

30. November 2017

Wenn Jugendliche die Sexualität entdecken

Pornografie ist für Jugendliche nichts Aussergewöhnliches mehr. Doch Dania Schiftan, Sexologin und Psychotherapeutin, hält die Verunsicherung für ebenso so gross wie vor 30 Jahren.

Text *Fatima Vidal*



Selbstbefriedigung ist für viele Jugendliche nur unter Einbezug von Pornografie vorstellbar. (Bild: Sophie Stieger/Pro Juventute)

Lesezeit 4 Minuten

Dania Schiftan, was ist Ihrer Einschätzung nach die Hauptsorge junger Menschen, wenn es um Sexualität geht?

Bei dieser Frage muss man unterscheiden zwischen Mädchen und Knaben. Junge Männer stehen heutzutage unter einem enormen Leistungsdruck. Sie schauen Pornos, lassen sich von den Medien beeinflussen und haben einen riesigen Katalog im Kopf, der ihnen sagt, wie ein Mann zu sein hat. Zugleich wachsen sie mit dem Bewusstsein auf, dass sie die Wünsche der Mädchen erfüllen und liebevolle Partner sein müssen. Da sie nicht allen Erwartungen gleichzeitig gerecht werden können, fühlen sie sich überfordert. Auch junge Frauen sind verunsichert: Einerseits haben sie ein Interesse an Sexualität, andererseits wirken nach wie vor alte Normen.

Zum Beispiel die Norm, dass eine Frau keine sexuellen Bedürfnisse zeigt?

Ja, sie fragen sich, ob sie lustvoll sein dürfen oder ob sie, wenn sie ihren Bedürfnissen folgen, als Schlampe abgestempelt werden. Hinzu kommt, dass junge Männer im Alter zwischen 15 und 25 Jahren sehr schnell erregbar sind und sofort zur Sache kommen wollen. Frauen hingegen brauchen unvergleichbar länger. Bis eine Frau Erregung spürt, braucht

sie ein Vorspiel von mindestens 10 bis 20 Minuten. Und hier setzen sich Mädchen rasch selber unter Druck, weil sie das Gefühl haben, das müsse schneller gehen, mit ihnen stimme etwas nicht.

Sie sprechen den Pornokonsum an. Wie sollen Eltern damit umgehen?

Dass Jugendliche Pornografie konsumieren, ist eine Realität. Pornos werden auf den Handys geteilt, gehören einfach mit dazu und lassen sich kaum verbieten. Ideal ist, wenn die jungen Menschen sich mit ihren Eltern darüber austauschen können. In meiner Praxis mache ich oft die Erfahrung, dass Knaben mit den Infos überfordert sind, die sie in den Filmen vorfinden – etwa wenn unrealistische Sexualpraktiken gezeigt werden, die kaum jemand so lebt. Der Jugendliche fragt sich, ob das von ihm erwartet wird. Und deshalb ist es gut, wenn er solche Fragen zu Hause besprechen kann und seine Eltern ihm helfen, das Gesehene einzuordnen.

Was ist die Herausforderung im Umgang mit Pornografie?

Das Hauptproblem ist die Ausschliesslichkeit. Bei vielen Jugendlichen findet die Selbstbefriedigung nur noch mithilfe pornografischer Inhalte statt, und mit der Zeit erleben sie auch die Erregung nur noch auf diese Weise. Das ist problematisch. In diesen Fällen geht es darum, Erregung durch die eigene Fantasie neu zu lernen, zu üben und somit dem Pornokonsum ein reales Lernen entgegenzuhalten. Das könnte so aussehen: Selbstbefriedigung einmal mit Pornos, zweimal ohne Pornos.

Wissen Jugendliche denn nicht schon alles über Sexualität?

Nein. Sie werfen zwar mit vielen sexuellen Begriffen um sich, aber sehr oft sind diese Ausdrücke hohl, weil die jungen Menschen nicht wissen, was diese Wörter genau bedeuten. Die Verunsicherung und der Aufklärungsbedarf sind heutzutage genauso hoch wie früher. Wenn Jugendliche sich bewusst machen, dass die anderen diesbezüglich auch nicht mehr wissen als sie, vermindert sich der Druck. Junge Menschen sollen und dürfen auch Gleichaltrige fragen können, ohne als unwissend dazustehen.

« Jugendliche, die auch einmal Nein sagen dürfen, sind geschützte Kinder. »

Welche weiteren Anlaufstellen für Jugendliche empfehlen Sie?

Eltern können früh ein Klima der Offenheit schaffen, indem sie schon mit den kleinen Kindern über sexuelle Themen sprechen. Schön ist, wenn sie signalisieren, dass es okay ist, wenn die Kinder mit anderen Vertrauenspersonen sprechen. Dennoch dürfen und sollen Eltern immer wieder ein Gesprächsangebot machen und Themen wie Pornografie von sich aus ansprechen.

Sind «Doktorspiele» nur etwas für kleine Kinder?

Sich mit dem gleichen Geschlecht auseinanderzusetzen, ist wichtig, auch weit über die Pubertät hinaus. Das hat mit Selbstakzeptanz zu tun. Das heisst, wenn ein Mädchen die Brüste oder die Vulva eines anderen Mädchens berührt, vermittelt ihr das ein grösseres Verständnis für den

eigenen Körper. Knaben machen das heute leider weniger, weil sie eher befürchten, abgestempelt zu werden. Wenn jemand Interesse am gleichen Geschlecht hat, heisst das aber primär, dass er sich für Körper und Erregung interessiert und neugierig ist.

Was können Jugendliche tun bei Scham und Komplexen?

Sie sollten sich bewusst machen, dass kein Mensch dem Bild entspricht, das als allgemeine Norm propagiert wird. Niemand ist perfekt. In unserer Kultur ist dies aber ein schwieriger Prozess, weil immer mehr und immer starrere Ansichten darüber entstehen, was als schön und attraktiv gilt. Hilfreich ist, wenn Eltern selber ein gesundes und positives Körpergefühl vorleben.

Wie können Eltern ihre Kinder vor sexuellem Missbrauch schützen?

Jugendliche, die ein gesundes Verhältnis zum eigenen Körper entwickeln und auch einmal Nein sagen dürfen – etwa wenn sie der Grossmutter keinen Kuss geben wollen –, sind geschützte Kinder. Sie spüren eher, was gut für sie ist und was nicht. Das Gleiche gilt für diejenigen, die oft nackt sein und vieles ausprobieren dürfen. Man sollte Kinder lernen lassen, ihnen also die Freiheit geben, auszuprobieren, was ihnen gefällt und was nicht.

Was sollten Eltern ausserdem beherzigen, wenn es ums Thema Jugend und Sex geht?

Wichtig ist: Jugendliche haben viele Fragen. Deshalb sollten sie sich an jemanden wenden können, der ihnen Antworten gibt.



Dania Schiftan, Dr. phil. Clinical Sexology, ist Psychotherapeutin und Expertin in Sachen Partnerschaft, Sexualität und Liebe. Sie führt in Zürich eine Praxis für Psycho- und Sexualtherapie und ist Mutter zweier Kinder. (Bild zVg)

www.daniaschiftan.ch (<http://www.daniaschiftan.ch>)

PRO JUVENTUTE: Beratung, Hilfe, Aufklärung