

Ihr Kind kommt in die Pubertät...

Liebe Eltern,

Ihr Kind ist in der Phase zwischen Kindheit und Jugend angekommen, steht also am Beginn der Pubertät. Ein neuer, aufregender Lebensabschnitt beginnt, für Sie als Eltern, für die Geschwister und natürlich am meisten für das Kind selbst. Es ist bereichernd und aufregend zu sehen, wie es eine Wandlung durchmacht, eine eigene Persönlichkeit entwickelt.

Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen Anregungen geben, wie Sie Ihrem Kind beim Erwachsenwerden unaufdringlich beistehen und wie Sie es durch diese Zeit begleiten können, damit es ein verantwortungs- und selbstbewusster Teenager werden kann.

Begleiten und Unterstützen ist wichtig für die geistige, seelische und körperliche Entwicklung Ihres Kindes.

Die Pubertät ist ein »ganz normaler«, notwendiger Entwicklungsprozess, der viel zu oft problematisiert wird. Kinder entwickeln sich sowohl psychisch als auch körperlich sehr unterschiedlich. Eltern sind in dieser Zeit in einer ganz speziellen Rolle, denn die Kinder beginnen damit, sich möglichst unabhängig von den Eltern zu machen, sind aber noch stark auf deren Hilfestellung angewiesen. Wenn Ihr Kind in dieser Lebensphase auch noch andere erwachsene Bezugspersonen hat, mit denen es im Vertrauen reden kann, ist das für alle eine Bereicherung.

Manche Kinder geben sich vielleicht erwachsener, als sie sind. Es wird Ihrem Kind trotzdem gut tun, wenn Sie ihm helfen, sich Zeit zu lassen und ein Stück Kindheit zu bewahren, z. B. mit Kuscheleinheiten, Spieleabend oder Zeit mit Mama/Papa allein. Andererseits sollten Sie aber auch aushalten, wenn manches auf einmal ganz schnell gehen muss, um Unsicherheiten zu kaschieren. Jungen und Mädchen experimentieren mit betont »coolen« Klamotten, mit stylischem, freizügigem Auftreten, mit Essen oder

Sport. Hier gilt: Nicht überbewerten und möglichst gelassen beobachten. Eingreifen müssen Sie dann, wenn durch eine echte Fehleinschätzung des Kindes eine Gefährdung entstehen kann – Jungen z. B. Mittel zum Muskelaufbau nehmen wollen oder Mädchen nur noch Kalorien zählen.

Kinder und Jugendliche sind in dieser Lebensphase auf elterliche Ratschläge, Vorgaben und Regeln angewiesen - auch wenn sie sich das nicht eingestehen. In den meisten Fällen können sich Eltern auf ihre Einschätzung verlassen. Wenn Sie ein ungutes Gefühl haben oder unsicher sind, sprechen Sie mit vertrauten anderen Eltern oder Freunden!

Körperliche Veränderungen

Bei den Mädchen wird ungefähr ab dem 9. Lebensjahr der körperliche Reifungsprozess durch die Geschlechtshormone veranlasst. Die Brust beginnt zu wachsen, die Körperformen verändern sich, die Körper- und Schambehaarung setzt ein, Scheide und Gebärmutter wachsen. Später kommt es zum ersten Eisprung und im Anschluss daran zur ersten Monatsblutung. Ab jetzt ist ein Mädchen fruchtbar.

Bei den Jungen wird um das 10. Lebensjahr ebenfalls hormonell das Wachstum von Penis und Hoden ausgelöst, erste Spermien werden produziert, der Körper wird männlicher, Bart-, Scham- und Körperhaare wachsen. Der Stimmbruch bahnt sich an. Später kommt es zum ersten Samenerguss, ab dem der Junge ein Kind zeugen kann.

Oft ziehen sich Jungen und Mädchen in dieser Zeit zurück und fordern ihre Privatsphäre ein. Diese soll ihnen selbstverständlich zugestanden werden, dennoch ist es gut, in dieser Zeit mit dem Kind in Kontakt zu bleiben. Nutzen Sie jetzt passende Situationen und Anlässe, um über Körperhygiene, seelische Veränderungen und über Liebe und Sexualität zu sprechen. Bei Mädchen insbesondere über Vorkehrungen für die erste Menstruation, auch wenn es früher schon einmal Thema war.

Seelische Veränderungen

Jugendliche verändern sich in der Pubertät auch seelisch und geistig. Die Kindheit geht zu Ende, junge Menschen entwickeln eine neue Identität. Pubertät heißt auch, sich von den schützenden Eltern loszulösen, eigene Wege zu entdecken, Unbekanntes auszuprobieren und gegen Vertrautes wie Fremdes zu rebellieren.

Ein aufkommendes sexuelles Begehren weckt bei vielen unbekannte und ungeahnte Gefühle. Das heißt aber nicht, dass junge Teenager gleich sexuell aktiv wer-

den wollen. Sie nehmen jedoch wahr, wie sich der Körper in diese Richtung entwickelt. Das Schamgefühl verstärkt sich, die Intimsphäre wird wichtiger, soziale Beziehungen zu Erwachsenen und Gleichaltrigen werden neu bewertet. Gefühlsschwankungen zwischen Einsamkeit, Erregung, Furcht und Lebenslust sind in dieser Zeit üblich.

In vielen Familien gehen Eltern heutzutage partnerschaftlich mit den Kindern um, und das Erwachsenwerden kann dadurch für junge Menschen ein toller Lebensabschnitt sein.

Es fällt Eltern oft nicht leicht, liebevoll und gelassen zu reagieren, wenn die Kinder sich frech, ablehnend, gelangweilt oder auch fordernd verhalten. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass im Laufe der Pubertät das Gehirn radikal umgebaut wird; der Wachstumsschub betrifft vor allem die Hirnregion, die für die Kontrolle und Steuerung von Impulsen sorgt. Das Gehirn gleicht in dieser Zeit also einer »Großbaustelle«. Daher kann es bei jungen Menschen zu unverständlichen Reaktionen und emotionalen Ausbrüchen kommen, für die sie eigentlich nichts können. Aufregende Erlebnisse und Abenteuer sind genauso wichtig wie Sich-Abschotten und langes Schlafen. Das brauchen Körper und Seele, um sich zu erholen.

Die Welt, in der Kinder heute groß werden

Sexualisierte Gesellschaft – Sexualität in den Medien

Werbeplakate, Schaufenster, Castingshows und Musikvideo-Clips sind voller sexueller Botschaften. Viele Produkte, die gar nichts mit Sex zu tun haben, werden sexuell aufgeladen; Sex wird zum Wirtschaftsfaktor. Problematisch sind nicht die seriösen Aufklärungsseiten im Netz, sondern herabwürdigende, diskriminierende Darstellungen jenseits menschlicher Beziehungen, die von Erwachsenen für Erwachsene gemacht werden.

Diese Inhalte und Bilder begleiten Kinder und Jugendliche in ihrer psychosexuellen Entwicklung und Orientierungsphase. Auch wenn Jüngere das zum Teil gut ausblenden können, fällt es den Älteren schwer, richtig abzuschätzen, was sie gut und was sie abstoßend finden.

Wichtig für Kinder ist, dass sie einen angemessenen Umgang mit Sexualität lernen. Sie brauchen eine zurückhaltende, aber ehrliche Aufklärung, um sich selbstbestimmt in unserer sexualisierten Gesellschaft bewegen zu

können, was auch gezieltes Wegklicken oder Nachfragen bedeuten kann. Eltern können ihre Kinder vor manchen »Zumutungen« nicht bewahren, aber sie können Ansprechpartner sein, die beim Einordnen, Bewerten und Abgrenzen helfen.

Schönheitsideale Irritierend sind auch der alltägliche Schönheitswahn und die ständigen sexistischen, klischeebeladenen Männer- und Frauenbilder, die rund um die Uhr auf die Bildschirme der Fernseher, Laptops und Smartphones flattern. Viele Jugendliche übernehmen diese Schönheitsideale unkritisch. Sie messen sich daran und sind todunglücklich, wenn ihr Körper so gar nicht den medialen Vorbildern entspricht. Versuchen Sie, Ihrem Kind das Gefühl zu vermitteln, dass Sie es genau so lieben, wie es ist (auch wenn es manchmal versucht, Sie durch sein schrilles Aussehen zu provozieren). Erklären Sie, dass Bilder in den Medien nicht der Wirklichkeit entsprechen, wie und warum sie manipuliert werden. Beliebtheit hat weniger mit tollem Aussehen, als vielmehr mit Freundschaft und Fairness zu tun.

Digitale Kommunikation Smartphones verändern den Alltag der Jugendlichen, ihre Sozialisation bzw. ihr Aufwachsen und ihre Kommunikation grundlegend. Die sogenannten Selfies sind hier ein gutes Beispiel: Junge Leute stellen sich damit in sozialen Netzwerken bewusst zur Schau, und andere kommentieren dieses Posieren oft schonungslos. Man kann sich gut vorstellen, welcher Druck da entstehen kann. Eltern sind oft überfordert, alle Möglichkeiten, Gefahren und Chancen dieser neuen Technik richtig einzuordnen. Wie funktionieren soziale Netzwerke wie Facebook, was bieten Programme wie WhatsApp? Warum ist das alles so unglaublich wichtig? Versuchen Sie, sich zu informieren, und fragen Sie Ihre Kinder, wo sie sich bewegen und was gerade angesagt ist. Lassen Sie sich von ihnen diesen Teil ihrer Lebenswelt erklären; das schafft Vertrauen zwischen ihnen.

Die digitale Technik ist für Heranwachsende oft eine willkommene Chance, sich einen neuen, schwer zu kontrollierenden Privatraum zu schaffen, in dem sie sich ungestört und unbeobachtet fühlen. Gönnen Sie Ihren Kindern das nach Möglichkeit. Aber bedenken Sie auch, dass sie Unterstützung dabei brauchen, Gefahren und Risiken richtig einzuschätzen, um sich gegebenenfalls Hilfe zu holen! Die Unterscheidung zwischen der Welt im Internet und der

natürlichen Umwelt fällt vielen nicht immer leicht. Wichtig ist, dass Teenager in beiden Welten zurechtkommen, den Übergang meistern und zwischen echt und unecht unterscheiden können. Es ist sinnvoll, Regeln zum Umgang zu klären, bevor Ihr Kind ein Smartphone bekommt, z. B. dass es nachts nicht im Zimmer liegt und Eltern bei berechtigter Sorge das Gerät auch mal »checken« dürfen.

Wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Kind flüchtet in ein virtuelles Scheinleben, sollten Sie einschreiten. Dann braucht es Ihre Hilfe, um in der realen Welt wieder Fuß zu fassen, positive Erfahrungen mit Gleichaltrigen zu sammeln und seine Freizeit aktiv zu gestalten. Freude an Sport, Musik und Kultur stärkt das Selbstbewusstsein! Hilft alles nichts und Ihr Kind bleibt unzugänglich, suchen Sie eine Beratungsstelle auf.

Schule und Leistung Zwischen der 6. und 9. Klasse hat die Pubertät oft gravierende Einflüsse auf die Schulleistungen. Geben Sie Ihrem Kind Zeit, wenn es in der Schule zeitweise nicht richtig mitkommt, und versuchen Sie, Druck zu nehmen, statt ihn zu erhöhen. Entlastung bringt es der Familie, wenn schulische Leistungen nicht überbewertet werden. Sonst besteht die Gefahr, dass das Alltags- und Familienleben zu sehr darunter leidet. Zeit für sich zu haben, ohne irgendwelche Pflichten, ist in diesem Alter unerlässlich. Jedes Kind hat Talente und Freude am Lernen, nur muss das einfühlsam und mit viel Geduld erkannt und gefördert werden. Finden Sie zusammen heraus, wo seine wirklichen Interessen und Begabungen liegen. Und wenn es mit der erhofften Schulwahl nicht klappen sollte: Unser Bildungssystem bietet viele verschiedene Wege, auch später Abschlüsse nachzuholen.

Wo es schwierig werden kann – Fragen und Sorgen rund um Themen der Pubertät und Sexualität

Geschlechterrollen *Seit drei Jahren geht die 11-jährige Sonja in einen Fußballverein. In letzter Zeit hört sie immer wieder von Freundinnen, das sei nichts für Mädchen, sie solle lieber mit ihnen shoppen gehen.*

Was ist typisch männlich, was ist typisch weiblich? An diesen Fragen machen sich für viele Teenager Identität und Selbstwert fest. Oft ist es enorm wichtig, als »richti-

ges Mädchen«, als »richtiger Junge« zu gelten. Die Zugehörigkeit zu einer Geschlechtergruppe wird vor allem an Äußerlichkeiten festgemacht. Und wer da nicht reinpasst, ist mitunter Außenseiter. Manchmal ist das ein Anlass für Mobbing, und davor haben viele Angst. Alternative Rollen werden deswegen als »total uncool« und »unsexy« angesehen.

Doch längst nicht alle Jugendlichen wollen so geschlechtstypisch erscheinen, wie es ihnen die Mehrheitsgesellschaft vorgaukelt. Es fällt ihnen bloß ungeheuer schwer, gegen den Strom zu schwimmen, sich von Geschlechterschablonen zu lösen. Wenn Kinder durch ihr unkonventionelles Verhalten anecken, sollten Eltern ihnen Mut machen und dadurch ihr Selbstbewusstsein stärken. Warum sollen Mädchen und Buben nicht beide stricken und Fahrrad reparieren können? Wer sagt, was sich gehört?

Intimirasur *Wieder ist der Ablauf in der Dusche mit kurzen schwarzen Haaren verstopft. Die Mutter des 13-jährigen Luca ärgert sich nicht nur, dass sie nun wieder die Dusche sauber machen muss, sondern ist auch stark verunsichert: »Mein Sohn hat sich anscheinend wieder die Schamhaare rasiert. Er ist erst dreizehn! Und er hat ja noch gar keine Freundin ... Oder doch?«*

Die Intimirasur gehört heute bei vielen Jugendlichen dazu. Laut Studien rasiert sich mittlerweile die Mehrheit der Mädchen und ein zunehmender Teil der Jungen die Schamhaare; einige sogar schon, sobald die ersten Haare wachsen. Das hat oft mehr mit Hygienevorstellungen und Gruppendruck zu tun, als mit dem Wunsch, sexuell attraktiv erscheinen zu wollen. Wenn Sie dies bemerken, sollten Sie das nicht wertend kommentieren. Versuchen Sie herauszufinden – ohne das Kind auszuhorchen – wie es Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn wirklich mit dieser gänzlichen Nacktheit im Intimbereich ergeht. Oft merken Jugendliche nicht gleich, was ihnen wirklich guttut und was ihnen wirklich gefällt, vor allem wenn das Modediktat sehr stark ist. Machen Sie Ihrem Kind aber auch Mut, gegen den Strom zu schwimmen, wenn es unter diesen Maßgaben der Gleichaltrigen leidet.

Das Wichtigste ist, dass ein junger Mensch sich in seinem Körper wohl fühlt, und wie der aussehen soll, ist eben auch der Mode unterworfen. Und das ändert sich von Generation zu Generation...

Pornografie *Der Vater des 12-jährigen Hannes überprüft routinemäßig an seinem Computer die Chronik der aufgesuchten Webseiten – und entdeckt dabei Pornoseiten.*

Sie sollten jetzt nicht schimpfen oder entsetzt reagieren, denn dann macht Ihr Kind zu und Sie verlieren den Kontakt zu ihm. Viel besser ist es, gemeinsam mit dem Kind zu besprechen, welche Gefühle diese Bilder bei ihm auslösen und wie es ihm beim Betrachten der Seiten ergangen ist. Erklären Sie Ihrem Kind, dass diese Filme nicht für Kinder gemacht wurden, sondern für Erwachsene – und rechtlich unter 18-Jährigen gar nicht gezeigt werden dürfen, auch wenn heutzutage für alle Jüngeren Pornografie im Internet fast uneingeschränkt zugänglich ist. Und dass diese Filme nicht der Wirklichkeit entsprechen: Zu echten zwischenmenschlichen Beziehungen gehören Verantwortung, Partnerschaft, miteinander reden und Wertschätzung.

Sexuelle Schimpfwörter *Die 11-jährige Tochter rennt wütend in ihr Zimmer, ihr zwei Jahre älterer Bruder ruft ihr lauthals »Verpiss Dich, du Schlampe!« hinterher. Die Eltern sind schockiert über die Wortwahl ihres Sohnes.*

Schimpfwörter zu gebrauchen, ist schon in der Kindheit oder am Anfang der Pubertät üblich. Mit derben, oft sexuell gefärbten Ausdrücken wollen Heranwachsende besonders erwachsen und cool wirken. Schimpfwörter kursieren überall, auf dem Schulhof, in der Jugendgruppe, in den Medien und auf der Straße. Auch wenn sich viele Erwachsene selbst nicht im Griff haben, muss Kindern und Jugendlichen klar sein, dass man Menschen weder in der Familie noch außerhalb mit Schimpfwörtern erniedrigen darf. Kinder wissen oft aus eigener Erfahrung, wie verletzend Worte sein können. Erklären Sie Ihren Kindern die genaue Bedeutung von Schimpfwörtern wie »Schwuchtel«, »Schlampe« oder »Hurensohn«. Spielen Sie andere Möglichkeiten durch, wie man seinem Ärger Luft machen kann, ohne zu beleidigen.

Selbstbefriedigung *Die 13 Jahre alte Lilly zieht sich immer wieder alleine in ihr Zimmer zurück. Einmal platzt die Mutter versehentlich rein und bekommt mit, dass sich das Mädchen gerade selbstbefriedigt.*

Kinder machen schon früh die Erfahrung, dass Berührungen am eigenen Körper, bis hin zur Selbststimulation, angenehm sind. Wenn Jungen oder Mädchen im Laufe ihrer Entwicklung die Selbstbefriedigung entdecken, heißt das aber nicht, dass sie in diesem Alter auch schon anderweitig Sexuelles erleben wollen. Selbstbefriedigung ist nichts Schlechtes und körperlich nicht schädlich.

Auch wenn Selbstbefriedigung immer noch ein Tabuthema ist, sollten Sie sich bewusst machen, dass ein positives Verhältnis zum eigenen Körper eine gute Grundlage für eine gelingende Sexualität sein kann. Den eigenen Körper zu kennen, erleichtert es später, in sexuellen Beziehungen selbstbestimmt »Ja« oder »Nein« zu sagen. Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass es völlig in Ordnung ist, sich zu mögen, sich zu berühren und sich selbst zu befriedigen. Die Kinder direkt darauf anzusprechen sollte man nicht. Respektieren Sie das Bedürfnis nach Intimsphäre so weit wie möglich. Klopfen Sie beim Kinderzimmer immer an, und ermutigen Sie Ihr Kind, beispielsweise im Bad, abzuschließen, damit peinliche Situationen erst gar nicht entstehen können. Jeder Mensch braucht Raum, auch mal ungestört zu sein.

Sexuell gefärbte Spiele *Zufällig bekommen die Eltern der neun Jahre alten Nora mit, wie sie mit ihrem gleichaltrigen Freund heimlich »Sex haben« spielt. Die Eltern sind sehr irritiert und besorgt.*

Für Kinder haben Spiele mit sexuellem Anstrich oft einen besonderen Reiz. Da werden Kussspiele ausprobiert, bei »Wahrheit oder Pflicht« Geheimnisse gefordert oder Jungs greifen sich beim Fangenspielen bewusst an die Geschlechtsorgane. In der Regel bekommen Erwachsene davon nichts mit, denn das Schamgefühl ist schon ausgeprägt und Kinder wollen dabei nicht beobachtet werden. Solche Körpererkundungs- oder Rollenspiele finden hauptsächlich im Kindergartenalter statt, kommen aber auch noch bei älteren Kindern vor. Dabei werden sexuelle Botschaften und Situationen verarbeitet, die sie aus der Erwachsenenwelt mitbekommen. Schimpfen oder Verbote sind hier nicht angebracht.

Weil Sexualität aber ein Thema ist, das oft benutzt wird, um andere abzuwerten oder zu beschämen, bedarf es hier sensibler Aufmerksamkeit. Greifen Sie ein, wenn Grenzen verletzt werden. Machen Sie deutlich, dass solche

Spiele nur dann o. k. sind, wenn alle Beteiligten freiwillig mitmachen, und dass niemand gezwungen oder ausgelacht werden darf. Sich Hilfe von Erwachsenen zu holen, ist nicht nur erlaubt, sondern unbedingt nötig, wenn jemand ein schlechtes Gefühl dabei hat und wenn Jüngere oder Schwächere bedrängt werden! Ein Nein muss respektiert werden.

Homosexualität »Der Carlo ist so eine Schwuchtel!« erzählt der 12-jährige Fabian beim Abendessen. »Der traut sich überhaupt nicht, mit uns rumzuhängen und die Mädels zu ärgern!«

Viele Buben in diesem Alter wissen kaum, was schwul bedeutet, und benutzen das Wort nur als Schimpfwort. 5–10 % aller Männer und Frauen sind schwul bzw. lesbisch, nach wie vor trauen sich viele von ihnen nicht, ihre Sexualität offen zu leben. Jugendliche, die sich zum eigenen Geschlecht hingezogen fühlen, haben Angst, nicht »normal« zu sein, ausgeschlossen zu werden und nicht dazu zu gehören. Manche spüren schon sehr früh, dass sie »anders« sind, viele haben in der Pubertät aber noch keine klaren Vorstellungen vom späteren Liebesleben. Selbst homoerotische Erfahrungen in dieser Phase bedeuten überhaupt nicht, dass jemand später einmal schwul oder lesbisch wird. Betroffene Jugendliche brauchen die bestmögliche Unterstützung ihrer Familie, um sich selbst zu akzeptieren und den oft schweren Weg zum Coming-Out meistern zu können. Für alle Beteiligten kann es da sehr hilfreich sein, sich bei speziellen Beratungsstellen professionelle Unterstützung zu holen.

Es geht um Loslösen und Loslassen, um Haltgeben und Beschützen.

Diese Gratwanderung fällt vielen Eltern in der sensiblen Phase der Vorpubertät und späteren Pubertät nicht leicht. Schwierige Fragen und Sorgen lassen sich oft am besten im Austausch mit dem Partner, mit anderen Erwachsenen, Freunden, befreundeten Eltern, der Schulsozialarbeiterin, dem Kinderarzt oder Lehrkräften klären. Wenden Sie sich in besonders schwierigen Situationen an eine Beratungsstelle.

- Das hilft**
- ▶ Im Gespräch bleiben, gut zuhören, nachfragen, ernst nehmen, wertschätzen
 - ▶ Dinge aus der Sicht des Kindes betrachten
 - ▶ Vorwürfe des Kindes nicht persönlich nehmen – in den Augen der Kinder »peinlich« zu sein, gehört in der Pubertät zur Elternschaft dazu.
 - ▶ Gutes Vorbild sein, z. B. bei Themen wie Diäten, Schönheit, Alkohol, Mediennutzung, Schimpfwörtern ...
 - ▶ Respektvoller Umgangston, wie man ihn auch gegenüber Freunden oder Kollegen an den Tag legt
 - ▶ Grenzen der Intimität und Persönlichkeit des Kindes beachten
 - ▶ Klare Regeln über Freiräume und Grenzen absprechen
 - ▶ Selbstständigkeit und Verantwortung fördern
 - ▶ Mehr Beziehung als Erziehung
 - ▶ Grundvertrauen entgegenbringen: »Du bist gut so, wie du bist!«

- Bitte nicht:**
- ▶ Abwertende Bemerkungen oder lächerlich machen
 - ▶ Kommentare über den sich verändernden Körper
 - ▶ Eigene Ängste und schlechte Erfahrungen ungefiltert an Sohn/Tochter weitergeben
 - ▶ Geheimnisse und intime Dinge von Sohn oder Tochter ausplaudern, z. B. beim Elternabend, bei Familientreffen oder bei Freunden
 - ▶ Jugendliche »klein halten« und als Kind behandeln
 - ▶ zu viel verbieten oder alles erlauben

Impressum

Verantwortlich:
pro familia
München e.V.

Text:

Sexualpädagogisches Team
© 2015 pro familia München