für diese Situationen Regeln finden und gemeinsam aufstellen: zum Beispiel, indem vorher Bescheid gesagt wird, dass das Zimmer abgeschlossen wird, oder ein entsprechendes Türschild angebracht wird. Falls dies noch nicht geschehen ist, gewöhnen Sie sich als Eltern jetzt an, vor dem Betreten des Kinderzimmers anzuklopfen und auf ein „Ja“ zu warten. Das verhindert unnötige Auseinandersetzungen und stärkt den Respekt voreinander.



ÜBER SEXUALITÄT REDEN – ABER WIE?

AUF EIN WORT

Manchmal ist es gar nicht so einfach: Über Sexualität sprechen die meisten Menschen nicht so locker wie über einen Beinbruch oder ein Fußballspiel, und das ist ganz normal. Gleichzeitig brauchen sowohl Eltern als auch Kinder Worte, um darüber sprechen zu können. Für Kinder und Jugendliche ist es hilfreich, eine Ansprechperson zu haben, die ihnen auch bei intimen und sexuellen Themen zur Seite steht.

„Humor kann helfen. Manchmal bricht ein Witz das Eis, aber er darf auch nicht zu peinlich sein.“

ELTERNZITAT

ES GIBT NICHT DAS „EINE“ AUFKLÄRUNGSGESPRÄCH

Es gibt nicht das „eine“ Aufklärungsgespräch, sondern immer wieder kleine Anlässe, die Sie als Eltern aufgreifen können, wenn Sie merken, dass Ihr Kind sich mit einem Thema beschäftigt.

Eltern müssen dabei nicht völlig „locker“ und perfekt über Sexualität reden können. Ins Stocken kommen ist erlaubt. Zwingen Sie sich auch nicht zu etwas, das nicht zu Ihnen passt. Ihr Kind merkt das sowieso. Vielleicht finden Sie gemeinsam andere Wege, sich den Themen rund um Sexualität anzunähern, zum Beispiel über alters- und entwicklungsgerechte Broschüren, Webangebote oder Social Media. Für ein Gespräch gilt: In einer entspannten Atmosphäre lässt es sich leichter miteinander reden.



REDEN BRAUCHT REGELN

Schaffen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine Gesprächsatmosphäre, in der sich alle wohlfühlen. Dazu gehören ganz selbstverständliche Dinge:

- # Hören Sie sich gegenseitig zu und zeigen Sie Interesse.
- # Nehmen Sie ernst, was die andere Person erzählt.
- # Respektieren Sie die Grenzen der anderen Person.
- # Üben Sie, sich gegenseitig zu erzählen, wenn etwas Schönes, Lustiges oder Trauriges passiert ist.

WAS WOLLEN SIE VERMITTELN?

Beim Thema „Sexualität“ geht es auch um Beziehung und Freundschaft. Ein Gespräch darüber könnte ein Türöffner sein (z. B. „wenn du eine Freundin oder einen Freund hast ...“). Je nachdem, was Ihnen gerade wichtig erscheint oder was den Jugendlichen besonders unter den „Nägeln brennt“, können Sie das Angebot machen, auch über Verhütung, Liebe, sexuelle und geschlechtliche Vielfalt etc. zu sprechen. In der Schule und unter Gleichaltrigen werden natürlich Beziehungsfragen und Verliebtheit ebenfalls thematisiert, oft sogar mehr als im Gespräch mit Ihnen. Akzeptieren Sie, dass die Bedeutung und die Meinung von Freundinnen und Freunden immer wichtiger werden. Signalisieren Sie weiterhin, dass Sie gesprächsbereit sind und Ihr Kind Sie immer fragen kann.

Versuchen Sie zu verstehen, wie sich die andere Person fühlt, und bewerten Sie nicht zu schnell.

Miteinander lachen kann sehr befreiend sein.

Nutzen Sie Medien, also zum Beispiel Bücher – ein Bild sagt manchmal mehr als tausend Worte – oder vielleicht auch für jugendliche interessant gestaltete Internetangebote wie www.loveline.de, das Jugendportal zu Themen der Sexualität vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG).

ELTERNZITAT

„Es hat mir sehr geholfen, mich einfach mal in die Situation meines Kindes zu versetzen. Da hab ich plötzlich mehr verstanden.“

GEMEINSAM INS GESPRÄCH KOMMEN

WIE WAR DAS EIGENTLICH BEI IHNEN?

Bevor Sie mit Ihrem Kind ins Gespräch kommen, kann es hilfreich sein, sich selbst ein paar Fragen zu stellen. Wie waren meine ersten Erfahrungen in Sachen Sexualität? Haben meine Eltern mit mir über Sexualität gesprochen – und wenn ja, wie? Und: Was hat mir geholfen? Was hätte ich gebraucht? Klären Sie für sich: Was ist mir wichtig? Was möchte ich meinem Kind vermitteln? Was möchte ich ihr oder ihm mitgeben? Welches Elternteil ist die passende Ansprechperson oder sind es beide? Dies kann durchaus je nach Thema variieren.



GEMEINSAM AUF DER SUCHE

Recherchieren Sie doch gemeinsam zu Fragen Ihres Kindes die Antworten oder die Themen und Begriffe der Sexualaufklärung im Internet.



AUFKLÄRUNG – MEHR ALS NUR EIN GESPRÄCH

Es gibt nicht DAS eine Aufklärungsgespräch und DEN richtigen Zeitpunkt. Sexualaufklärung ist ein andauernder Prozess. Dabei gibt es immer wieder Gesprächsbedarf, da sich die aktuellen Themen und Fragen Ihres Kindes verändern. Günstig ist es, das Gespräch in dem Moment zu führen, in dem Fragen auftauchen.

Wenn Ihr Kind Fragen stellt, ist das ein großer Vertrauensbeweis, und eine mutige Frage verdient eine ehrliche Antwort. Dabei kann es hilfreich sein, wenn Sie sich selbst einmal fragen: Was hätte ich mir damals gewünscht? Was hätte mir damals geholfen?

SEHEN SIE ES MIT DEN AUGEN IHRES KINDES

Vielleicht möchte Ihr Kind nicht so gern mit Ihnen über das Thema Sexualität sprechen. Akzeptieren Sie das und vermitteln Sie gleichzeitig: „Wenn du möchtest, kannst du mich jederzeit ansprechen.“

Falls Ihr Kind sich offen und neugierig zeigt und vermittelt, dass es mehr zu Themen der Sexualität wissen möchte, können Sie das sehr einfach nutzen, um in ein Gespräch einzusteigen.

Natürlich können Sie auch selbst Dinge ansprechen, die Ihnen wichtig sind oder bei denen Sie merken, dass es sich anbietet, sich dazu auszutauschen, beispielsweise bei einem gemeinsamen Ausflug oder Stadtbummel. Wenn Sie merken, dass das Ihrem Kind unangenehm ist, verfolgen Sie das Thema in dieser Situation nicht weiter. Eine gute Mischung aus Annäherung und „In Ruhe lassen“ kann hier sehr hilfreich sein.

„Es gibt ja nichts, worüber man nicht reden darf. Entscheidend ist aber doch, was mein Kind interessiert.“

ELTERNZITAT

BESTÄRKEN SIE IHR KIND DARIN, DINGE ANZUSPRECHEN

Unterstützen Sie Ihr Kind darin zu lernen, wie es sich ausdrücken kann, sodass es in der Lage ist, Worte für die Situation zu finden, die es gerade durchlebt. Bedürfnisse zu äußern, Unsicherheiten auszusprechen, Fragen und Wünsche klar formulieren zu können – das alles sind wichtige Dinge, die Ihrem Kind jetzt und später helfen. So verinnerlicht es: Darüber kann ich reden. Es gibt Worte für das, was mich bewegt. Und ich werde nicht ver- oder beurteilt.

**UNSICHERHEIT ZULASSEN**

Es kann sein, dass Sie auch nicht immer wissen, was richtig ist, wie Sie etwas ansprechen sollen und ob Ihr Ton richtig ankommt bei Ihrem Kind. Und manche Fragen Ihres Kindes verschlagen Ihnen vielleicht die Sprache. Zeigen Sie Ihre Unsicherheit, vielleicht auch Ihr Unwissen. Das hat nichts mit Scheitern zu tun, sondern eröffnet viel mehr die Möglichkeit, gemeinsam zu überlegen und nach der Antwort zu suchen. Und denken Sie daran: Es gibt immer einen zweiten Versuch.

NUR MUT

Sie sind kein allwissendes Lexikon, Sie sind aber auch nicht der beste Freund oder die beste Freundin Ihres Kindes. Gönnen Sie sich den Moment, in dem Sie sich klarmachen, wie und wann es Ihnen am besten passt, über Sexualität zu reden. Bleiben Sie zugleich sensibel, wenn Ihr Kind Ihnen Fragen stellt.

Es kann aber auch sein, dass es Ihnen leichter fällt, den Moment der Gespräche nicht spontan abzapfen, sondern ihn zu planen und in Ihren Tagesablauf einzubauen. So können Sie sich vielleicht besser auf das Gespräch vorbereiten oder sogar passende Medien besorgen. Auch dies können Sie mit Ihrem Kind absprechen und es zu dem Gespräch einladen. Manchmal hilft es, gemeinsame Rituale dafür zu nutzen, über persönliche Dinge zu reden, z. B. bei einem Spaziergang oder beim Kochen.

ELTERNZITAT

„Meine Erfahrung ist, ich muss schlicht zur Sache kommen. Ich darf weder nach Biologiebuch klingen noch mich an die Jugendsprache anbiedern.“

EINE GUTE STREITKULTUR

Streiten Sie ruhig miteinander

Konflikte müssen nicht vermieden, sondern ausgetragen werden. Gestehen Sie sich selbst und Ihrem Kind das Recht zu, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu äußern und über die Regeln des Miteinanderlebens gemeinsam zu verhandeln. Es gibt natürlich auch rechtliche Rahmenbedingungen, die gelten und von den Eltern wahrgenommen und von den Kindern akzeptiert werden müssen, wie beispielsweise die Aufsichtspflicht oder Haftung der Eltern für das Kind. Für eine gemeinsame Lösung ist es entscheidend, dass Sie Ihr Kind mit seinen Anliegen ernst nehmen und Sie sich gegenseitig zuhören. Streiten Sie nur um konkrete Dinge und nicht ums Prinzip. Lassen Sie sich nicht zu sehr von spontanen Gefühlen leiten, sondern setzen Sie auf sachliche Argumente.

Bleiben Sie glaubwürdig

Sprechen Sie möglichst direkt an, um was es geht, was Sie stört, und machen Sie deutlich, woher Ihr Ärger oder Ihre Angst rühren. Es ist hilfreich, wenn Sie Ihre Gefühle klar benennen, wie zum Beispiel: „Ich mache mir Sorgen um dich und fürchte, dass ...“ oder „Ich habe mich ziemlich über die Unordnung geärgert, weil es mir im Haushalt wichtig ist, dass ...“

Kritisieren Sie die Sache, nicht die Person

Versuchen Sie im Streitfall nur Kritik an der Sache zu üben, nicht aber an der Person. Wenn Ihr Kind z. B. seine Hausaufgaben nicht macht, dann kritisieren Sie eben diesen Umstand. Sagen Sie in diesem Fall beispielweise nicht „Du bist faul“, sondern eher „Du hältst dich nicht an unsere Abmachung“. Zwar fällt es im Eifer des Gefechts manchmal schwer, beides voneinander zu trennen. Doch Aussagen zur Person kränken Ihr Kind eben auch als ganze Person. Auch wenn Jugendliche einen Fehler gemacht haben, brauchen sie die Gewissheit, von den Eltern geliebt, akzeptiert und respektiert zu werden.

Setzen Sie angemessene Grenzen

Wenn Eltern in Konflikten nicht mehr weiterwissen, lassen sie sich manchmal dazu hinreißen, überzogene Strafandrohungen auszusprechen: „Wenn du das machst, dann ...“ Das bringt Sie als Eltern unnötig in Zugzwang und ist häufig unrealistisch, denn Strafen sollten immer angemessen ausfallen und mit dem Fehlverhalten in Zusammenhang stehen. Dies lässt sich aber meist nicht fair umsetzen. Außerdem kann Ihr Kind dann nur lernen, was es nicht machen darf. Besser ist es, gemeinsam Regeln zu entwickeln, die für alle gelten. Wenn Jugendliche sich bevormundet und ungerecht bestraft fühlen, werden sie sich verweigern und nichts daraus lernen können.

Nehmen Sie sich eine Auszeit

Haben Sie sich in einer Streitsituation die Köpfe heißgeredet? Dann kann es für alle Beteiligten hilfreich sein, das Gespräch abzubrechen. Setzen Sie selbstbewusst eine Auszeit fest und klären Sie die strittigen Punkte erst, wenn sich alle wieder beruhigt haben. Verabreden Sie sich für einen späteren Zeitpunkt.





DER KÖRPER IHRES KINDES VERÄNDERT SICH

Wann genau sich die ersten Anzeichen der körperlichen Veränderungen in der Pubertät bemerkbar machen, ist von Kind zu Kind unterschiedlich. Meistens beginnt die Pubertät zwischen 10 und 14 Jahren.

Die meisten Kinder lassen sich körperlich eindeutig als weiblich oder männlich zuordnen. Manche Kinder haben Merkmale beiderlei Geschlechts. Das nennt sich intergeschlechtlich. Entsprechend entwickelt sich der Körper auch in der Pubertät weiblich, männlich oder intergeschlechtlich weiter. Mehr Informationen zu Intergeschlechtlichkeit finden Sie in Kapitel 3 beim Thema Geschlechtliche Vielfalt.

Für eine grundlegende Orientierung über die körperliche Entwicklung in der Pubertät wird hier zunächst die Entwicklung des weiblichen und des männlichen Körpers erklärt. Die hier beschriebenen Entwicklungen verlaufen von Kind zu Kind unterschiedlich. Und das bei allen Geschlechtern.

Um Ihr Kind zu verstehen, hilft es zu wissen, was in seinem Körper vor sich geht. Mit diesem Wissen können Sie auch Ihrem Kind helfen, mit den Veränderungen in der Pubertät positiv umzugehen.



DAS PASSIERT IM WEIBLICHEN KÖRPER

Mit Beginn der Pubertät werden in den Eierstöcken verstärkt Geschlechtshormone produziert. Rein äußerlich beginnen nun im oberen Teil des Intimbereichs, dem Venushügel, und an den sich dunkler färbenden äußeren Vulvalippen (Schamlippen) einzelne Intimhaare zu wachsen. An den Brüsten wölbt sich zunächst das Gewebe etwas hervor und die sogenannten Brustknospen entstehen. Der Warzenhof verdunkelt sich, wird größer und erst später bildet sich deutlich die Brustwarze heraus. Der Wachstumsprozess der Brüste wird oft von einem Kribbeln und einem schmerzhaften Ziehen begleitet und manchmal wächst eine Brust etwas schneller als die andere. Das ist ganz normal.

WENN DAS WACHSTUM EINEN SCHUB MACHT

Etwa ein bis zwei Jahre nach den ersten Anzeichen für die Pubertät setzt ein deutlicher Wachstumsschub ein: Das Becken wird meist breiter und die Schenkel rundlicher, während die Schultern eher schmal bleiben. Erst relativ spät im Verlauf der Pubertät wachsen die Achselhaare.

Eine verstärkte Talgproduktion kann zu fettigen Haaren, Pickeln und manchmal zur Pubertätsakne führen. Die Pubertätsakne sollte nicht durch handelsübliche Cremes, sondern nur fachgerecht, etwa von einer Hautärztin oder einem Hautarzt, behandelt werden.

Vor und während des allgemeinen Wachstumsschubs vergrößert sich die Vagina und die Gebärmutter (Uterus) nimmt nach und nach ihre typische Birnenform an. Die erste Menstruation kündigt sich etwa ein halbes bis ein Jahr vorher durch den sogenannten Weißfluss, einen glasig-weißlichen Vaginalausfluss, an.

Wenn mit 13 oder 14 Jahren noch keine typischen Pubertätsmerkmale wie Wachstumsschub oder beginnende Intimbehaarung erkennbar sind, sollten Sie sich mit Ihrem Kind an eine Ärztin oder einen Arzt wenden. So kann abgeklärt werden, ob möglicherweise eine Hormonstörung vorliegt.

MENSTRUATION: IN DER REGEL EIN GUTES GEFÜHL

WENN DIE MENSTRUATION (MONATSBLUTUNG) EINSETZT

Viele Mädchen erwarten ihre erste Menstruation oft mit einer Mischung aus Ungeduld, Unsicherheit und auch Vorfreude. Am besten können sich diejenigen mit der Menstruation anfreunden, die gut darauf vorbereitet sind. Doch wenn tatsächlich das erste Mal Blut aus der Vagina fließt, ist es selbst für die gut aufgeklärten Mädchen erst einmal eine neue und ungewohnte Situation, bevor sie erleichtert oder erfreut feststellen: „Jetzt habe (auch) ich meine Menstruation!“

Wenn Ihr Kind Freude daran hat, können Sie die erste Menstruation sogar mit einer gemeinsamen Unternehmung besonders würdigen. So vermitteln Sie Ihrem Kind, dass es stolz auf diesen Entwicklungsschritt sein darf und dass das etwas Positives ist.

REDEN ÜBER DIE MENSTRUATION

Es ist hilfreich, wenn Eltern rechtzeitig auf die Menstruation eingehen. Manchmal ergibt sich auch von ganz alleine ein Gespräch. Wenn die jungen Menschen es von zu Hause kennen, dass im Badezimmer die Binden oder Tampons von Familienmitgliedern liegen, vermitteln Sie bereits eine Haltung. Und zwar, dass die Menstruation kein Vorgang ist, der geheim gehalten werden muss. Nutzen Sie kleine Anlässe oder Fragen Ihres Kindes, um zu erklären, wie und wann die Menstruation einsetzen kann.

Reden alleine passt nicht immer. Bücher oder andere Medien können helfen, Worte zu finden und Themen zu vermitteln. Es können auch Angebote in Leichter Sprache oder in der jeweiligen Muttersprache sinnvoll sein. Gerade für Kinder mit einer sogenannten geistigen Beeinträchtigung oder auch wenn die körperlichen Veränderungen sehr früh einsetzen, können anschauliche Broschüren helfen, dass die Menstruation als positiver Entwicklungsschritt wahrgenommen wird.

„Wenn ich so überlege, wie ich damals meine erste Monatsblutung erlebt habe ... eher ängstlich ... Meine Tochter soll das als viel normaler empfinden können.“

ELTERNZITAT

Zum Thema Menstruation könnte für Ihr Kind auch die Broschüre „Aufregende Jahre – Jules Tagebuch“ oder „SEX & TIPPS – Mädchenfragen“ eine spannende Leseempfehlung sein (siehe Anhang).

DIE ERSTE MENSTRUATION

Die erste Menstruation wird auch Menarche genannt. Bei den einen setzt sie früher ein, bei anderen später. Das ist alles in Ordnung. Mit Einsetzen der Menstruation gehen viele weibliche Jugendliche auch das erste Mal zu einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt. Ein weiterer Schritt ins Erwachsenenleben.

Während der Menstruation können Beschwerden auftreten. Sprechen Sie mit Ihrem Kind auch darüber, ohne es zu verunsichern. Beschwerden können u. a. sein: Kopfschmerzen, Übelkeit und Rückenschmerzen sowie Ziehen bis hin zu Schmerzen im Unterleib. Wenn stärkere und häufigere Beschwerden auftreten oder die Jugendliche sich ernsthaft Sorgen macht, mit ihrem Körper könnte etwas nicht stimmen, ist ein Besuch bei der Frauenärztin oder dem Frauenarzt auf jeden Fall empfehlenswert. Die Ärztin oder der Arzt kann auch abklären, ob es sich bei starken Unterleibsschmerzen, die wiederholt auftreten, um die Erkrankung Endometriose handelt.

Mehr Informationen zu Endometriose finden Sie im Anhang und auf www.loveline.de/themen/maedchen/alles-in-ordnung/endometriose

Je selbstverständlicher Sie selbst mit dem Thema Menstruation umgehen, desto leichter wird es auch Ihrem Kind fallen. Wichtig zu wissen: Schon vor dem Einsetzen der ersten Menstruation kann Ihr Kind schwanger werden. Sprechen Sie mit Ihrem Kind offen darüber, damit es lernt, verantwortlich mit seiner Sexualität umzugehen.

BINDE, TAMPON, MENSTRUATIONSUNTERWÄSCHE ODER ...?

Die passenden Hygieneartikel zu finden und anzuwenden, bedarf ein wenig Zeit und Übung. Stehen Sie Ihrem Kind für Fragen zur Verfügung. Bedenken Sie gleichzeitig, dass die Entscheidung für oder gegen eine bestimmte Methode letztendlich ganz alleine bei dem Kind liegt. Auch wenn Sie vielleicht denken, dass Tampons doch am praktischsten sind, ist es vielen jungen Menschen lieber, Binden oder auch andere Hygieneartikel zu benutzen. Viele junge Menschen finden es zu Beginn ungewohnt, sich einen Fremdkörper in die Vagina einzuführen. Es gibt noch weitere Hygieneprodukte wie das Menstruationsschwämmchen, die Menstruationstasse oder Menstruationsunterwäsche. Aber auch damit muss der Umgang eingeübt werden.

Manche fragen sich, ob durch das Tampon das Hymen (Jungfernhäutchen) verletzt werden kann. Diese Sorge können Sie Ihrem Kind nehmen, indem Sie erklären, was das Hymen eigentlich ist. Viele Menschen denken, es sei wie eine Art Verschluss der Vagina. Das ist aber nicht so. Das Hymen ist ein weicher, gut dehnbarer Saum am Eingang der Vagina. Es kann verschieden aussehen. Es kann den Eingang der Vagina etwas bedecken, verschließt ihn aber nicht. Beim ersten Geschlechtsverkehr kann das Hymen ein bisschen an- oder einreißen und dann auch etwas bluten. Das passiert aber nur ganz selten, weil es sehr dehnbar ist. Es heilt dann schnell wieder von alleine ab. Daran, wie das Hymen aussieht, kann also nur sehr selten festgestellt werden, ob eine Jugendliche oder eine Frau schon Geschlechtsverkehr hatte oder nicht. Es ist nicht möglich, dass es durch die Nutzung von Tampons oder Menstruationstassen einreißt.

WAS IST EIN ZYKLUS?

Nehmen Sie sich ein wenig Zeit und erklären Sie Ihrem Kind, was im Laufe des Zyklus körperlich geschieht: Welche Symptome sind normal und welche sind ungewöhnlich? Wann sind die fruchtbaren Tage und wie kann man sie feststellen? So unterstützen Sie Ihr Kind darin, den eigenen Körper mit seinen Abläufen besser kennenzulernen und ein Gespür dafür zu entwickeln, wann etwas möglicherweise nicht in Ordnung ist. Übrigens ist es gerade bei jungen Menschen normal, dass die Länge des Zyklus stark schwankt. Aber auch Liebeskummer, Prüfungsstress, Ängste oder Reisen können sich auf den Zyklus auswirken und dazu führen, dass die Menstruation (Monatsblutung) unregelmäßig ist oder eventuell einmal ganz ausbleibt.



WEITERFÜHRENDE INFOS ZU ZYKLUS UND MENSTRUATION

Zu dem Thema gibt es viele Bücher und Comics, die für Jugendliche geschrieben wurden – auch in verschiedenen Sprachen und in Leichter Sprache. Diese eignen sich, um mehr über das Thema Zyklus und Menstruation zu erfahren.

Ein Beispiel ist die Broschüre „Aufregende Jahre – Jules Tagebuch“. Hier können sich Eltern und Kinder gleichermaßen informieren. Im Anhang finden Sie die Adresse, unter der sie kostenlos bestellt werden kann.

DAS PASSIERT IM MÄNNLICHEN KÖRPER

Zu Beginn der Pubertät werden bei Jungen die Hoden angeregt, vermehrt Geschlechtshormone zu produzieren. Dadurch wird das Wachstum der inneren und äußeren Geschlechtsorgane in Gang gesetzt.

Zunächst vergrößern sich die Hoden und der Hodensack färbt sich dunkler. Etwas später sprießen um den Penisansatz herum die ersten Intimhaare. Während des folgenden Wachstumsschubs wird nicht nur der Penis länger und dicker. Auch im Inneren des Körpers reifen die Geschlechtsdrüsen, insbesondere Prostata und Bläschendrüse. Diese produzieren den weit größten Anteil an Sperma-Sekret, also der Flüssigkeit, in der die Spermien „schwimmen“. Daher sind die Geschlechtsdrüsen für den Samenerguss sehr wichtig.

Weitere Informationen finden Sie und Ihr Kind in den Broschüren „Wie geht's – wie steht's!?“ und „SEX & TIPPS – Jungenfragen“ (siehe Anhang).



iStock.com/EvgeniyShkolenko

DER WACHSTUMSSCHUB

Die Pubertät dauert bei Jungen ca. drei bis vier Jahre. In dieser Zeit bekommen die Jugendlichen breitere Schultern, die Muskelmasse vermehrt sich, aber sie behalten ein eher schmales Becken. Manchmal bilden sich zu Beginn der Pubertät Knötchen unter den Brustwarzen oder ein leichter Brustansatz. Diese Brustansätze sind unbedenklich und hängen mit den weiblichen Geschlechtshormonen zusammen, die der Körper in geringem Maße mitproduziert. Sie verschwinden meist zum Ende der Pubertät von ganz allein wieder. Die vermehrte Talgproduktion der Haut kann dazu führen, dass Jugendliche nun schnell fettige Haare und Pickel oder eine richtige Pubertätsakne bekommen. Auch hier gilt: Die Pubertätsakne sollte nicht durch handelsübliche Cremes, sondern nur fachgerecht, etwa von einer Hautärztin oder einem Hautarzt, behandelt werden.

DIE ÄUSSEREN MERKMALE DER PUBERTÄT

Eher spät setzt der Stimmbruch ein. Er wird durch das Wachsen des Kehlkopfes hervorgerufen. Die Stimmbänder verlängern sich und die Stimme wird tiefer. In der Übergangsphase kielksen die Jugendlichen häufig, rutschen also plötzlich wieder in eine hohe Stimmlage.

Auch eher spät sprießen die Barthaare, obwohl bei vielen schon viel früher ein zarter Flaum zu sehen ist. Mit dem Reifen ihrer Schweiß- und Duftdrüsen entwickelt sich oft ein markanter Geruch, der sich mit der Zeit noch verändert.

Wenn mit 13 oder 14 Jahren noch keine typischen Pubertätsmerkmale wie Wachstumsschub oder beginnende Intimbehaarung erkennbar sind, sollten Sie sich mit Ihrem Kind an eine Ärztin oder einen Arzt wenden. So kann abgeklärt werden, ob möglicherweise eine Hormonstörung vorliegt.

„Wenn ich überlege, wie naiv und überrascht ich damals bei meinem ersten Samenerguss war... Da möchte ich meinem Sohn schon vorher sagen, was das bedeutet, wenn es dann so weit ist.“

ELTERNZITAT

DER ERSTE SAMENERGUSS

Der erste Samenerguss kommt im Verlaufe der Pubertät oft unwillkürlich im Schlaf oder bei der Selbstbefriedigung. Der Großteil der männlichen Jugendlichen erlebt ihn zwischen dem 11. und 16. Lebensjahr.

Schon vor dem ersten Samenerguss etwas darüber zu erfahren, ist für Jungen sehr entlastend. Oft denken Eltern und speziell Väter, dass ja noch genug Zeit ist, um über die Pubertät und die beginnende Geschlechtsreife zu sprechen. Doch häufig kommt der erste Samenerguss schneller, als Sie denken. Und meistens bekommen Sie davon gar nichts mit.

Männliche Jugendliche wünschen sich häufig eine männliche Ansprechperson, um über Themen rund um Sexualität zu reden. Spätestens wenn Sie bemerken, dass Ihr Kind in die Pubertät kommt, ist es Zeit, in einer ruhigen Minute mit ihm über die körperlichen Veränderungen und den ersten Samenerguss zu sprechen: Was passiert wann und wie kommt es zum ersten Samenerguss? Wenn er unbemerkt im Schlaf auftritt, ist das normal und nicht steuerbar. Auch das können Sie Ihrem Sohn so sagen. Das hilft ihm, die Situation einzuordnen und diesen Entwicklungsschritt anzunehmen.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, dass es ab jetzt zeugungsfähig ist. Vermitteln Sie ihm, dass es auf diesen Entwicklungsschritt stolz sein darf, aber auch verantwortlich damit umgehen sollte.

SEIEN SIE EINFÜHLSAM

Für die meisten Jugendlichen ist es nicht einfach, mit den Veränderungen in der Pubertät zurechtzukommen, beispielsweise wenn sie das Gefühl haben, in ihrer körperlichen Entwicklung zu früh oder zu spät dran zu sein. Es kann sein, dass Sie als Eltern von den Schwärmereien, neuen Interessen oder gegenseitigen Vergleichen unter den Gleichaltrigen und den Äußerungen der Mitschülerinnen und Mitschüler wenig mitbekommen. Oft bekommen Sie als Eltern aber mit, wenn Ihr Kind Kummer hat, beispielsweise weil es befürchtet, sich nicht normal zu entwickeln. Nehmen Sie dann die Unsicherheiten und Zweifel Ihres Kindes ernst und beschwichtigen Sie nicht mit Aussagen wie „Das geht vorbei“ oder „Auf die inneren Werte kommt es an“. Fragen Sie einfühlsam nach.

Es kann auch helfen, wenn Sie von den Unsicherheiten Ihrer eigenen Pubertät berichten. Doch so schwer es manchmal mitanzusehen ist, am Ende muss Ihr Kind es alleine schaffen, sich in seinem sich entwickelnden Körper (wieder) wohlfühlen. Es wird ihm leichter fallen, wenn Sie es bei der Entwicklung begleiten, seine Fragen beantworten und dabei helfen, die Einschätzungen oder Ängste hinsichtlich „des Normalseins“ realistisch zu betrachten. Wenn Sie merken, dass Ihr Kind unsicher ist oder nicht so gern mit Ihnen sprechen möchte, bauen Sie ihm eine Brücke. Schlagen Sie ihm vor, zu einer Beratungsstelle oder zu einer Kinderärztin oder einem Kinderarzt bzw. einer Allgemeinmedizinerin oder einem Allgemeinmediziner zu gehen, die oder der es vertraulich untersucht und zu seinen Fragen berät.



GESCHLECHTLICHE VIELFALT

Viele Kinder und Jugendliche sind Mädchen und Jungen und das ist für sie stimmig. Für andere ist es nicht so eindeutig. Das Geschlecht Ihres Kindes lässt sich nicht zwingend am Körper ablesen. So kann es sein, dass Ihr Kind, das Sie bisher als Jungen wahrgenommen haben, Ihnen mitteilt, dass es sich wie ein Mädchen fühlt. Oder Ihr Kind sich als Junge fühlt, von allen aber als Mädchen gesehen wird.

Manche Kinder werden mit nicht eindeutig weiblichen oder männlichen Geschlechtsmerkmalen geboren. Der Fachbegriff dafür lautet intergeschlechtlich.

Und es gibt Kinder und Jugendliche, die sich weder als Mädchen noch als Junge fühlen. Damit ist gemeint, dass sie sich keinem der beiden Geschlechter zuordnen können oder möchten. Die Fachbegriffe, die Menschen dafür nutzen, sind: nicht-binär oder non-binary. Das alles mag für Sie ungewohnt und befremdlich klingen und es kann mit einigen Herausforderungen verbunden sein, aber Ihr Kind fühlt am besten, wer es ist, und genau so ist Ihr Kind richtig. Es kann sein, dass Ihr Kind so empfindet und in einigen Bereichen des Lebens negative Reaktionen erlebt. Umso wichtiger ist es, dass Sie Ihr Kind ernst nehmen, es so akzeptieren, wie es ist und sich fühlt, und in seiner Entwicklung unterstützen.

TRANS* KINDER UND JUGENDLICHE

Manche Menschen merken irgendwann, dass sie sich nicht oder nur teilweise dem Geschlecht zugehörig fühlen, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde. Sie werden transgeschlechtlich, transgender oder einfach trans* Personen genannt. Trans* ist ein Sammelbegriff für verschiedenste Selbstdefinitionen und Identitäten.

Viele trans* Personen möchten in ihrem gefühlten bzw. selbst gewählten Geschlecht leben. Und nicht in dem Geschlecht, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde. So kann beispielsweise ein Junge deutlich empfinden: „Das Geschlecht passt nicht zu mir. Ich fühle mich als Mädchen und möchte so akzeptiert werden.“ Mit der Zeit kann sich zeigen, dass es sich nicht nur um eine Phase handelt.

Sollte Ihr Kind sich in seinem zugewiesenen Geschlecht nicht wohlfühlen, ist es wichtig, dass Eltern und Bezugspersonen es liebevoll begleiten und bei seiner individuellen Entwicklung unterstützen. Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass es sich immer an Sie wenden kann.

Ist Ihr Kind trans*, kann die Pubertät eine große Belastung sein, da sich der Körper anders entwickelt, als das Kind sich fühlt. Es kann auch für Eltern eine unbekannte Herausforderung sein, das Kind in dieser Zeit zu begleiten. Dann ist es hilfreich, eine Beratungsstelle zu kontaktieren. Dort wird genau geschaut und mit Ihnen und dem Kind besprochen, was es möchte und braucht. Das Kind kann beraten werden, ob und wie es sich in der Schule, im Freundeskreis, bei Hobbys usw. outen möchte. Außerdem wird gemeinsam geschaut, welche Unterstützung das Kind dafür braucht.

Für trans* Personen ist es wichtig und notwendig, dass sie in dem Geschlecht leben können, in dem sie leben möchten.

ÄNDERUNG DES GESCHLECHTSEINTRAGS UND DER VORNAMEN

Durch eine Erklärung vor dem Standesamt besteht mit Inkrafttreten des Gesetzes über die Selbstbestimmung in Bezug auf den Geschlechtseintrag (sog. Selbstbestimmungsgesetz/SBGG) seit dem 1. November 2024 nun die Möglichkeit, den Geschlechtseintrag und den Vornamen im Personenstandsregister der eigenen empfundenen Geschlechtsidentität entsprechend ändern zu lassen.

Für Minderjährige bis 14 Jahre können die Sorgeberechtigten die Änderungserklärung gegenüber dem Standesamt in Anwesenheit des Minderjährigen abgeben. Die Erklärung bedarf des Einverständnisses des Kindes, wenn es das fünfte Lebensjahr vollendet hat.

Minderjährige ab 14 Jahre können die Änderungserklärung selbst abgeben. Deren Wirksamkeit setzt allerdings die Zustimmung der Sorgeberechtigten voraus.

Zudem gibt es mit psychologischer und ärztlicher Betreuung die Möglichkeit zu geschlechtsangleichenden Operationen. Solche geschlechtsangleichenden Maßnahmen sind erst ab dem Jugendalter möglich und sollten gut überlegt sein. Häufig ist es sinnvoll, bis ins Erwachsenenalter zu warten. Manche trans* Personen lassen jedoch nur teilweise oder auch gar keine operativen und/oder medizinischen Maßnahmen durchführen. Auch hier gilt: Jeder Mensch ist unterschiedlich und einzigartig.

INTERGESCHLECHTLICHE KINDER UND JUGENDLICHE

Es gibt Menschen, die aufgrund ihrer körperlichen Geschlechtsmerkmale nicht eindeutig als weiblich oder männlich zugeordnet werden können. Das heißt, sie haben Merkmale von weiblichen und männlichen Körpern. Sie haben von Geburt an zum Beispiel einen Penis und eine Vagina oder eine Vagina und Hoden. Diese Menschen werden intergeschlechtlich oder inter* genannt.

Intergeschlechtlichkeit kommt in allen Kulturen und Nationen vor und es hat sie immer schon gegeben.

Meist wird bereits bei der Geburt durch Ärztinnen und Ärzte festgestellt, dass die Genitalien nicht eindeutig dem weiblichen oder dem männlichen Geschlecht zugeordnet werden können. Früher wurde diesen Kindern dennoch ein Geschlecht zugewiesen, d. h. männlich oder weiblich. Es wurde entsprechend in die Geburtsurkunde eingetragen. Häufig wurden dann mit Einwilligung der Eltern sehr früh Maßnahmen vorgenommen, um die Körper der intergeschlechtlichen Säuglinge an die medizinischen Vorstellungen von männlich und weiblich anzupassen. Diese Behandlungen haben aber oft schwere, lebenslange Folgen für Körper und Psyche der inter* Personen. Auch ist bei der Geburt noch gar nicht absehbar, in welche Richtung sich das Kind entwickelt. Aus diesem Grund sind seit 2021 Behandlungen, die lediglich darauf abzielen, den Körper an die männliche oder weibliche Norm anzugleichen, bei Kindern verboten, die nicht selbst einwilligen können.

Seit 2018 kann bei der Geburt eines intergeschlechtlichen Kindes neben dem weiblichen und männlichen Geschlecht auch die Angabe „divers“ in das Geburtenregister eingetragen werden. Auch der Verzicht auf eine Geschlechtsangabe ist (bereits seit 2013) möglich. Dadurch soll die Selbstbestimmung von inter* Personen geschützt werden.

Manche Menschen erfahren jedoch erst im Laufe ihres Lebens, dass sie intergeschlechtlich sind. So kann es beispielsweise sein, dass eine Person mit weiblichen Genitalien geboren wird, aber den männlichen Chromosomensatz XY besitzt. Die Intergeschlechtlichkeit ist somit an den äußeren Genitalien dieser Person nicht erkennbar.

Schätzungsweise jedes 60. Kind kommt in Deutschland mit einem sogenannten „uneindeutigen“ Geschlecht zur Welt. Wichtig ist es zu wissen, dass die meisten intergeschlechtlichen Kinder gesund sind und keine medizinischen oder gar operativen Eingriffe benötigen. Manche intergeschlechtlichen Menschen bezeichnen und fühlen sich als Frau, manche als Mann. Und manche empfinden sich als beides oder ordnen sich keinem der beiden Geschlechter zu.

Die Pubertät intergeschlechtlicher Kinder verläuft – wie auch die aller anderen – sehr individuell. Trotzdem kann es sein, dass spezielle Fragen auftreten. Dazu bietet es sich an, sich an Fachpersonen oder Interessenverbände intergeschlechtlicher Menschen zu wenden.

KÖRPERPFLEGE

Viele Jugendliche beginnen in der Pubertät, sich häufiger zu duschen und ein Deo zu benutzen. Es gibt aber auch Jugendliche, die Hygiene völlig überflüssig finden. Nach Schweiß zu riechen, mag beim Sport noch ganz in Ordnung sein, doch außerhalb der Turnhalle kommt es nicht so gut an.

Intimpflege Vulva – warmes Wasser reicht

Die richtige Intimpflege gehört zur Gesundheitsvorsorge dazu. Erklären Sie Ihrem Kind, wie es das machen kann: Es reicht aus, die äußeren Geschlechtsorgane, die sogenannte Vulva, zu reinigen. Dabei sollten die Vulvalippen (Schamlippen) behutsam auseinandergefaltet und es sollte sich dort und in der Afterspalte mit warmem Wasser gewaschen werden. Grundsätzlich sollten jugendliche Mädchen bei der Intimhygiene etwas zurückhaltender vorgehen und keine parfümierten Seifen, Lotionen, Sprays oder Babyseifen verwenden. Denn dadurch wird die natürliche Flora der Vagina angegriffen, die sie vor Bakterien schützen und sie reinigen soll. Warmes Wasser reicht völlig aus. Wenn die Vaginalflora gestört oder zerstört wird, können sich erst recht Bakterien ausbreiten, die zu einer Entzündung, zu einem Jucken oder unangenehm riechenden Ausfluss führen können. Damit keine Bakterien aus dem Darmbereich in die Vagina gelangen, ist es wichtig, nur von vorne nach hinten abzuwischen. Und: Tampons und Binden sollten nicht in der Toilette, sondern in einem Hygienebeutel entsorgt werden.

Intimpflege Penis

Auch hier gehört die tägliche Intimpflege zur Gesundheitsvorsorge: Erklären Sie Ihrem Kind, dass es dabei vorsichtig die Vorhaut zurückziehen und mit warmem Wasser Eichel, Penischaft, Hoden und Afterspalte waschen soll. Es lässt sich hier bereits feststellen, ob die Vorhaut vielleicht zu eng ist (die sogenannte Phimose). Oder ob sich die Vorhaut wegen eines zu kurzen Frenulums nur teilweise oder gar nicht über die Eichel ziehen lässt. Das Frenulum ist ein Bändchen, mit dem die Vorhaut an der Unterseite der Eichel befestigt ist. Auch wenn der Penis steif ist, sollte sich die Vorhaut ohne Probleme über die Eichel ziehen lassen.

Falls Ihr Kind eine Phimose bei sich feststellt, sollte es sich an eine Ärztin oder an einen Arzt wenden. Ein Besuch bei einer Ärztin oder einem Arzt ist ebenfalls nötig, wenn Ihr Kind ein dauerhaftes Brennen beim Urinieren oder einen eitrigem Ausfluss an der Harnröhre feststellt. Dies können bei sexuell aktiven Jugendlichen Anzeichen für eine sexuell übertragbare Infektion (STI) sein.

DEN EIGENEN KÖRPER KENNENLERNEN

Den eigenen Körper kennenzulernen hilft, sich ganz zu fühlen und ein positives Verhältnis zu sich selbst zu entwickeln. Gleichzeitig kann so jede Person ein Gefühl dafür bekommen, ob und wie sich der Körper verändert und ob alles in Ordnung ist. Daher ist es zu empfehlen, dass sich bereits junge Menschen hin und wieder selbst abtasten und mit einem Handspiegel untersuchen.

Um ihren Körper gut zu kennen, ist es für Jugendliche interessant zu erfahren, wie die äußeren Geschlechtsorgane aussehen und wie sie sich anfühlen: Wie sieht die Vulva aus? Dazu gehören die inneren und äußeren Vulvalippen (Schamlippen) und die Klitoris (Kitzler). Oder wie fühlen sich die Brüste an? Haben sich die Hoden verändert oder lässt sich die Vorhaut nicht (mehr) richtig über die Eichel ziehen? All das sind Dinge, auf die man beim Betrachten und eigenen Abtasten achten kann.

DIE SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRÜSTE

Auch wenn sich die Brüste noch entwickeln, macht es Sinn, dass weibliche Jugendliche durch Berühren und Tasten nach und nach ihre eigenen Brüste kennenlernen. So wissen sie immer genau, wie sie sich anfühlen und wie sie sich während des Wachstums und auch während des Zyklus verändern. Oft fängt das Brustwachstum mit einem kleinen „Knubbel“ nur auf der einen Seite an, direkt unter der Brustwarze. Das erschreckt manche Mädchen und auch ihre Mütter, ist aber ganz typisch und völlig normal. Dann wird der Knubbel weicher und die Brust wird langsam größer. Das kann auf beiden Seiten unterschiedlich verlaufen. Vor der Menstruation (Monatsblutung) sind die Brüste oft prall gespannt, danach eher weich und locker. Bei großem Stress treten manchmal Änderungen im Zyklusverlauf auf, die an den Brüsten spürbar werden können. Wenn die eigenen Brüste berührt werden, z. B. unter der Dusche, in der Badewanne oder beim Eincremen, sind diese Veränderungen ertastbar.

Der beste Zeitraum für eine Selbstuntersuchung ist zwischen dem dritten und siebten Tag nach dem Einsetzen der Menstruation (Monatsblutung), denn dann ist das Brustgewebe besonders weich. Wenn die Selbstuntersuchung regelmäßig durchgeführt wird, kann rasch ein gutes Gefühl für die Beschaffenheit der eigenen Brüste entwickelt werden und so können mögliche Veränderungen schneller festgestellt werden. Die Frauenärztin oder der Frauenarzt kann weitere Tipps zum Abtasten geben.

Das Abtasten der Brust durch die Frauenärztin oder den Frauenarzt ist Bestandteil der sogenannten Krebsfrüherkennungsuntersuchung, auf die jede Frau ab dem 20. Lebensjahr einmal jährlich Anspruch hat. Sonst wird die Brust nur bei Beschwerden untersucht.

Wenn es Fragen dazu gibt oder etwas „komisch“ oder ungewohnt vorkommt, sollte am besten mit einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt gesprochen werden.

DIE RICHTIGE WAHL DER FRAUENÄRZTIN ODER DES FRAUENARZTES

Unterstützen Sie Ihr Kind darin, den Zeitpunkt und die Umstände eines ersten Besuchs bei einer Gynäkologin oder einem Gynäkologen selbst zu bestimmen. Dazu gehört die eigenständige Auswahl der Ärztin oder des Arztes nach Kriterien wie Sympathie und Vertrauen. Das Kind muss also nicht zwingend zur gleichen Ärztin oder zum gleichen Arzt gehen wie seine Familienangehörigen.

Eine gute Möglichkeit, eine gynäkologische Untersuchung kennenzulernen, bieten neben den niedergelassenen Fachpersonen manche Beratungsstellen an. Sie verfügen über ein Untersuchungszimmer und die entsprechenden Instrumente in ihren Räumlichkeiten. Hier können die Jugendlichen sich im Vorfeld alles anschauen, sich probeweise auf den Untersuchungsstuhl setzen und sich den Ablauf eines Besuches in einer gynäkologischen Praxis erklären lassen. So ein Besuch, beispielsweise für eine Beratung zu Verhütungsmitteln, kann auch ohne eine Untersuchung stattfinden.

GRÜNDE, WARUM EIN MÄDCHEN EINE/EINEN KINDER-/JUGEND-MEDIZINERIN ODER -MEDIZINER ODER FRAUENÄRZTIN ODER FRAUENARZT AUFsuchen SOLLTE, KÖNNTEN SEIN:

- # **Ausbleiben der Menstruation und anderer Pubertätsmerkmale bis zum 16. Lebensjahr,**
- # **ein mehr als dreimonatiges Ausbleiben der bereits stattfindenden Menstruation, auch wenn keine Schwangerschaft vorliegt,**
- # **mehrwöchige Verschiebungen zwischen den Menstruationszyklen oder ungewöhnliche Zwischenblutungen,**
- # **starke Unterleibsschmerzen vor und während, aber auch außerhalb der Menstruation,**
- # **starker und/oder unangenehm riechender Ausfluss,**
- # **Brennen oder Schmerzen beim Wasserlassen,**
- # **spürbare Knötchen in der Brust oder im Leistenbereich,**
- # **der Wunsch, sich über Verhütung zu informieren oder sich die Pille oder andere hormonelle Verhütungsmittel verschreiben zu lassen,**
- # **Fragen zur körperlichen Entwicklung (z. B. wenn die Brüste als zu klein oder unterschiedlich empfunden werden), Sexualität, Partnerschaft und Verhütung, Schmerzen bei der Menstruation oder wenn diese stark oder selten ist, aber auch wenn sie ggf. noch nicht eingesetzt hat,**
- # **Auffälligkeiten an der Vulva (äußerer Genitalbereich),**
- # **Jucken und Schmerzen an der Vulva (äußerer Genitalbereich),**
- # **Angst, sich mit einer sexuell übertragbaren Infektion (STI) angesteckt zu haben,**
- # **Beratung zum Schutz vor STI,**
- # **Schmerzen beim Geschlechtsverkehr,**
- # **der Wunsch nach einer Impfung – z. B. gegen das Humane Papilloma Virus (HPV),**
- # **Verletzungen im Genitalbereich.**

SELBSTABTASTEN VON PENIS UND HODEN

Die regelmäßige Selbstuntersuchung von Penis und Hoden ist wichtig und bedarf keiner besonderen medizinischen Vorkenntnisse. Eine günstige Gelegenheit dafür gibt es zum Beispiel nach dem Duschen oder Baden, weil der Hodensack dann durch die Wärme entspannt ist und sich besser abtasten lässt. Veränderungen, die nicht schmerzhaft sind, aber bei einer Selbstuntersuchung entdeckt werden können, sind beispielsweise eine Krampfadern im Hoden (Varikozele), die als leichte Verdickung zu spüren ist. Sie kommt ungefähr bei jedem zehnten Jungen vor, meist auf der linken Seite. Sie ist ungefährlich, kann aber auf Dauer die Fruchtbarkeit beeinträchtigen.

Ob eine Behandlung ratsam ist, sollte mit einer Ärztin oder einem Arzt abgeklärt werden. Erste Anlaufstelle sind dabei Kinder- und Jugendärztinnen und -ärzte. Eine weitere Besonderheit, die ungefährlich ist, aber Jugendliche verunsichern kann, ist der sogenannte Gleithoden. Dabei verschwindet ein Hoden zeitweise im Leistenkanal, ist aber wenig später wieder im Hodensack zu spüren.



Eine gute Gelegenheit für Ihr Kind, sich zu informieren, kann ein Besuch bei einer Ärztin oder einem Arzt für Kinder- und Jugendmedizin sein.

FRÜHERKENNUNG VON HODENKREBS

Bei jungen Menschen kann das regelmäßige Selbstabtasten auch helfen, frühzeitig Hodenkrebs zu erkennen, der meist als schmerzlose Verhärtung oder Vergrößerung spürbar ist. Diese Verhärtungen sind leicht zu finden, denn sie lassen sich gut ertasten. Dies kann man ganz einfach bei der täglichen Hygiene vornehmen. So können die Jugendlichen beim Duschen ihren Hodensack abfühlen und auf Auffälligkeiten achten. Bei Hodenkrebs handelt es sich um die häufigste Krebserkrankung bei Männern zwischen 20 und 30 Jahren. Vor allem solche Menschen, die im Kindesalter wegen eines Hodenhochstandes behandelt wurden, zählen zur Risikogruppe. Ein Hodenhochstand ist ein Gleithoden, der nicht alleine wieder in den Hodensack zurückwandert.

Eltern sollten über eine solche Erkrankung und deren mögliche Spätfolgen mit ihren Kindern sprechen.

EINE BEZUGSPERSON ALS VORBILD

Die häufigsten Hinderungsgründe für junge Menschen, sich im Zweifel an eine Ärztin oder einen Arzt zu wenden, sind Scham, Angst und die Hoffnung: „Das geht schon von alleine weg.“ Vorbilder, die sich regelmäßig selbst untersuchen und schon einmal zu einem Check-up gegangen sind, senden hier eine wichtige Botschaft: „Es stärkt mich, für mich und meinen Körper gut zu sorgen und vorzusorgen.“



DIE JUGENDGESUNDHEITS-UNTERSUCHUNG J1

Die Jugendgesundheitsuntersuchung J1 wird im Alter zwischen 12 und 14 Jahren vorgenommen. Diese letzte anstehende Früherkennungs- und Vorsorgeuntersuchung für Kinder kann Ihr Sohn bzw. Ihre Tochter auch dazu nutzen, ohne Eltern ganz unbefangen mit der Ärztin oder dem Arzt über intime Dinge, über Ängste oder über Probleme zu sprechen. Bestärken Sie Ihr Kind darin, dies zu tun.

GRÜNDE, WARUM EIN JUNGE EINE/EINEN KINDER-/JUGEND-MEDIZINERIN ODER -MEDIZINER AUFZUSUCHEN SOLLTE, KÖNNTEN SEIN:

- # Fragen zur körperlichen Entwicklung (z. B. der Penis wird als zu klein empfunden), Sexualität, Partnerschaft und Verhütung,
- # Schmerzen und/oder Juckreiz am Penis oder beim Wasserlassen,
- # die Penisoberfläche oder der Hodensack sehen merkwürdig aus,
- # das Reinigen des Penis ist nicht richtig möglich, da die Vorhaut sich nicht zurückschieben lässt,
- # immer wieder ein Ziehen in der Leiste oder Schmerzen im Hoden,
- # Knoten im Leistenbereich festgestellt,
- # Angst, sich mit einer sexuell übertragbaren Infektion (STI) angesteckt zu haben,
- # Beratung zum Schutz vor STI,
- # Schmerzen beim Geschlechtsverkehr,
- # Impfwunsch – z. B. gegen das Humane Papilloma Virus (HPV),
- # Veränderungen am Penis oder an den Hoden; das kann z. B. eine entzündliche Stelle an der Penishaut sein, ein seltsames Sekret, das aus der Harnröhre kommt, ein Größenunterschied zwischen beiden Hoden oder die Oberfläche fühlt sich nicht glatt an,
- # Schmerzen am Penis oder Hoden, zum Beispiel bei der Selbstbefriedigung, beim Sex, beim Wasserlassen,
- # Verletzung an Penis und/oder Hoden, z. B. durch einen Tritt in den Genitalbereich,
- # sexuelle Probleme, der Penis wird nicht steif beim Geschlechtsverkehr oder der Samenerguss erfolgt zu schnell.

VON SCHÖNHEITS- UND KÖRPERIDEALEN

Den meisten jungen Menschen ist es sehr wichtig, wie sie aus dem Haus gehen. Sie legen Wert darauf, gut auszusehen, sie schminken sich, stylen sich die Haare und überlegen genau, was sie anziehen. Und sie betrachten ihren Körper sehr kritisch: Plötzlich tauchen immer mehr Stellen auf, die angeblich weniger attraktiv sind. Die Jugendlichen machen sich Gedanken darüber, ob sie groß genug und weit genug entwickelt sind. Ob andere Menschen sie schön finden und sie bei ihnen ankommen. Gerade Jugendlichen, die starke Selbstzweifel zum Beispiel wegen ihres Gewichts haben, kann es jetzt besonders schwerfallen, ihre Eltern ins Vertrauen zu ziehen.

Unter Jugendlichen gehört es fast schon zum guten Ton, sich über überschüssige Pfunde aufzuregen, obwohl ihr Gewicht meist völlig normal ist. Während Magersucht oder starkes Übergewicht für andere sichtbar sind, können die von Bulimie (Ess-Brech-Sucht) betroffenen Kinder ihre Krankheit oft über einen längeren Zeitraum vor ihrem sozialen Umfeld, also auch vor ihren Eltern, verbergen. Früher waren vor allem Mädchen von Essstörungen betroffen. Heute gibt es auch immer mehr Jungen, die eine Essstörung haben.

Durch Medien, insbesondere soziale Medien, und auch Gleichaltrige entsteht ein sozialer Druck, der die Jugendlichen belasten kann, auch wenn sie wissen, dass die abgebildeten Körper nicht real bzw. bearbeitet sind. Ein Gespräch mit einer vertrauten Person über Darstellungen in den Medien und die tatsächliche Realität kann helfen, Bilder, Clips und Filme realistisch einzuordnen.



EINE ESSSTÖRUNG IN BETRACHT ZIEHEN

Häufig geben Mädchen an, sich selbst nicht schön zu finden. Manche setzen sich derart durch herrschende Schönheitsideale unter Druck, dass sie erwägen, eine Schönheitsoperation durchführen zu lassen. Als Eltern sollten Sie sie darin bestärken, dass jeder Mensch anders und ganz besonders ist und dass sie gut so sind, wie sie sind.

Wenn Sie den Eindruck haben, Ihr Kind beschäftigt sich übermäßig mit dem Thema Essen und ist dauerhaft unzufrieden mit dem eigenen Körper, sollten Sie eine Essstörung zumindest in Betracht ziehen und sich über geeignete Hilfsmaßnahmen informieren (www.bzga-essstoerungen.de).

Vielleicht können Sie Ihren Kindern Vorbilder aus den (sozialen) Medien zeigen oder mit ihnen Filme anschauen, die realistische Körperbilder vermitteln. Auch Bücher können geeignete Medien sein, um das Thema „body positivity“, also die Annahme und Wertschätzung unterschiedlicher Körperformen, zu vermitteln.

DIE SACHE MIT DEM EHRGEIZ

Eines der wichtigsten Felder für körperliche Selbsterfahrung ist für Jugendliche der Sport. Hier messen sie sich mit anderen und können ausprobieren, wie geschickt oder stark sie sind und ob sie sportliches Talent besitzen. Außerdem haben sie hier die Möglichkeit, ihren Körper weiter kennenzulernen und Spaß an der Bewegung zu haben, sei es einzeln oder im Team. Fit und gut trainiert zu sein, imponiert vor allem den Gleichaltrigen. Es gibt auch viele Sportangebote, die sich an Jugendliche mit einer Beeinträchtigung richten und sie dabei unterstützen, sportlich aktiv und erfolgreich zu sein.

ABER ...

Sportliche Betätigung ist gut – gleichzeitig ist es aber beim Besuch eines Fitness-Studios wichtig, darauf zu achten, dass die Übungen richtig ausgeführt und Nahrungsergänzungsmittel und Aufbaupräparate kritisch betrachtet werden. Die Einnahme von Wachstumsmitteln kann für manche zur Sucht werden. Ähnlich wie bei der Magersucht glauben die Betroffenen fälschlicherweise, nur Gutes für sich und ihren Körper zu tun und alles unter Kontrolle zu haben. Dabei sind sie selbst nach Erreichen der gesetzten Ziele nicht wirklich zufrieden.



DARÜBER KÖNNTE SICH IHR KIND FREUEN:

- # Ermunterung, Komplimente und Lob, wenn Ihr Kind mit dem Aussehen hadert,
- # ein gut riechendes Gesichtswasser oder Aftershave oder andere Hautpflegeartikel,
- # ein Gespräch von Eltern teil zu Kind,
- # spannende Websites, Bücher, Broschüren oder Comics rund um das Thema Pubertät, Schönheitsideale und Körper.

INFLUENCER: KENNEN SIE DIE VORBILDER IHRES KINDES?

Fragen Sie Ihr Kind, ob Sie sich gemeinsam seinen TikTok- oder Instagram-Account und/oder beliebte Videos und YouTube-Channels anschauen wollen. Sprechen Sie ruhig darüber, welche Schönheitsideale hier vertreten werden, und überlegen Sie gemeinsam, in welchen Fällen es sich eher um eine „geschönte“ Wirklichkeit handelt. Die meisten Bilder in Filmen und sozialen Medien sind bearbeitet und bilden damit Schönheitsideale ab, die letztlich unerreichbar sind.

Jugendliche halten sich am liebsten dort auf, wo die Eltern nicht sind. Sie möchten natürlich auch einen eigenen Raum haben, in dem die Eltern nicht dabei sind. Trotzdem ist es wichtig, diese Punkte gemeinsam kritisch und nicht abfällig zu hinterfragen. Ist das, was ich da sehe, echt und realistisch? Sind die Nachrichten, die ich hier lesen kann, alle wahr? Sind das alles gute Vorbilder?

WIE IST IHR VERHÄLTNISS ZU IHREM EIGENEN KÖRPER?

Auch wenn es manchmal nicht so scheint: Für junge Menschen sind die Eltern wichtige Orientierungspersonen, auch was Aussehen, Figur- und Gewichtsfragen betrifft. Leben Sie Ihrem Kind vor, wie schön, entlastend und erholsam es ist, sich von übertriebenen Schönheitsvorstellungen trennen zu können und den eigenen Körper, so wie er ist, mit Wohlwollen zu betrachten. Je mehr Ihr Kind mit seinem Körper hadert, desto mehr braucht es Ihre Versicherung, dass es ein lebenswerter, wertvoller Mensch ist. Wenn es hilfreich ist, können Sie auch besprechen, was einen Menschen ausmacht und dass das Aussehen nur ein Teil davon ist. Gerade in der Pubertät sind viele Jugendliche sehr empfindlich gegenüber kritischen oder belustigten Bemerkungen zu Gewicht und Figur.



DIE WELT DER LIEBE IST VIELFÄLTIG

LGBTQIA*, HETERO
UND CO.

Mit der Pubertät machen die Jugendlichen auch die ersten Beziehungserfahrungen. Vielleicht hat Ihr Kind ja schon eine Freundin oder einen Freund. Vielleicht lässt es sich damit auch Zeit. Was es aber auf jeden Fall für sich herausfinden will, ist, in wen es sich denn eigentlich verliebt und wie es sich selbst als Person fühlt. Für einige ist das schon recht früh klar, bei anderen dauert es länger, bis sie sich dessen bewusst sind.

Vielleicht haben Sie schon von Abkürzungen wie LGBTQIA* oder LSBTIQA* gehört oder gelesen. Aber was bedeuten sie?

WAS BEDEUTET LGBTIQA* ODER LSBTIQA*?

Die Abkürzung LGBTIQA* oder LSBTIQA* steht für Menschen, die sich der queeren Community zugehörig fühlen. Das heißt, dass sich Menschen dieser Community zuordnen, die entweder nicht heterosexuell oder eben nicht cis-geschlechtlich sind.

Was bedeuten die Buchstaben?**L = lesbian (lesbisch)****G = gay (schwul)****B = bi****T = trans****I = inter****Q = queer (Sammelbegriff und Selbstbezeichnung von Menschen, die nicht heterosexuell oder cis-geschlechtlich sind)****A = agender/a-sexuell****WAS BEDEUTET CIS*?**

Cis-geschlechtlich bedeutet, dass sich eine Person mit dem Geschlecht identifiziert, das ihr bei der Geburt zugeordnet wurde. Wird jemand in der Geburtsurkunde als männlich zugeordnet und fühlt sich auch männlich, dann ist diese Person cis-geschlechtlich. Fühlt sich eine Person als weiblich und wurde sie auch weiblich zugeordnet, ist diese Person auch cis-geschlechtlich.

Das * steht für die verschiedenen Geschlechtervariationen und dient dazu, niemanden auszuschließen. Der Begriff queer bedeutet, dass eine Person die gesellschaftliche Sicht der „Zweigeschlechtlichkeit“ ablehnt. Der Begriff bezieht sich auch auf die sexuelle Orientierung. Er wird auch als Sammelbegriff für Personen genutzt, die nicht cis-geschlechtlich und/oder nicht heterosexuell sind.

DIE EIGENE IDENTITÄT FINDEN

Viele Jugendliche entdecken in der Pubertät neue Themen und Fragen für sich und versuchen darauf Antworten zu finden. Queere Jugendliche sind sich häufig ihrer Gefühle und ihres Begehrens noch unsicher und können in einer inneren und äußeren Findungsphase sein. Wenn die Jugendlichen sich sicher sind, dass sie queer sind, ist das herausfordernd und gleichzeitig auch hilfreich, dass sich etwas klärt.

Eine wichtige Entscheidung für queere Jugendliche ist, zu sich selbst ehrlich zu sein und ernst zu nehmen, was ihnen ihr Gefühl sagt. Es geht darum, sich selbst anzunehmen und auch von der Familie und Freunden akzeptiert zu werden.

COMING-OUT GEGENÜBER ELTERN

Vor allem der Schritt, sich seinen Eltern anzuvertrauen, kostet häufig sehr viel Mut und steht meist am Ende einer langen Reihe von Gesprächen, die schon mit Freundinnen und Freunden geführt worden sind. Genauso kostet es die Eltern möglicherweise Kraft und Verständnis, mit dieser neuen Information umzugehen. Versuchen Sie sich immer klarzumachen, dass Ihr Kind Ihre ganze Liebe verdient, egal, wen es liebt oder mit wem es Beziehungen leben möchte oder eben auch nicht.

**HIER GIBT ES NOCH MEHR**

Hinweise zu Informationsbroschüren, Literaturtipps und Kontaktadressen finden Sie im Anhang dieser Broschüre.



DARÜBER KÖNNTE SICH IHR KIND FREUEN:

- # viel Verständnis, wenn es gerade frisch verliebt ist und an nichts anderes denken kann,
- # Trost und Zuspruch, wenn eine Beziehung in die Brüche gegangen ist,
- # möglichst in Ruhe gelassen zu werden, wenn die Freundin oder der Freund da ist,
- # behutsame Gesprächsangebote über Schwangerschaftsverhütung und sexuell übertragbare Infektionen,
- # geeignete Aufklärungsbücher, Broschüren oder einen Roman über die erste Liebe oder die Zeit der Pubertät geschenkt zu bekommen.

KAMPF MIT VORURTEILEN

Es wird heute viel offener über Sexualität gesprochen als noch vor einigen Jahren. Viele Menschen gehen ganz offen damit um. Trotzdem gibt es noch einige auch negative Klischees, Vorurteile und Stereotype gegenüber queeren Personen. „Du schwule Sau“ ist nach wie vor eines der beliebtesten Schimpfwörter unter Jungen. Häufig ist es denjenigen, die das Schimpfwort benutzen, gar nicht klar, was es genau bedeutet. Aus Angst vor Mobbing bemühen sich viele Jungen, als „männlich“ zu gelten. Meist unterlassen sie es auch, mit ihren Freunden in der Öffentlichkeit zärtlich zu sein oder ihre Gefühle füreinander zu bekunden, um nicht in irgendeiner Form abgestempelt zu werden. Mädchen sind häufig offener. Es „befremdet“ auch weniger, Mädchen Hand in Hand zu sehen. Ihnen wird dies gesellschaftlich eher zugestanden, Jungen noch weit weniger.

„REDEN WIR DARÜBER“

Wenn das Thema im Raum steht und Sie denken, dass Ihr Kind queer ist, ist das in der Regel für Ihr Kind entlastend und eine große Hilfe, wenn Sie das Thema wertschätzend ansprechen und nicht übergehen.

Vielleicht hilft es Ihnen, sich zunächst selbst zu informieren, z. B. mithilfe von Broschüren oder Internetangeboten (siehe Anhang).

Wenn Sie emotional aufgewühlt sind, kann es Sie selbst entlasten, wenn Sie von Vertrauenspersonen unterstützt werden. Manche Beratungsstellen bieten neben Einzelberatungen auch Gesprächsgruppen an, in denen Sie sich mit anderen Eltern austauschen können. Darüber hinaus können Sie sich an Vereine oder Organisationen wenden, die die Interessen von queeren Menschen vertreten.

Mit dem Coming-out beginnt häufig ein Prozess, der für das Kind kein einfacher ist. Auch für die Eltern kann er herausfordernd sein. Gleichzeitig birgt es aber die Chance, diese Lebenssituation gemeinsam zu meistern. Keiner verlangt von Eltern, sofort alle Unsicherheiten abzulegen. Nehmen Sie sich Zeit, um sich an die neue Situation zu gewöhnen. Fragen Sie interessiert nach und hören Sie zu, um sich mit der Ihnen vielleicht unbekannteren Situation vertraut zu machen. Möglicherweise spüren Sie Enttäuschung oder haben spontan eher brüsk auf das Coming-out reagiert. Auch dann ist es nicht zu spät, aufeinander zuzugehen und Verständnis zu zeigen. Sie können auch Ihre Sympathie oder Bestätigung ausdrücken, indem Sie z. B. eine Regenbogenflagge aufhängen oder andere queere Symbole offen tragen.



DER START INS SEXUALLEBEN

JUGENDSEXUALITÄT HEUTE

„Ich wünsche mir eigentlich, dass sie frühestens mit 16 ihren ersten Sex hat. Ich selbst war damals knapp 15 und erst drei Monate mit meinem gleichaltrigen Freund zusammen. Im Nachhinein denke ich, es wäre besser gewesen, noch ein wenig zu warten, um miteinander vertrauter zu werden.“

ELTERNZITAT

DEN EIGENEN WEG FINDEN

Selbst wenn es Ihnen schwerfällt, das Liebesleben Ihres Kindes gelassen zu begleiten: Gelassenheit ist die beste Haltung, um Ansprechperson zu sein, wenn Ihr Kind Fragen hat oder sich Sorgen macht. Ihr Kind möchte jetzt selbst über sich und seine Sexualität bestimmen. Je mehr Sie in der Phase der Ablösung in das Leben Ihres Kindes hineinreden oder bestimmen wollen, desto mehr verschweigt es Ihnen möglicherweise. Und wahrscheinlich tut es allem Widerstand zum Trotz doch, was es unbedingt tun möchte.

Eltern, die ihrem Kind zum Beispiel eine Liebesbeziehung schlechtmachen oder sogar verbieten wollen, erleben oft, dass ihr Kind an dieser Partnerin oder diesem Partner besonders festhält und die Beziehung heimlich fortführt. Versuchen Sie, die selbstständige Wahl Ihres Kindes auch dann zu akzeptieren, wenn Ihnen die Freundin oder der Freund persönlich nicht zusagt. Halten Sie die Türen für Ihr Kind und seine Freundinnen und Freunde offen.

Ausnahme: Wenn Sie sicher sind, dass die Beziehung Ihrem Kind schadet, dann müssen Sie das mit ihm besprechen und Ihre Position deutlich machen.

PASSIERT ES IMMER FRÜHER?

Gehen Sie zunächst einmal davon aus, dass Ihr Kind viel „verantwortungsvoller“ mit dem Thema Sex umgeht, als Sie es vermuten. Schließlich konnten Sie, die Lehrkräfte, Erzieherinnen und Erzieher und weitere Bezugspersonen Ihrem Kind in der Regel bis hierher schon einiges zum Thema Sexualität, zu Werten und zum gegenseitigen Respekt mit auf den Weg geben. Insgesamt ist auch die Annahme falsch, dass mehr und mehr Teenager frühzeitig sexuelle Erfahrungen machen. Bei den 17-Jährigen hat nach wie vor etwa ein Drittel aller Heranwachsenden noch keinen Geschlechtsverkehr gehabt (BZgA, Jugendsexualität 2019). Auch die Annahme, Jugendlichen von heute gehe es beim Sex gar nicht mehr um die Liebe, lässt sich nicht bestätigen. Trotz oder gerade wegen der vielen Dating-Portale und schnell konsumierbarer Sex-Videos sehnen sich junge Menschen nach Treue und romantischer Liebe und möchten das erste Mal am liebsten mit einer Person erfahren, der sie vertrauen (Quelle: Studie Jugendsexualität 2019).

SAGEN SIE IHRE MEINUNG

Sie können die Jugendlichen darin bestärken, beim Thema Sexualität und erster Geschlechtsverkehr auf ihre eigenen Gefühle zu achten. Sprechen Sie darüber, dass Sex eine freiwillige Sache ist und niemand dazu überredet oder gezwungen werden darf. Wirkliche Freundinnen und Freunde respektieren, wenn die andere Person noch keinen Geschlechtsverkehr haben möchte. Besonders diejenigen, die unbedingt ihr erstes Mal erleben wollen, um neben ihren Freundinnen und Freunden nicht als sexuell unerfahren dazustehen, können die Ermutigung der Eltern gut gebrauchen, lieber auf das eigene Gefühl als auf die Meinung der anderen zu hören. Gar nicht leiden können Jugendliche allerdings, wenn ihre Eltern ihnen in dieser Situation Moralpredigten halten oder dogmatisch Verbote aussprechen. Es gibt jedoch gesetzliche Bestimmungen, die regeln, ab wann ein junger Mensch Sex (z. B. Zungenküsse, Petting, Geschlechtsverkehr) haben darf. Unter anderem ist es gesetzlich geregelt, dass Sex mit einer anderen Person ab 14 Jahren erlaubt ist. Dieser muss einvernehmlich sein und niemand darf dazu gedrängt werden. Das können Sie als Elternteil klar benennen.

„Passt mein Kind auch auf? Schützt es sich ausreichend? Habe ich alles getan, um es auf das Sexualleben vorzubereiten?“

ELTERNZITAT



KLEINER TIPP

Die Broschürenreihe **SEX & TIPPS** für Jugendliche der **BIÖG** behandelt viele Themen rund um Sexualität, Beziehung, Liebe, Verhütung oder geschlechtliche Vielfalt. Ganz einfach bestellen können Sie diese Taschenbroschüren auf der Seite www.bioeg.de unter der Rubrik Infomaterialien.

Auf der Internetseite www.loveline.de kann sich Ihr Kind auch selbst informieren, die Broschüren herunterladen oder Fragen stellen. Diese Seite richtet sich speziell an Jugendliche – hier gibt es auch Informationen in Leichter Sprache.

Wichtig zu wissen: Sex mit einer anderen Person unter 14 Jahren ist sexueller Missbrauch und verboten. Das Gericht kann allerdings von einer Strafe absehen, wenn der Altersunterschied der Beteiligten gering und der Sex einvernehmlich ist.

Und: Erwachsene dürfen keinen Sex mit unter 18-Jährigen haben, wenn diese ihnen als Schutzbefohlene anvertraut wurden. Dazu gehören u. a. Lehrpersonal, Erzieherinnen und Erzieher.

SO STEHT ES UM DIE VERHÜTUNG

Schwangerschaftsverhütung und Safer Sex sind die großen Themen, die Eltern mit pubertierenden Kindern am meisten beschäftigt. Dank der allgemeinen Akzeptanz von Kondomen und weiterhin weitverbreiteter Anwendung der Pille hat sich das Verhütungsverhalten in den letzten Jahrzehnten deutlich verbessert (Quelle: Studie Jugendsexualität 2019). So ist das Kondom mit 73 % das meist genutzte Verhütungsmittel unter Jugendlichen beim ersten Geschlechtsverkehr und die Pille mit 40 % das zweitmeiste. Auch wird die Doppelstrategie Kondom und Pille genutzt. Dies hat den Vorteil von Schwangerschaftsverhütung und dem gleichzeitigen Schutz vor Ansteckung mit einer sexuell übertragbaren Infektion (STI). In festen Partnerschaften wird häufig nur mit Pille verhütet. In den letzten Jahren ist die Pillennutzung rückläufig. Das liegt auch daran, dass die Gesundheitsverträglichkeit der Pille kritischer gesehen wird. Dennoch können Jugendliche nach wie vor in die Situation geraten, ungeplant Mutter oder Vater zu werden oder eine sexuell übertragbare Infektion zu bekommen. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die verschiedenen Möglichkeiten von Verhütung und Safer Sex.



REDEN KANN HELFEN

Dort, wo zu Hause über Sexualität und Verhütung gesprochen wird, funktioniert die Verhütung beim ersten Mal besser.

(Quelle: Studie Jugendsexualität 2019)

„Mein Vater hat mit mir nie über Sexualität gesprochen, ich bin mit meinen vielen Fragen ganz schön alleine gewesen. Das will ich bei meinem Sohn auf jeden Fall anders machen. Wir sprechen jetzt häufiger über so Sachen wie Mädchen und Sexualität. Es hat unser Verhältnis echt verbessert.“

ELTERNZITAT

ERSTE SEXUELLE ERFAHRUNGEN

„MÄDCHEN“ UND „WEIBLICHE“ SEXUALITÄT

Viele Mädchen machen sich bereits lange bevor es so weit ist Gedanken über ihr erstes Mal. Sie überlegen mit der besten Freundin, wann der richtige Zeitpunkt ist und wer der geeignete Partner oder die geeignete Partnerin sein könnte. Vielen ist es wichtig, den ersten Geschlechtsverkehr mit einer Person zu erleben, die sie lieben und zu der sie Vertrauen haben.

SELBSTBEFRIEDIGUNG ALS ENTDECKUNG DER LUST

Je nachdem, wie offen und vertrauensvoll Ihr Verhältnis zu Ihrem Kind ist, sprechen Sie ruhig auch über das Thema Lust. Mädchen haben oftmals kein für sie schönes Wort für ihre äußeren Geschlechtsorgane und sie befriedigen sich nicht so oft selbst wie gleichaltrige Jungen. Im Vergleich zu diesen haben Mädchen weniger Erfahrung im Umgang mit ihrem Körper und dessen Erleben, beispielsweise bei Erregung oder Entspannung. Viele wissen nicht genau, wo die Klitoris ist und wie sie sich berühren können, um zu einem Orgasmus zu kommen. Für ein positives Körpergefühl Ihres Kindes können Sie viel tun, indem Sie etwa die Themen Körpergefühl und Selbstbefriedigung offen ansprechen. Es macht natürlich keinen Sinn, auf einem solchen Gespräch zu bestehen. Das geht nur dann, wenn Sie merken, dass Ihr Kind gerne mit Ihnen darüber sprechen möchte.

„JUNGEN“ UND „MÄNNLICHE“ SEXUALITÄT

Anders als Mädchen sprechen Jungen seltener mit ihren Freundinnen oder Freunden schon vorher über das erste Mal. Viele machen das, was sie beschäftigt, eher mit sich alleine aus. Wie Mädchen machen sich auch Jungen Gedanken zum Thema Sexualität. Sie sorgen sich, dass vielleicht die Freundin oder der Freund den Penis zu klein oder zu krumm findet. Die Erektion könnte im entscheidenden Augenblick nachlassen oder der Samenerguss zu schnell kommen. Im Hinblick auf ihr erstes Mal fühlen die meisten Jungen einen enormen Leistungsdruck, auf keinen Fall versagen zu dürfen. Denn im Empfinden der Jungen macht nicht der erste Samenerguss, also das Erreichen der Geschlechtsreife, sondern der erste Geschlechtsverkehr aus einem Jungen einen Mann.

NEHMEN SIE IHREM KIND DEN DRUCK

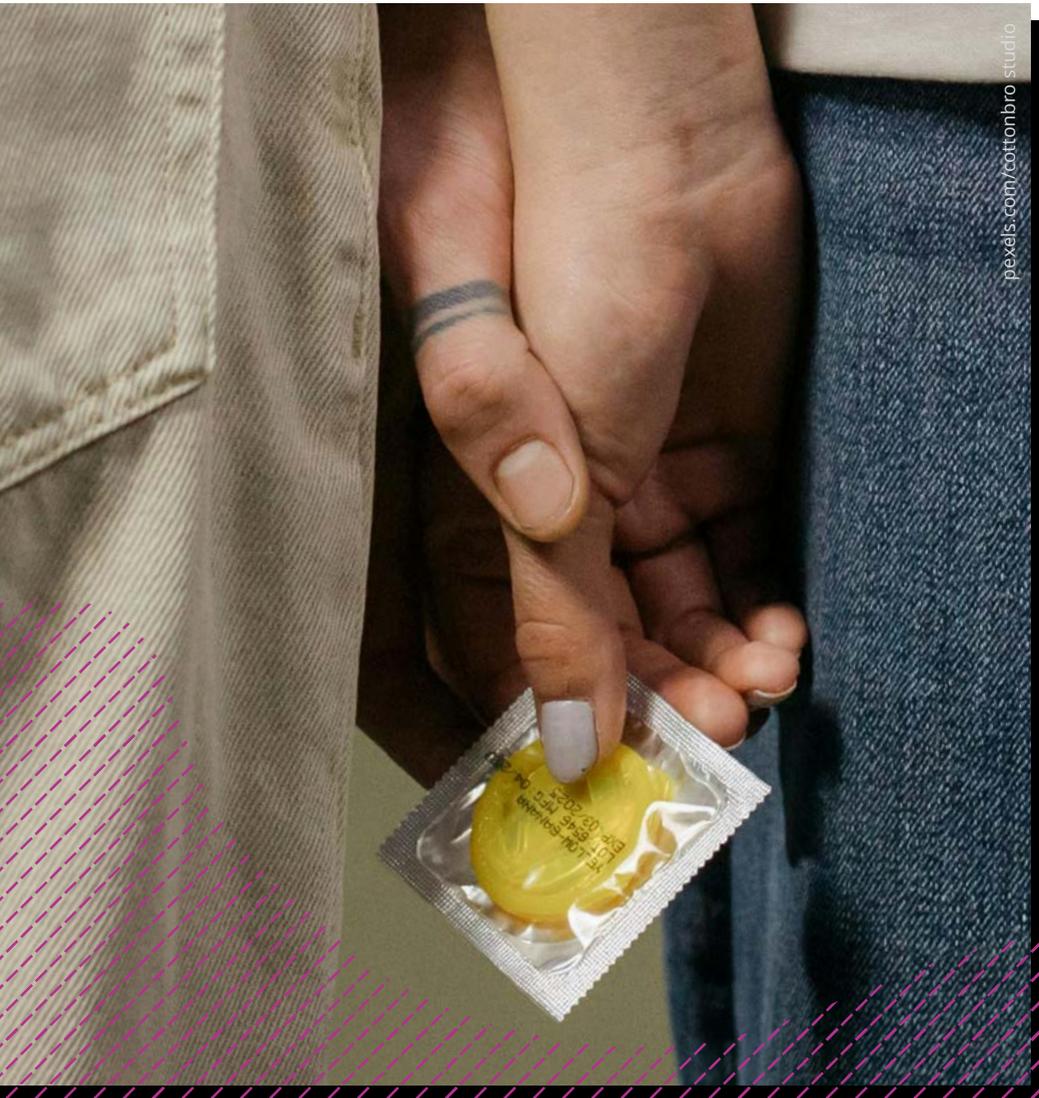
Als Eltern sind Sie möglicherweise unsicher, mit Ihrem Kind über Liebe, Sexualität und Gefühle zu sprechen, doch kann Ihr Kind im Gespräch von Ihren Erfahrungen lernen. Reden Sie darüber, dass das erste Mal kein Wettbewerb ist, sondern eine gefühlvolle, liebevolle Angelegenheit zwischen zwei Menschen. Niemand muss sich dabei beweisen. Wenn nicht gleich alles klappt, ist das ganz „normal“.

Vertrauen Sie darauf, dass Ihr Kind Ihnen zuhören und sich ebenfalls gesprächsoffen zeigen wird, wenn Sie ihm mit Wohlwollen und Offenheit begegnen. Das klappt vielleicht nicht direkt beim ersten Anlauf. Aber lassen Sie sich davon nicht entmutigen und unternehmen Sie ruhig einen weiteren Versuch.



STÄRKEN SIE DAS SEXUELLE SELBSTBEWUSSTSEIN IHRES KINDES

Sie als Eltern können Ihr Kind darin bestärken, das eigene Empfinden und eigene Wünsche dem Partner oder der Partnerin gegenüber zu äußern. Ermutigen Sie Ihr Kind aber auch, die eigenen Grenzen aufzuzeigen und gleichzeitig diejenigen der anderen Person zu respektieren.



VERANTWORTUNGSVOLLE UND SICHERE SEXUALITÄT

SEXUALITÄT UND VERHÜTUNG

Mit Ihrem Kind über Verhütung und Safer Sex zu sprechen, erfordert Sensibilität und ist gleichzeitig sehr wichtig. In diesem Kapitel finden Sie grundlegende Informationen zum Thema sowie Tipps für das Gespräch mit Ihrem Kind.

VERHÜTEN BEIM ERSTEN MAL

Jugendliche legen großen Wert auf eine sichere Verhütung (Quelle: Studie Jugendsexualität 2019). Für die meisten von ihnen ist die Möglichkeit, schon als Teenager ein Kind zu bekommen, unvorstellbar. Gleichzeitig wollen Jugendliche ihre Sexualität frei und selbstbestimmt ausleben, sich dabei aber auch vor sexuell übertragbaren Krankheiten schützen. Doch gerade der Einstieg ins Sexualleben kann mit Risiken verbunden sein, weil sie natürlich noch unerfahren sind.

Deshalb ist es sinnvoll, dass Eltern frühzeitig mit ihrem Kind über Verhütung sprechen. Und damit verbunden über die Themen ungewollte Schwangerschaft und sexuell übertragbare Infektionen (STI). Beginnen Sie von sich aus ein Gespräch, wenn Sie vermuten, dass Ihr Kind demnächst sexuell aktiv wird, und nicht erst dann, wenn Ihr Kind Sie über sein erstes Mal in Kenntnis setzt. Hier können Sie auch das Thema Verantwortungsbewusstsein besprechen. Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass die Verhütung beide beim Sex beteiligten Personen betrifft und sie deshalb gemeinsam geklärt werden soll. Das gilt auch für die Wahl der passenden Verhütungsmethode.

FRUCHTBARKEIT UND SCHWANGERSCHAFT

Die Wahrscheinlichkeit, schwanger zu werden, ist für Mädchen und Frauen um die Zeit des Eisprungs herum am größten. Dieser lässt sich nicht auf den Tag genau berechnen. Der Zyklus einer erwachsenen Frau dauert ca. 25–35 Tage.

Bei Jugendlichen kann die Zykluslänge stark schwanken. Daher sind die fruchtbaren Tage während der Pubertät noch weniger vorhersehbar. Bei einem sehr kurzen Zyklus kann der Eisprung auch wenige Tage nach der Menstruation stattfinden.



NUR MUT

Trauen Sie sich, Ihr Kind von sich aus auf das Thema Schwangerschaftsverhütung anzusprechen. Schaffen Sie für ein Gespräch eine neutrale, ungezwungene Gesprächsatmosphäre.

Bei ungeschütztem Geschlechtsverkehr machen sich etwa 200 bis 400 Millionen Spermien nach einem Samenerguss auf den Weg in Richtung Eileiter, um dort eine Eizelle zu befruchten. Während die meisten Spermien im sauren Milieu der Vagina absterben, kann der Teil, der bis in die Gebärmutter gelangt ist, zwei bis fünf, zum Teil sogar sieben Tage überleben und befruchtungsfähig bleiben!

Selbst Geschlechtsverkehr während der Menstruation (Monatsblutung) kann bei einem sehr kurzen Zyklus zu einer Schwangerschaft führen, wenn keine Verhütungsmittel benutzt werden. Übrigens können bereits im sogenannten Lust- oder Sehnsuchtstropfen, der vor dem eigentlichen Samenerguss aus der Penisspitze austritt, Spermien enthalten sein und so zu einer Schwangerschaft führen.

PILLE, KONDOM UND CO.: WAS IST DAS PASSENDE VERHÜTUNGSMITTEL?

Bei der Entscheidung für oder gegen eine bestimmte Verhütungsmethode sind verschiedene Aspekte abzuwägen. Besonders für Jugendliche ist es wichtig, dass das Verhütungsmittel unkompliziert zu benutzen und gleichzeitig sicher ist. Aber auch, dass es keine bis wenig Nebenwirkungen hat und wenig kostet.



EXPERTINNEN UND EXPERTEN RATEN „FÜR DEN ANFANG“ VON FOLGENDEN VERHÜTUNGSMETHODEN AB:

Natürliche Familienplanung (Ausrechnen der fruchtbaren Tage) ist nicht besonders sicher.

Barrieremethoden wie das Diaphragma sind nur für solche Personen empfehlenswert, die gut mit ihrem Körper vertraut sind und das korrekte Einsetzen intensiv geübt haben.



DIE RICHTIGE GRÖSSE

Bei Kondomen ist es wichtig, auf die Größe und die Passform zu achten. Wenn das Kondom zu klein ist, kann es reißen, und wenn es zu groß ist, kann es abrutschen. In beiden Fällen ist ein sicherer Schutz nicht möglich. Daher ist es wichtig, die passende Größe zu kennen und zu benutzen. Die Passform kann auch einen Einfluss auf den Sitz des Kondoms haben und somit eine erfolgreiche Verhütung unterstützen.

DIE PILLE

Die Pille ist das von Mädchen am meisten benutzte Verhütungsmittel. Die Pille ist nur dann nicht sicher, wenn die Einnahme vergessen wurde oder die Wirkstoffe (künstliche Hormone) durch eine Durchfallerkrankung oder Erbrechen nach der Pilleneinnahme nicht vollständig vom Körper aufgenommen werden konnten. Auch die Einnahme bestimmter Medikamente wie z. B. gegen Epilepsie können die Verhütungssicherheit beeinträchtigen. Um dies zu klären, sollte der Beipackzettel aufmerksam gelesen und im Zweifelsfall die Ärztin oder der Arzt befragt werden.

Neben der hohen Sicherheit bietet die Pille den Vorteil, dass sie kurzfristig abgesetzt werden kann, wenn eine Einnahme nicht mehr gewünscht wird. Bei der Pille kann es zu Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Brustspannen oder einem erhöhten Risiko für Thrombose kommen.

Die Pille ist für Jugendliche und junge Erwachsene bis zur Vollendung des 22. Lebensjahres kostenfrei. Ab dem 18. Geburtstag fällt eine Rezeptgebühr in Höhe von fünf bis zehn Euro an. Das hängt vom Preis des jeweiligen Präparats ab. Zwar ist die Pille das aktuell noch am häufigsten genutzte hormonelle Verhütungsmittel, gleichzeitig ist die Einnahme über die letzten Jahre aber rückläufig (Quelle: Studie Jugendsexualität 2019).

DAS KONDOM

Das Kondom ist das einzige Verhütungsmittel, das Jungen benutzen können und das bei allen Geschlechtern zusätzlich vor einer Ansteckung mit HIV schützt sowie das Risiko einer Ansteckung mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) senkt. Auch ist es das am häufigsten genutzte Verhütungsmittel beim ersten Geschlechtsverkehr. Obwohl das Prinzip ganz einfach ist, erfordert die Verwendung eines Kondoms etwas Übung. Eine einfache Anleitung mit Hinweisen, was zu beachten ist, findet sich hier im Internet: www.loveline.de/themen/verhuetung/das-kondom/anwendung

Ermutigen Sie Ihr Kind, einfach mal auszuprobieren, welches Kondom ihm gut passt. Nur wenn das Kondom passt und richtig angewendet wird, kann erfolgreich verhütet werden. Mit dem Kondometer der BIÖG kann die Größe einfach ermittelt werden (siehe Anhang).

Vermitteln Sie ihm auch, dass es nicht peinlich ist, in einem Geschäft Kondome zu kaufen. Und wie wäre es mit einem finanziellen Zuschuss für einen Probekauf?

Die Anwendung von Kondomen ist aber keine reine Jungen- oder Männersache. Die Partnerin kann natürlich beim Überziehen unterstützen.

DIE PILLE DANACH

Falls ein Kondom reißen sollte, die Pille vergessen wurde oder überhaupt keine Verhütungsmittel verwendet wurden, ist die Pille danach eine Art Notbremse zur Empfängnisverhütung, über die Jugendliche unbedingt Bescheid wissen sollten. Sie verzögert den Eisprung, sodass sich Ei- und Samenzelle nicht treffen können. Die Pille danach sollte so schnell wie möglich innerhalb der ersten 24 Stunden nach einer Verhütungspanne eingenommen werden. Dann ist sie am sichersten. Es gibt verschiedene Pillen. Manche wirken bis zu spätestens 72 Stunden (drei Tage), andere bis zu 120 Stunden (fünf Tage) nach einer Verhütungspanne. Es gilt: Je früher sie genommen wird, desto höher ist die Erfolgswahrscheinlichkeit. Die Pille danach ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich, in diesem Fall aber kostenpflichtig. Wenn ein ärztliches Rezept vorliegt, wird sie bis zur Vollendung des 22. Lebensjahres kostenfrei abgegeben.

Ermuntern Sie Ihr Kind auch, sich selbst zu informieren. Die Internetseite www.loveline.de richtet sich speziell an Jugendliche. Dort finden sich auf der Unterseite <https://herzfroh.loveline.de> auch Informationen in einfacher Sprache, damit sich auch Jugendliche mit einer kognitiven Beeinträchtigung über Verhütungsmittel und -methoden informieren können.



VERHÜTUNGS- MITTEL IM ÜBERBLICK

Informieren Sie sich über den aktuellen Stand möglicher Verhütungsmittel, bevor Sie mit Ihrem Kind über Verhütungsmöglichkeiten sprechen. Eine aktuelle Liste mit Vor- und Nachteilen finden Sie hier:

<https://shop.bioeg.de/themen/familienplanung>

HIV UND ANDERE SEXUELL ÜBERTRAGBARE INFEKTIONEN (STI)

KONDOME SCHÜTZEN!

Wer nicht Eltern werden will, sollte sorgfältig verhüten. Beim Sex ein Kondom zu benutzen, ist aber noch aus einem ganz anderen Grund für Jugendliche enorm wichtig: Schutz vor HIV und andere STI.

Sexuell übertragbare Infektionen (kurz STI, engl. „Sexually Transmitted Infections“) verzeichnen in den letzten Jahren einen Anstieg, z. B. Chlamydien oder Feigwarzen. Daher sollten alle sexuell aktiven Menschen wissen, wie sie sich vor einer STI schützen können oder wie sie sie bemerken.

Zu den sexuell übertragbaren Infektionen (STI) zählt auch HIV (engl. Human Immunodeficiency Virus). Die Gefahr für Jugendliche, sich mit dem HI-Virus anzustecken, ist angesichts der niedrigen Anzahl jährlicher Neuinfektionen relativ gering und trotzdem vorhanden. Doch die Ansteckungsgefahr hat sich nicht verändert. Auch wenn HIV-Medikamente dafür sorgen, dass HIV-positive Personen nicht mehr infektiös sind und sich die Lebenserwartung nicht verringert, ist HIV nach wie vor nicht heilbar. Informationen zu sexuell übertragbaren Infektionen und Schutzmöglichkeiten finden Sie unter www.loveline.de und www.liebesleben.de.

Wenn Sie mit Ihrem Kind über den Schutz durch Kondome sprechen, weiß es anschließend nicht nur besser Bescheid, sondern traut sich vielleicht auch eher, mit seiner Partnerin oder seinem Partner darüber zu reden. Manchmal ist bei sexuell unerfahrenen Jugendlichen ein Kondom in Reichweite, ohne dass es benutzt wird. Zum Beispiel weil der Junge Angst hat, dass seine Erektion vor dem Überstreifen des Kondoms nachlässt oder es der Partnerin oder dem Partner unangenehm ist, eine Kondombenutzung einzufordern. Was in solchen Situationen fehlt, ist meist der Mut (und die Übung), miteinander zu reden und Wünsche oder Befürchtungen offen auszusprechen. Hierzu können Sie Ihr Kind ermutigen.

WIE ERKENNE ICH EINE STI?

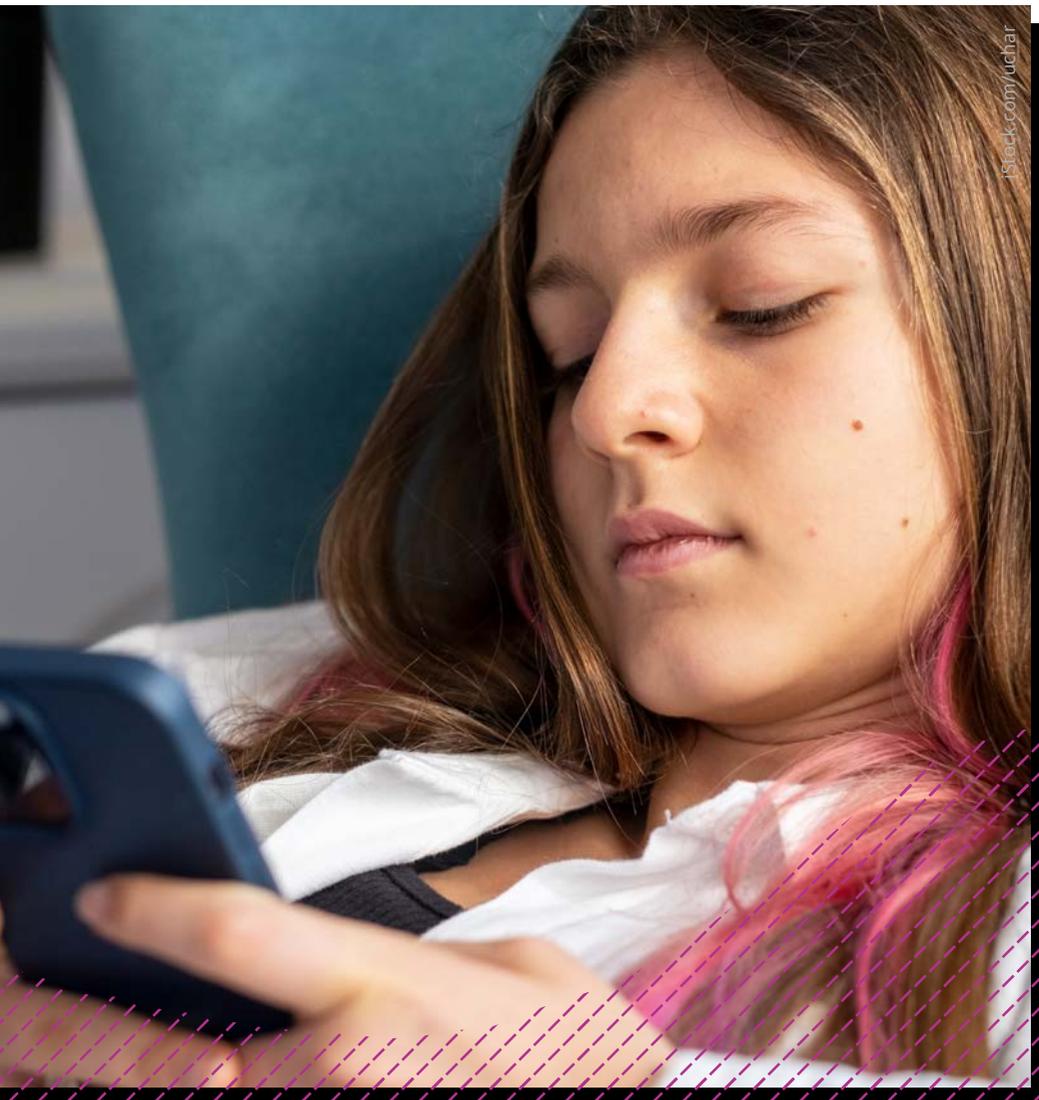
Eine Infektion entsteht, wenn Erreger einer sexuell übertragbaren Krankheit in den Körper eindringen. Dabei gibt es unterschiedliche Wege, wie zum Beispiel Bakterien oder Viren in den Körper gelangen können. Zum einen ist das der Kontakt mit Körperflüssigkeiten, wie etwa Sperma oder Vaginalflüssigkeit. Zum anderen kann eine Infektion aber auch durch den Kontakt mit Schleimhäuten in Vagina, Penis, After oder Mund sowie durch den Kontakt mit Hautveränderungen, etwa Herpes-Bläschen, Feigwarzen oder Syphilis-Geschwüren, erfolgen.

Oft ist es schwierig, die Anzeichen einer sexuell übertragenen Infektion richtig zu deuten. Wer denkt schon bei grippeähnlichen Symptomen oder geschwollenen Lymphknoten an eine sexuell übertragbare Krankheit? Manche STI lassen sich erkennen, andere verlaufen völlig symptomlos. Daher können regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen helfen, Infektionen frühzeitig zu erkennen, wie etwa das Chlamydien-Screening. Weitere Informationen dazu finden Sie auf www.liebesleben.de.



WENN IHR KIND
FOLGENDE
ANZEICHEN BEI SICH
FESTSTELLT, IST
EIN BESUCH BEI
EINER ÄRZTIN
ODER EINEM
ARZT ANGERATEN:

- # ungewöhnlicher Ausfluss aus Vagina, Penis oder After sowie Zwischenblutungen,
- # Brennen und Schmerzen beim Urinieren oder beim Sex,
- # Juckreiz, Hautrötungen und Hautveränderungen – insbesondere an Vagina, Penis, After oder Mund.



MEDIEN UND SEXUALITÄT

HANDY, SOCIAL MEDIA UND CO.

Die Bandbreite an unterschiedlichen Medien und Inhalten wird immer größer. Das ist auf der einen Seite verwirrend, da es nicht leicht ist, sich zurechtzufinden. Auf der anderen Seite hat so jede Person die Möglichkeit, für sich passende Angebote zu finden. Doch es will gelernt sein, angesichts der Fülle der Angebote zwischen vertrauenswürdigen, fachlich korrekten Informationen und Falschinformationen zu unterscheiden. Sie können Ihr Kind dabei unterstützen. Machen Sie sich – gerne auch zusammen mit Ihrem Kind – auf die Suche nach passenden Medien oder Personen, die Ihrem Kind ein Vorbild sein können oder Orientierung bieten. Und falls Sie selbst nicht fündig werden, fragen Sie in Fachberatungsstellen oder Selbsthilfeverbänden nach, was sich eignen könnte (siehe Anhang).

SEXUALITÄT UND SOZIALE MEDIEN

Die sozialen Medien wie YouTube, Instagram, Snapchat, WhatsApp, Facebook oder TikTok gehören für Jugendliche zentral zu ihrem Leben. Zu allem gibt es Videos, Bilder und Kommentare. Kinder und Jugendliche schauen sich an, was ihre „Idole“ machen, und tauschen sich mit anderen aus. Aber sie präsentieren auch sich selbst. Es werden Fotos gepostet, Internetseiten gestaltet, Tutorials gedreht und sich vernetzt. Für Sie als Eltern ist es nützlich, sich darüber zu informieren, ab welchem Alter eine App oder ein Spiel genutzt werden darf.

Durch den Einfluss der sozialen Medien hat sich aber auch die Darstellung sexueller Themen und Inhalte verändert.

Die Reaktionen von Jugendlichen auf die Darstellung von Sexualität in den Medien können sehr unterschiedlich ausfallen. Sie reichen von Ekel, wenn im Fernsehen Liebesszenen gezeigt werden, bis dazu, belustigt oder peinlich berührt zu sein. Ab einem bestimmten Alter sind Jugendliche sehr interessiert an erotischen Inhalten: Sie schauen Clips auf YouTube, empfangen und versenden eindeutige, aber auch zweideutig zu verstehende Bilder und Fotos über WhatsApp. Sie sind neugierig und prahlen in der Schule mit ihrem Detailwissen.



SICHERHEIT IM NETZ

Eine gute Übersicht über alle sozialen Medien und deren Nutzung speziell für Kinder und Jugendliche finden Sie auf der Website der EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz: www.klicksafe.de

WAS MACHT DAS MIT MEINEM KIND?

Eltern können nicht verhindern, dass ihr Kind mit Bildern und Informationen zur Sexualität in Berührung kommt. Auch Pornografie gehört dazu. Das macht Kinder und Jugendliche neugierig, gleichzeitig kann es sehr verstörend sein.

Viele Jugendliche sind in der Lage, Realität und Virtualität zu trennen. Sie können meistens sehr wohl unterscheiden, was noch im Rahmen und was ein No-Go ist. Dennoch ist es wichtig, ihnen dabei zu helfen, das Gesehene einzuordnen, und zu vermitteln, dass Pornos nicht die Realität sind. Das zeigt sich z. B. an den in vielen Pornos dargestellten stereotypen Geschlechterrollen. Sie können Ihr Kind dabei unterstützen, das Gesehene zu hinterfragen.

BEGLEITEN SIE IHR KIND IN DIE WELT DER MEDIEN

Damit Kinder und Jugendliche kompetent mit der Vielfalt der Medien umzugehen lernen, ist es sinnvoll, den Medienkonsum aufmerksam zu begleiten. Surfen Sie gemeinsam im Internet. Fragen Sie auch einmal nach, welche Seiten Ihr Kind nutzt, und geben Sie ihm Hinweise, worauf es dabei achten sollte. Wichtig sind auch Antworten auf die Frage, wo vertrauenswürdige Quellen zu finden sind und wie man sie erkennt.

Häufig ist es die Nutzungsdauer, die vielen Eltern Sorgen macht, aber auch die Inhalte oder dass sie nicht wissen, wo ihr Kind sich digital bewegt.

Doch seien Sie ehrlich: Würden Sie auf Ihr Smartphone verzichten, weil es bekanntermaßen auch schlechte Seiten hat? Da ist es wie mit dem Straßenverkehr: Wir alle wissen, dass es gefährlich ist, wollen oder können aber nicht auf Verkehrsmittel verzichten. Daher gilt es, Ihr Kind fit für die Nutzung digitaler Medien zu machen.



Sprechen Sie regelmäßig mit Ihrem Kind darüber, was es mit seinem Smartphone macht. Sie können sich gemeinsam über Apps austauschen und jugendgerechte Angebote ausprobieren. Es kann auch hilfreich sein, einen regelmäßigen Gesprächsturnus einzuführen, beispielsweise alle drei Monate.

APROPOS SMARTPHONE

Das Smartphone oder andere digitale Geräte sind für die allermeisten Jugendlichen ein ganz normales Mittel zur Kommunikation und zur Organisation ihres Alltags. Innerhalb der Peergroup ist gerade das Smartphone oft aber noch mehr: Es unterstreicht den Status einer Person, gleichzeitig ermöglicht es, immer aktuell zu sein und Wissen abzurufen. Es hilft den Jugendlichen auch, sich von den Eltern zu distanzieren und beispielsweise in jenen sozialen Medien aktiv zu sein, in denen Erwachsene nicht sind. Ihr Kind erobert so für sich neue Erfahrungsräume, die ihm dabei helfen, eigenständig zu werden.

Manchmal tut eine „digitale und/oder Smartphone-Auszeit“ gut – sowohl Kindern und Jugendlichen, aber auch Erwachsenen. Zum Beispiel beim gemeinsamen Essen, bei Gesprächen oder Unternehmungen. Oder Sie vereinbaren handyfreie Zeiträume wie zum Beispiel einen Abend in der Woche, ein Wochenende oder ein paar Tage im Urlaub. Besonders spannend ist es, wenn die handyfreie Zeit für gemeinsame Aktivitäten für die ganze Familie genutzt wird. Dabei helfen Regeln, die im besten Fall gemeinsam aufgestellt werden. Und natürlich sollten sich dann auch alle an die Regeln halten – Kinder wie Eltern. Wenn Sie Ihrem Kind vorleben, dass man auch ohne Handy zurechtkommen kann, wirkt sich das auch auf dessen Haltung und Umgang damit aus.

ELTERNZITAT

„Bei uns liegen alle Handys auf dem Schrank und nicht auf dem Esstisch. Darauf haben wir drei uns geeinigt und Punkt.“

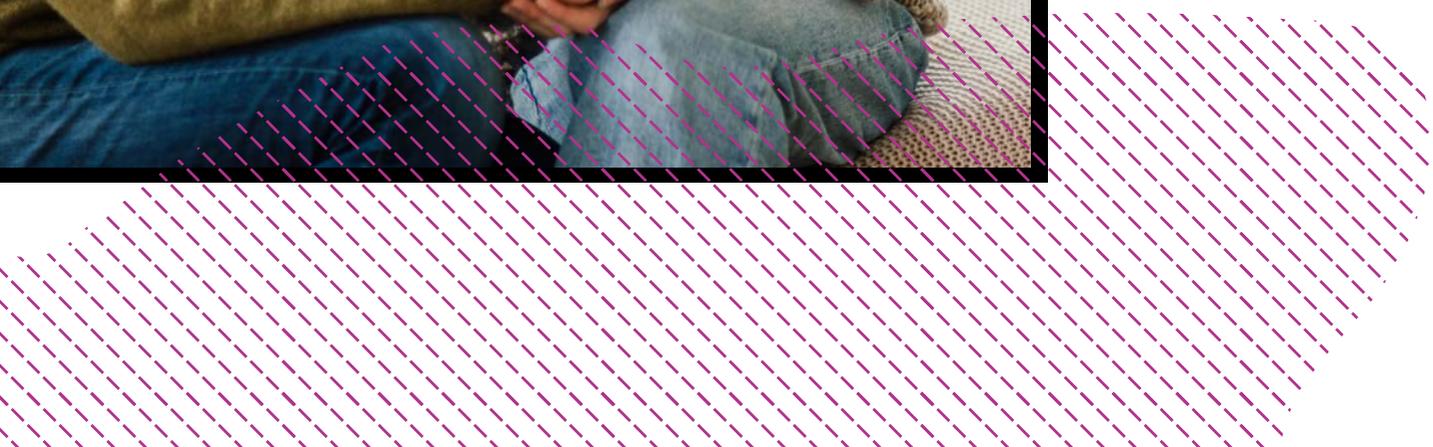
KLARE REGELN SIND WICHTIG

- # **Besprechen Sie gemeinsam feste Regeln für Fernsehen, Internet und Smartphone. Wie lange darf geschaut werden? Was genau wird angeschaut?**
- # **Achten Sie bei Spielfilmen auf die Altersfreigabe – das gilt auch für Computerspiele. Bilden Sie sich im Zweifelsfall selbst ein Urteil, ob der Film oder das Computerspiel dem Entwicklungsstand Ihres Kindes angemessen ist.**
- # **Begleiten Sie anfangs die Smartphone- und Internetnutzung Ihres Kindes und klären Sie es über mögliche Gefahren durch Pornografie-Seiten, kostenpflichtige Angebote oder den Umgang mit vertraulichen Daten auf.**
- # **Seien Sie auch aufmerksam gegenüber dem Medienkonsum Ihres Kindes bei Freundinnen und Freunden. Klären Sie mit den betroffenen Eltern ab, welche Regeln dort gelten, und haben Sie den Mut, gegebenenfalls Bedenken zu äußern oder eigene Grenzen zu setzen.**
- # **Selbstverständlich sollten Sie Erotikfilme oder ähnliche Medien Ihres eigenen Bedarfs so sichern, dass Ihr Kind keinen Zugriff darauf hat.**
- # **Sie können auch technische Maßnahmen anwenden:**
 - # **geschützte Surfräume einrichten**
 - # **Jugendschutzprogramme installieren – hierzu finden Sie Informationen auf www.klicksafe.de oder www.juuuport.de**
 - # **Suchmaschinen für Kinder verwenden**
 - # **einen „SafeSearch-Filter“ verwenden (filtert viele anstößige Inhalte heraus)**



SCHUTZ VOR SEXUALISIERTER GEWALT

WAS TUN, WENN ...?



Bei aller Fürsorge und allem Schutz, die Sie Ihrem Kind entgegenbringen, kann es sein, dass Kinder und Jugendliche sexualisierte Gewalt erfahren:

- # In 2021 gab es in Deutschland 15.520 Fälle des sexuellen Kindesmissbrauchs.
- # Von den Betroffenen waren 74 % weiblich und 26 % männlich.
- # Wahrscheinlich ist die Dunkelziffer sexualisierter Gewalt noch viel höher.
- # 25 % aller sexualisierten Gewalttaten finden im engsten Familienkreis statt und 50 % im sozialen Nahraum.
- # 75–90 % der Täter sind männlich und 10–25 % sind weiblich.
- # Kinder und Jugendliche mit einer Beeinträchtigung haben ein zwei- bis dreifach erhöhtes Risiko, sexualisierte Gewalt zu erleben.

(Quelle: www.beauftragte-missbrauch.de; Stand 2023)

WO BEGINNT SEXUALISIERTE GEWALT?

Von sexualisierter Gewalt sprechen wir dann, wenn eine Person mit Worten oder Taten angegriffen wird, die sexuell „gemeint“ sind, um zum Beispiel die Person damit zu demütigen. Sexualisierte Gewalt hat viele Formen. Sie kann zum Beispiel stattfinden in Form von Beleidigungen durch sexuelle Worte, ungewollte Berührungen im Intimbereich oder auch durch erzwungene sexuelle Handlungen. Sexualisierte Gewalt kann durch Verwandte, Familienangehörige, Bekannte oder Fremde ausgeübt werden. Nicht jeder sexuelle Übergriff führt zu einer tiefen Traumatisierung, doch häufig bleibt er nicht folgenlos für die Betroffenen. Denn sexualisierte Gewalt berührt einen sehr intimen Lebensbereich, in dem Kinder und Jugendliche besonders schutzbedürftig sind. Sexualisierte Gewalt ist zum Beispiel, wenn Jugendliche von Gleichaltrigen oder Älteren gegen ihren Willen an den Brüsten, am Po oder an den Geschlechtsteilen angefasst werden.

Ebenfalls zu sexualisierter Gewalt zählt, wenn Jugendliche gegen ihren Willen andere Jugendliche oder Erwachsene intim berühren sollen oder zuschauen müssen, wenn ein Porno gezeigt wird oder sich jemand selbst befriedigt.

Es handelt sich auch dann um sexualisierte Gewalt, wenn Kinder oder Jugendliche nicht mit direkter körperlicher Gewalt, sondern mit subtilen Drohungen oder anderen Druckmitteln zu sexuellen Handlungen gezwungen oder genötigt werden.

Besonders schwere Formen sexualisierter Gewalt sind versuchte oder vollzogene orale, vaginale oder anale Vergewaltigungen.

CYBERGROOMING ODER SEXUELLE ÜBERGRIFFE IM INTERNET

Unter Cybergrooming versteht man das gezielte Ansprechen von Personen im Internet mit dem Ziel der Anbahnung sexueller Kontakte.

Hier geben sich Erwachsene in Online-Foren/-Chats und sozialen Netzwerken als Kinder oder Jugendliche aus. Die Mehrzahl sind Männer. In manchen Fällen fordern die Täter oder Täterinnen intime Fotos oder Videos von den Kindern und Jugendlichen. Ziel der Annäherungen ist es, das Kind oder den Jugendlichen in der Realität zu treffen, um sie oder ihn sexuell zu missbrauchen oder pornografische Aufnahmen anzufertigen.



TRAUMATA

Negative oder traumatisierende Erfahrungen in diesem Lebensbereich können nicht nur Auswirkungen auf das spätere Sexualleben, sondern weitgehende psychische und physische Folgen haben.

AUCH JUNGEN SIND OPFER

Zwar sind überwiegend Mädchen von sexualisierter Gewalt betroffen, doch auch Jungen können Opfer werden. Aufgrund ihrer Sozialisation fällt es Jungen in solchen Fällen besonders schwer, sich jemandem anzuvertrauen. Obwohl sie keinerlei Schuld trifft, werfen die Jungen sich häufig vor, sich nicht ausreichend gewehrt zu haben.

AUFMERKSAM SEIN, ZUHÖREN, HINSCHAUEN

Kindern und Jugendlichen fällt es oft schwer, darüber zu sprechen, wenn sie sexualisierte Gewalt erlebt haben. Häufig setzen die Täter und Täterinnen die Opfer sexualisierter Gewalt massiv unter Druck, indem sie behaupten, dass etwas Furchtbares passiert, wenn sie jemand anderem von der Tat erzählen. Für Eltern ist es deshalb wichtig, ihrem Kind zuzuhören und Glauben zu schenken, wenn es Andeutungen in Richtung einer sexuellen Gewalterfahrung macht. Auch wenn sie es zunächst nicht glauben wollen, weil sie den Täter oder die Täterin möglicherweise gut kennen. Machen Sie sich bewusst, dass die Täter/Täterinnen in der weit überwiegenden Zahl aus dem näheren sozialen Umfeld kommen.

WAS KANN ICH TUN?

Sexualaufklärung im Elternhaus und in der Schule kann einen wichtigen Beitrag zur Prävention sexualisierter Gewalt leisten. Denn Mädchen und Jungen, die informiert sind und in deren Familien offen über Sexualität gesprochen wird, wissen, auf welche Weise sie sich ihren Eltern und Vertrauenspersonen gegenüber mitteilen können. Sie können ihre Gefühle besser ausdrücken, Grenzen besser wahrnehmen und deutlich machen. Sie können sagen, was passiert ist, weil sie Worte für die Geschlechtsorgane kennen, und oft fällt es ihnen leichter, Peinliches und Schambesetztes anzusprechen. Kinder und Jugendliche können sich jedoch nicht alleine schützen. Die Verantwortung tragen immer die Erwachsenen.

Wenn Sie die Vermutung haben, dass Ihr Kind sexualisierte Gewalt erfahren hat, gilt es als Erstes, Ruhe zu bewahren und nichts vorschnell über den Kopf Ihres Kindes hinweg zu unternehmen. Entscheiden Sie gemeinsam mit ihm, was zu tun ist. Holen Sie sich Rat und Hilfe bei Institutionen oder bei Fachberatungsstellen, die über Fachleute zum Thema sexualisierte Gewalt verfügen (siehe Anhang). Denn nicht nur Ihr Kind, sondern auch Sie als Eltern brauchen nun Unterstützung.

HOLEN SIE SICH UNTERSTÜTZUNG

Sie können auch eine Beratungsstelle aufsuchen, wenn Sie das Thema beschäftigt oder Sie Fragen haben. Solche Stellen bieten manchmal auch Selbstbehauptungstrainings oder andere präventive Kurse für Kinder und Jugendliche an, die Sie Ihren Kindern nahelegen können. Oder regen Sie die Schule, die Ihr Kind besucht, dazu an, in regelmäßigen Abständen präventive und sexualpädagogische Angebote von Beratungsstellen zu nutzen und entsprechende Infomaterialien zu verteilen. Solche Angebote und Informationen gibt es häufig auch für verschiedene Zielgruppen, zum Beispiel auch in Leichter Sprache.

**SEXUALISIERTE GEWALT**

Studien belegen, dass sexualisierte Gewalt am häufigsten im sozialen Nahraum passiert, etwa innerhalb der Familie, des Bekanntenkreises, im Sportverein oder in der Nachbarschaft. Nur in weniger als einem Viertel der Fälle werden die Übergriffe von sogenannten Fremdtätern oder Fremdtäterinnen begangen. In den allermeisten Fällen kennen sich die übergriffigen und die betroffenen Personen.

MACHEN SIE IHR KIND AUF UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE AUFMERKSAM

Sexualisierte Gewalt kann überall passieren und Täter und Täterinnen sind nicht leicht erkennbar. Die Manipulation des Umfeldes und die Verschleierung der Taten sind in vielen Fällen gerade spezifische Kennzeichen geplanter sexueller Übergriffe.

Das macht es für die betroffenen Kinder und Jugendlichen häufig auch schwieriger, sich mit ihren Erfahrungen hilfesuchend an Sie oder andere Personen aus dem nahen Umfeld zu wenden. Ein frühzeitiger und wiederholter Verweis auf anonyme Hilfetelefone, wie etwa die Nummer gegen Kummer oder das Hilfetelefon Sexueller Missbrauch (siehe Anhang), kann für den Fall der Fälle sehr hilfreich sein, verbunden mit Ihrer „Erlaubnis“, dass sich Ihr Kind bei Bedarf dort auch gerne selbst Hilfe holen kann.

SEXUALISIERTER GEWALT VORBEUGEN

Sobald für Ihr Kind die Zeit kommt, sich mit Freundinnen und Freunden zu verabreden und abends länger wegzubleiben oder am Wochenende in Clubs zu gehen, kommt bei vielen Eltern Alarmstimmung auf: Pass bloß auf dich auf!

Versuchen Sie nicht, allzu streng zu reagieren, wenn es darum geht, den abendlichen Ausgang zu erlauben oder Zeiten für das Nachhausekommen festzulegen. Das Sorgerecht gibt Ihnen zwar bis zur Volljährigkeit des Kindes weitgehende Eingriffsrechte in sein Freizeitverhalten, doch Eltern sollten ihren Kindern auch ein selbstständiges Leben ermöglichen.

Überlegen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind Regelungen, die seinem Alter und Reifegrad angemessen sind. Falls Sie Ihrem Kind auf Dauer keine Zugeständnisse machen, müssen Sie damit rechnen, dass es sich seine Freiräume ohne Ihr Wissen schafft.

TREFFEN SIE KLARE ABSPRACHEN

Nicht nur Jugendliche, sondern auch deren Eltern müssen mit gutem Gefühl zu vereinbarten Regelungen stehen.

Treffen Sie zum Beispiel bei Besuchen von Clubs oder Partys eindeutige Absprachen über Art und Zeitpunkt der Hin- und Rückfahrt. Gemeinsam mit einer Freundin oder einem Freund zu fahren, ist sicherer als alleine. Und vielleicht lässt sich in Kooperation mit anderen Eltern auch ein Eltern-Taxi organisieren.

Wenn Ihr Kind viel chattet, sollten Sie aufmerksam sein, falls Sie mitbekommen, dass es sich mit einer anonymen Netz-Bekannntschaft treffen möchte. Suchen Sie möglichst schon vorher das Gespräch, um Ihr Kind auf Risiken von anonymen Internetkontakten aufmerksam zu machen. Scheuen Sie sich nicht, klare Grenzen zu setzen und Verbote auszusprechen, selbst wenn Ihr Kind bettelt und beteuert, andere Eltern würden ihren Kindern schon viel mehr erlauben. Manchmal kommen Sie als Elternteil um die Rolle des Spaßverderbers leider nicht herum. Machen Sie jedoch gleichzeitig deutlich, unter welchen Bedingungen Sie Ihrem Kind die geforderten Freiheiten in Zukunft einräumen können.

Es ist nur allzu verständlich, dass Eltern sich Sorgen machen, wenn ihre Kinder in der Pubertät beginnen, immer öfter alleine unterwegs zu sein. Statt solche Gefühle zu verstecken, dürfen Sie ruhig offen und persönlich von Ihren Befürchtungen sprechen. Vermeiden Sie aber Aussagen wie: „Mach mir bloß keinen Kummer!“ Formulieren Sie lieber Ich-Botschaften wie z. B.: „Ich mache mir manchmal ein wenig Sorgen, dass ...“ Haben Sie im Gegenzug auch Vertrauen in die Zusagen Ihres Kindes. Denn trotz möglicher pubertärer Rebellenhaltung wollen Kinder ihren Eltern in der Regel keine Sorgen bereiten und verhalten sich häufiger verantwortungsbewusst, als diese denken.

Und zum Schluss:

Die Pubertät ist eine spannende Zeit. Wie schön, wenn Sie Ihre Kinder in dieser Zeit begleiten dürfen.

ANHANG

BROSCHÜREN UND INTERNETADRESSEN FÜR ELTERN UND IHRE KINDER

ERZIEHUNGSRATGEBER FÜR ELTERN
BUNDESINSTITUT FÜR ÖFFENTLICHE GESUNDHEIT (BfÖG):

KINDER LIEBEVOLL BEGLEITEN

Ein Ratgeber zu Körperwahrnehmung und körperlicher Neugier im Kindesalter

Vom 1. Lebensjahr bis zur Einschulung

Artikelnummer: 13660500

LASS UNS DRÜBER REDEN ...

Ein Ratgeber für Eltern zur kindlichen Sexualentwicklung im Grundschulalter

Artikelnummer: 13660300

Sexuelle Vielfalt und Coming-out. Ein Ratgeber für Eltern

Dieses Basismedium richtet sich an Eltern und nimmt das Coming-out ihres Kindes zum Anlass, um über Vorurteile aufzuklären und eine Hilfestellung bei der Akzeptanz der sexuellen Orientierung des eigenen Kindes zu sein. Denn auch wenn Einstellungen gegenüber Homo- und Bisexualität insgesamt liberaler geworden sein mögen, so bleibt ein Coming-out im familiären Kontext doch weiterhin eine sensible Entwicklungsphase, in der auch Eltern und andere nahestehende Menschen Unterstützung benötigen können.

Artikelnummer: 70110000

Online sein mit Maß und Spaß

Ein Elternratgeber zum richtigen Umgang mit digitalen Medien

Artikelnummer: 33215001

Broschüre Zeit für Digitales „Medien und Digitales – Elterninfo“

Broschüre über Medien und Digitales im Alltag von Kindern und Jugendlichen“

Artikelnummer: 11041410

Broschüre Zeit für Bewegung „Bewegung und Sport – Elterninfo“

Broschüre zur Bedeutung von Bewegung und Sport

Artikelnummer: 11041407

Broschüre Zeit für Genuss „Essen und Trinken – Elterninfo“

Broschüre zur Bedeutung von Essen und Trinken

Artikelnummer: 11041408

HPV Elternbroschüre

Diese Broschüre bietet für Eltern wesentliche Informationen rund um die von der STIKO empfohlene HPV-Impfung für Mädchen und Jungen zum Schutz vor Gebärmutterhalskrebs und anderen Krebsarten.

Artikelnummer: 70392002

Trau dich! Ein Ratgeber für Eltern

Informationen über sexuellen Missbrauch für Eltern von 8- bis 12-jährigen Kindern

Artikelnummer: 16100102

BROSCHÜREN FÜR JUGENDLICHE BUNDESINSTITUT FÜR ÖFFENTLICHE GESUNDHEIT (BIÖG):

SEX&TIPPS – Pille, Kondom und Co. – Was ihr wissen solltet

Informationen zu verschiedenen Verhütungsmitteln

Artikelnummer: 13066000

SEX&TIPPS – Jungenfragen

Informationen über Körperentwicklung und Sexualität für Jungen und junge Männer in der Pubertät

Artikelnummer: 13066001

SEX&TIPPS – Mädchenfragen

Informationen über Körperentwicklung und Sexualität für Mädchen und junge Frauen in der Pubertät

Artikelnummer: 13066002

SEX&TIPPS – Körper und Gesundheit

Informationen über Körperentwicklung, Sexualität, Gesundheit und Körperpflege für Jugendliche in der Pubertät

Artikelnummer: 13066003

SEX&TIPPS – Die erste Liebe

Informationen über die verwirrenden Gefühle in der Pubertät und die Erfahrung der ersten Liebe

Artikelnummer: 13066004

SEX&TIPPS – Beratung und Hilfe

Informationen über Hilfe und Beratung bei Problemen in Liebe, Partnerschaft und Sexualität, aber auch bei anderen Problemen, die Jugendlichen das Leben schwer machen können

Artikelnummer: 13066005

SEX&TIPPS – Was mir wichtig ist

Informationen über Werte und worauf es in der Beziehung und im Zusammenleben ankommt

Artikelnummer: 13066006

SEX&TIPPS – Gemeinsam verhüten

Informationen zum Thema Verhütung und den Fragen „Warum muss ich überhaupt verhüten? Und wieso geht das Mädchen und Jungen etwas an?“

Artikelnummer: 13066007

SEX&TIPPS – Hilfe bei Sex-Pannen

Informationen und Tipps, wenn es mit dem Sex nicht so klappt wie gewünscht

Artikelnummer: 13066008

SEX&TIPPS – Das erste Mal

Das erste Mal – eine ganz persönliche Entscheidung

Artikelnummer: 13066010

SEX&TIPPS – Sexuelle Orientierung

Die Broschüre „SEX&TIPPS – Wo die Liebe hinfällt“ greift die Fragen von Jugendlichen im Hinblick auf sexuelle Orientierungen auf. Was sind sexuelle Orientierungen? Was bedeutet schwul, lesbisch, bi oder hetero? Was ist ein Coming out? – diese und andere Fragen werden in der Broschüre thematisiert und beantwortet. Verschiedene Rollenklischees gegenüber Homo- und Bisexualität werden diskutiert und als Vorurteile benannt. Auch werden potenzielle Ansprechpartner zur Thematik sexuelle Orientierung, an die man sich bei Fragen wenden kann, genannt.

Artikelnummer: 13066011

SEX&TIPPS – Geschlechter: Mädchen? Junge? Oder?

Die Broschüre „SEX&TIPPS – Geschlechter: Mädchen? Junge? Oder?“ greift die Fragen von Jugendlichen im Hinblick auf geschlechtliche Identitäten auf. Was ist Geschlecht? Was für Geschlechterrollen gibt es? Was bedeutet transgender und inter*? – diese und andere Fragen werden in der Broschüre thematisiert und beantwortet. Verschiedene Rollenklischees gegenüber Geschlechterrollen werden diskutiert und als Vorurteile benannt. Auch werden die drei Ebenen von Geschlecht beschrieben: die biologische/medizinische, die soziale und die gefühlte Ebene. Es werden potenzielle Ansprechpartner zur Thematik geschlechtlicher Identität, an die man sich bei Fragen wenden kann, genannt.

Artikelnummer: 13066012

SEX&TIPPS – Meine Rechte

Sex – ab wann, wer mit wem und überhaupt?

Artikelnummer: 13066009

Wie gehts – wie stehts? Wissenswertes für Jungen und Männer

Informationen über den männlichen Körper, über Sexualität und Verhütung

Artikelnummer: 13030000

Aufregende Jahre – Jules Tagebuch

Informationen für Mädchen von 10–15 Jahren über die Zeit der Pubertät mit körperlichen Veränderungen, Gefühlschaos, erster Liebe, Verhütung und Freundschaft

Artikelnummer: 13040000

Mehr Wissen über sexuell übertragbare Infektionen

In dieser Basisbroschüre werden alle wichtigen Fragen rund um das Thema sexuell übertragbare Infektionen (STI) alltagsnah und leicht verständlich beantwortet. Außerdem enthält die Broschüre im hinteren Teil eine Übersicht zu einzelnen Infektionen, die jeweils anhand ihrer möglichen Anzeichen und Folgen, ihrer Übertragungswege und Schutzmöglichkeiten, ihrer Untersuchung und Behandlung übersichtlich strukturiert erläutert werden.

Artikelnummer: 70430000

Kondome – Dein Schutz beim Sex

Bei dieser Basisbroschüre handelt es sich um eine kompakte Zusammenstellung aller wichtigen Informationen rund um den Kondomgebrauch – von der richtigen Anwendung bis hin zur passenden Kondomgröße. Integriert ist außerdem ein Kondometer, das als Orientierungshilfe für die Auswahl richtiger Kondome dient.

Artikelnummer: 70520000

Mehr Wissen über HIV und AIDS

Diese Basisbroschüre enthält wesentliche und aktuelle Informationen rund um das Thema HIV – von Übertragungswegen und Schutzmöglichkeiten über Beratungsangebote bis hin zum HIV-Test. Dabei legt die Broschüre großen Wert auf eine persönliche Ansprache, um die Leserschaft für das Thema zu gewinnen und so den aktuellen Wissensstand leicht verständlich zu vermitteln.

Artikelnummer: 70010000

Das Kondometer für Jugendliche – Welches Kondom passt dir?

Kondommaßband, das Jugendliche bei der Wahl der richtigen Kondome unterstützt

Artikelnummer: 13352001

INTERNETSEITEN FÜR ELTERN

www.bzkg.de

Die Bundeszentrale für Kinder- und Jugendmedienschutz (BzKJ) gibt Informationen zu Chancen und Risiken des Medienkonsums, Tipps für Erziehende und empfehlenswerte Links.

www.schau-hin.info

ist eine Initiative des BMFJFS und gibt Eltern praktische Orientierungshilfen zur Mediennutzung und -erziehung.

www.jugendschutzlandesstellen.de

Hier findet sich ein ausführliches Adressenverzeichnis mehrerer Fach- und Landesstellen zum Kinder- und Jugendschutz sowie der Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz e. V. Viele dieser Organisationen bieten auf ihren Homepages, die mit dieser Website verlinkt sind, Informatives zum Thema Kinder- und Jugendschutz.

www.jugendschutz.net

Diese Internetseite wird von der „Zentralstelle der Obersten Landesjugendbehörden für Jugendschutz in Mediendiensten“ betrieben. Deren Aufgabe ist es, jugendgefährdende Inhalte im Internet aufzuspüren und diese für Kinder und Jugendliche unzugänglich zu machen. Wer mit seinen Kindern zufällig auf jugendgefährdenden Internetseiten landet, kann sie der Behörde über ein anzuklickendes Formular melden.

www.familienhandbuch.de

Das mehrsprachige Online-Handbuch des Staatsinstituts für Frühpädagogik bietet alles, was Eltern zu Fragen der Erziehung, Gesundheit, Förderung, Schule, Beruf und Freizeit wissen müssen.

www.klicksafe.de

Die Seite informiert über eine große Spanne relevanter Jugendschutzthemen. Daneben werden Tipps, Broschüren sowie Materialien zur Verfügung gestellt.

www.juuuport.de

Die Seite stellt ein Informations- und Beratungsangebot rund um verschiedene Onlinethemen zur Verfügung.

INTERNETSEITEN FÜR JUGENDLICHE

www.loveline.de

Das Jugendportal des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit zu Liebe, Sexualität und Verhütung. Mit einem Lexikon mit mehr als 350 Begriffen sowie Antworten auf häufig gestellte Fragen und mit direkter Bestellmöglichkeit für Broschüren.

www.liebe-lore.de

Anonyme persönliche Beratung zu Liebe, Sexualität, Partnerschaft und Verhütung per E-Mail oder Chat. Ein Angebot des Lore-Agnes-Hauses der AWO, BV Niederrhein e. V. in Essen für Jugendliche und Erwachsene.

www.lambda-online.de

Die Internetseite des Bundesverbandes für schwul-lesbische Jugendarbeit. Mit Links zu den Landesverbänden und Suchfunktion für Gruppenangebote vor Ort.

www.profamilia.sextra.de

Ein E-Mail-Beratungsangebot für Jugendliche und junge Erwachsene von pro familia. Mit einem Archiv häufig gestellter Fragen (FAQs) und Diskussionsforen. Für E-Mail-Anfragen muss man sich als Community-Mitglied registrieren lassen.

https://brald.com/de/wissenschaft/medizin/sexualitaet

Eine E-Mail-Beratung für Kinder und Jugendliche des pro-familia-Landesverbandes Niedersachsen.

KONTAKTADRESSEN

Infotelefon des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit zu HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen:

0221/892031 (Preis entsprechend der Preisliste des Telefonanbieters für Gespräche in das Kölner Ortsnetz)
Montag bis Donnerstag: 10 bis 22 Uhr
Freitag bis Sonntag: 10 bis 18 Uhr

Die Online-Beratung des BIÖG im Internet:

www.liebesleben.de

WEITERER SERVICE DER BIÖG

Broschüren und Medien sind bei der BIÖG erhältlich unter Angabe der Artikelnummer:

BIÖG, 50819 Köln
per Fax: 0221/8992-257
per E-Mail: bestellung@bioeg.de
oder www.bioeg.de
www.sexualaufklaerung.de oder www.loveline.de

BIÖG-Internetadressen für Jugendliche:

www.loveline.de (Sexualität, Liebe und Verhütung)
www.liebesleben.de (HIV und STI)
www.drugcom.de (Sucht und Drogen)
www.rauch-frei.info (Rauchen und Ausstieg)
www.null-alkohol-voll-power.de

BERATUNGSANGEBOTE FÜR ELTERN

Bei weitergehenden Fragen, Informationsbedürfnissen oder einem konkreten Problem kann Eltern (oder auch deren Kindern) eine Beratung von Fachleuten per Telefon, E-Mail oder persönlich weiterhelfen. Folgende bundesweit tätigen Verbände bieten diese Möglichkeit in ihren Beratungsstellen vor Ort an oder können weitervermitteln:

Arbeiterwohlfahrt Bundesverband e. V.

Heinrich-Albertz-Haus
Blücherstraße 62/63, 10961 Berlin, Tel.: 030/26309-0
www.awo.org

Deutscher Caritasverband e. V.

Karlstraße 40, 79104 Freiburg, Tel.: 0761/200-0
www.caritas.de

Der Paritätische

Gesamtverband
Oranienburger Straße 13–14, 10178 Berlin, Tel.: 030/24636-0,
www.der-paritaetische.de

Diakonie Deutschland – Evangelischer Bundesverband

Caroline-Michaelis-Straße 1, 10115 Berlin, Tel.: 030/65211-0
www.diakonie.de

donum vitae e. V.

Thomas-Mann-Straße 4, 53111 Bonn, Tel.: 0228/369488-0
www.donumvitae.org

pro familia – Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e. V.

Bundesverband

Mainzer Landstraße 250–254, 60326 Frankfurt/M., Tel.: 069/2695779-0

www.profamilia.de**Sozialdienst Katholischer Frauen Zentrale e. V.**

Agnes-Neuhaus-Straße 5, 44135 Dortmund, Tel.: 0231/557026-0

www.skf-zentrale.de

Auch kommunale oder Kreis-Gesundheitsämter bieten oft Beratungen zum Thema Sexualität, Sexualaufklärung und sexuell übertragbare Infektionen an. Die Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e. V. bietet speziell für Eltern anonyme E-Mail-Beratung, betreute Diskussionsforen und einen Chat an:

www.bke-beratung.de**Bundesverband Trans* e. V.**

Prinzregentenstraße 84, 10717 Berlin

Tel.: 030/23949896

www.bundesverband-trans.de**LSVD* – Verband Queere Vielfalt e. V.**

Rheingasse 6

50676 Köln

Tel.: 0220/925961-0

www.lsvd.de**Intergeschlechtliche Menschen e. V.**

Slebuschstieg 6, 20537 Hamburg, Tel.: 0170-7090385

www.im-ev.de**IVIM – OII Germany**

Bürogemeinschaft

Naunynstr. 30, 10997 Berlin

www.oii germany.org**TELEFON-, CHAT- UND MAILBERATUNG FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ELTERN****NUMMER GEGEN KUMMER**

Die Nummer gegen Kummer ist ein telefonisches Gesprächs- und Beratungsangebot für Kinder, Jugendliche und Eltern.

Kinder- und Jugendtelefon

Tel.: 116111 (bundesweit kostenlos), montags bis samstags 14–20 Uhr, „Jugendliche beraten Jugendliche“ samstags 14–20 Uhr; E-Mail-Beratung unter

www.nummergegenkummer.de**Elterntelefon 0800/1110550**

montags bis freitags 9–17 Uhr, dienstags und donnerstags auch bis 19 Uhr, bundesweit gebührenfrei

www.nummergegenkummer.de

Jeweils rund um die Uhr, bundesweit gebührenfrei

ANLAUFSTELLEN ZUM THEMA SEXUELLER MISSBRAUCH BZW. SEXUELLE GEWALT

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ)
www.bmfsfj.de

**Unabhängiger Beauftragter zur Aufarbeitung des
sexuellen Kindesmissbrauchs**
www.beauftragter-missbrauch.de
Tel.: 0800/2255530

Unter der Seite www.jugendschutzlandesstellen.de findet sich ein Verzeichnis der realen und virtuellen Adressen mehrerer Fach- und Landesstellen zum Kinder- und Jugendschutz sowie der Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz e.V. Viele dieser Organisationen bieten auf ihren Internetseiten Informatives zum Thema Kinder- und Jugendschutz. **Bundesweit bekannte Institutionen sind:**

Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz e. V. (BAJ)
Mühlendamm 3, 10178 Berlin, Tel.: 030/40040300
E-Mail: info@bag-jugendschutz.de
www.bag-jugendschutz.de

Deutscher Kinderschutzbund Bundesverband e. V.
Bundesgeschäftsstelle
Schöneberger Straße 15, 10963 Berlin
Tel.: 030/214809-0
<https://kinderschutzbund.de>

**Bundesarbeitsgemeinschaft der
Kinderschutzzentren Bundesgeschäftsstelle**
Bonner StaBe 1, 50968 Köln
Tel.: 0221/569753, Fax: 0221/5697550
www.kinderschutz-zentren.org

www.wildwasser.de
Verein gegen sexuellen Missbrauch

www.zartbitter.de
Kontaktstelle gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen und Jungen, Köln

www.nina-info.de
N.I.N.A. steht für Nationale Infoline, Netzwerk und Anlaufstelle zu sexueller Gewalt an Mädchen und Jungen
Hilfetelefon Sexueller Missbrauch: 0800/2255530

www.dgfpi.de
Deutsche Gesellschaft für Prävention und Intervention bei Kindesmisshandlung und -vernachlässigung e. V.

Dunkelziffer e. V.
Erstberatung und telefonische Hilfe für Jungen und Mädchen, Eltern und Bezugspersonen: 040/421070010
montags, donnerstags und freitags 10–13 Uhr, dienstags und mittwochs 14–16 Uhr
www.dunkelziffer.de

Hilfetelefon Sexueller Missbrauch
für Mädchen und Jungen: 0800/2255530
www.beauftragter-missbrauch.de

