

VERHÜTUNG, ERSTES MAL & CO. – JUGENDLICHE UND DIE ERSTE LIEBE

Wenn aus Kindern Jugendliche werden, steht ihre Welt Kopf. Und auch als Eltern fühlt man sich manchmal ganz schön verunsichert: Wie kann ich meine Tochter/meinen Sohn durch diese turbulente Zeit begleiten? Welche Informationen sollte ich vermitteln und wie finde ich eine gute Balance zwischen Begleitung und Einmischen?

UNSERE TIPPS GEBEN DIR ORIENTIERUNG, UM DICH DURCH DIESEN DSCHUNGEL AN FRAGEN ZU MANÖVRIEREN

- 1** Für Jungen ist es toll, wenn sie eine männliche Bezugsperson haben, die ein ruhiges Gespräch über körperliche Veränderungen und erste Liebe mit ihnen führt und sich als Ansprechpartner bei weiteren Fragen zur Verfügung stellt. Doch du darfst und solltest auch als Mutter deinem Sohn anbieten, ihm Fragen zu beantworten oder zuzuhören, wenn er etwas loswerden will. Wenn er Interesse hat, kannst du ihm auch erzählen, wie du als Mädchen die Pubertät erlebt hast und, was du dir von Jungen gewünscht hast und welche Eigenschaften dir an Jungen gefallen haben.
- 2** Für Mädchen ist ein Gespräch mit der Mutter oder einer anderen weiblichen Bezugsperson wichtig – über körperliche Veränderungen wie die erste Menstruation, BH-Auswahl, Haarwachstum aber auch über die erste Liebe, Sex und Verhütung. Als Vater kannst du deiner Tochter anbieten, sich an dich zu wenden, wenn sie etwas über die männliche Perspektive erfahren möchte.
- 3** Versuch', so locker und unbefangen wie möglich über das Thema zu sprechen. Wenn du aufgeregt bist, kann es auch passen, wenn du ehrlich zugibst: „Über so etwas spricht man ja nicht alle Tage, deshalb ist es auch für mich etwas seltsam. Aber lass' es uns doch einfach mal probieren ...“
- 4** Anfangs kannst du erfragen, was dein Sohn/deine Tochter bereits über Verhütung und das erste Mal weiß. Sorge dafür, dass er/sie die wichtigsten Verhütungsmittel und deren Sicherheit kennt. Kondome schützen vor Geschlechtskrankheiten, bieten aber nur mäßigen Schutz vor einer Schwangerschaft: 2 -12 von 100 Frauen, die mit

Kondomen verhüten, werden pro Jahr trotzdem schwanger. Die Pille ist deutlich sicherer, hat dafür aber oft Nebenwirkungen wie Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme, u.a. und birgt das Risiko von Thrombosen, die sehr gefährlich werden können (als besonders riskant gelten Pillen der dritten und vierten Generation, aber auch bei anderen Präparaten wird das Risiko erhöht). Deshalb sollten hormonelle Verhütungsmittel Jugendlichen nur nach gutem Abwägen empfohlen werden. Und auch hier gilt: Kein Verhütungsmittel ist 100% sicher! Auch müssen Besonderheiten beachtet werden, zum Beispiel ist die Wirksamkeit der Pille bei bestimmten Medikamenten wie Antibiotika eingeschränkt und wenn drei bis vier Stunden nach der Einnahme Durchfall oder Erbrechen auftritt, ist die Sicherheit nicht mehr gewährleistet.

- 5 Vorsichtshalber sollten Eltern erwähnen, dass der sogenannte „Coitus Interruptus“ (der Junge zieht seinen Penis kurz vor dem Orgasmus aus der Scheide heraus) extrem unsicher ist: Etwa 27 von 100 Frauen, die so verhüten, werden pro Jahr schwanger. Auch bei anderen intimen Berührungen wie dem Petting, ist Vorsicht geboten: Wenn der Junge Samenflüssigkeit an der Hand hat und damit das Mädchen im Intimbereich streichelt, kann das im Einzelfall eine Schwangerschaft zur Folge haben. Auch, wenn „nur“ Petting stattfindet, kann also ein Kondom sinnvoll sein.
- 6 Sprich' mit deiner Tochter/deinem Sohn ebenfalls über die emotionalen Aspekte von Sexualität. Auch wenn viele Eltern am liebsten hätten, dass ihr Kind bis zur Ehe oder zumindest bis zur Volljährigkeit auf Sex verzichtet – diese Entscheidung treffen allein die jungen Menschen! Du darfst und solltest aber ehrlich erklären, weshalb du dir wünschst, dass dein Kind diesen Schritt nicht leichtfertig und nicht zu früh geht: Wegen der Gefahr einer Schwangerschaft, die nie ganz ausgeschlossen werden kann und auch, weil es viel bedeutet, mit jemandem zu schlafen. Vielleicht auch wegen persönlicher Erfahrungen. Du kannst darauf hinweisen, dass durch Sex eine besonders enge Bindung zwischen zwei Menschen entsteht und man sich sehr verletzlich macht. Nicht immer sind die ersten sexuellen Erfahrungen schön – gewissermaßen muss man Sex auch erst „lernen“ und deswegen können die ersten Erlebnisse auch unangenehm oder peinlich sein. Deshalb ist es ratsam, nur mit jemandem zu schlafen, wenn man ihm/ihr wirklich vollkommen vertraut und einander sehr gut kennt. Im Rückblick finden die wenigsten Menschen, zu spät mit Sex begonnen zu haben – viele bedauern aber, dass sie sich nicht mehr Zeit gelassen haben.

- 7 Auf dem Weg zum Geschlechtsverkehr gibt es viele Zwischenschritte wie den ersten Kuss, den ersten Zungenkuss, das erste Mal in einem Bett liegen und eng aneinander gekuschelt einschlafen, Streicheln an verschiedenen Körperstellen, usw. ... Ermutige deine Tochter/deinen Sohn, sich Zeit zu lassen, um diesen Prozess in Ruhe zu genießen, anstatt ihn zu überstürzen.

- 8 Für Jugendliche ist es beruhigend, wenn die Eltern beiläufig erwähnen, dass es völlig natürlich und sogar hilfreich ist, seinen eigenen Körper zu entdecken. Pornos führen allerdings oft zu Sucht und sind Frauen gegenüber entwürdigend – das kannst du deinem Kind erklären und damit begründen, weshalb du ihm/ihr empfiehlst, davon die Finger zu lassen.

- 9 Eine hilfreiche Information ist auch, dass es einen Unterschied zwischen Verliebtheit und Liebe gibt: Die Verliebtheitsphase dauert meist zwischen sechs und achtzehn Monaten. In dieser Zeit spielen die Hormone verrückt und man schwebt auf Wolke sieben ... das ist wunderschön, birgt aber auch Gefahren: Wir sehen den anderen mit einer rosaroten Brille, die uns nur seine tollen Seiten zeigt. Erst später, wenn die vielen Schmetterlinge im Bauch sich langsam beruhigen, merken wir deutlich, welche Schwächen der Auserwählte hat – und manchmal bedeutet das auch einen ziemlich harten Aufprall in die Realität. Manchmal merkt man dann: „Es passt doch nicht zwischen uns!“ Deshalb ist es riskant, zu früh zu intim zu werden, weil man den anderen dann oft noch nicht realistisch einschätzen kann – das gilt für Jugendliche ebenso wie für Erwachsene.

UNSER TIPP ZUM SCHLUSS

Biete deinem Kind an, sich jederzeit an dich zu wenden, wenn es Probleme hat oder etwas wissen möchte. Eine gute Idee kann es sein, ein „Fragebuch“ anzulegen, in welches dein Sohn/deine Tochter intime Fragen, die er/sie ungern direkt stellen mag, schreiben kann und die du dann beantwortest. Auch ein informatives Buch oder eine Broschüre kann eine gute Ergänzung sein (siehe Artikel „Materialien zur Sexualaufklärung“). Wenn du dir mal selbst unsicher bist, wie du deinem Kind in der Pubertät am besten zur Seite stehst oder mit Konflikten umgehst, dann melde dich gern in unserer Online-Beratung! Und nicht vergessen, für diese Zeit gilt wie für die anstrengenden Baby-und Kleinkind-Jahre: Es ist alles nur eine Phase...

Wenn du eine individuelle Frage rund um das Thema Haushalt mit kleinen Kindern hast, wende dich gerne an die Online-Beratung von [ElternLeben.de](https://www.elternleben.de):
www.elternleben.de/ueber-stell-uns-deine-frage