

Teenager und Sex – nichts ohne dein Einverständnis!

Einvernehmlicher Sex Die erste grosse Liebe... Die ersten Flirts... Das erste Mal... Eine wichtige Zeit im Erwachsenwerden, in der die Jugendlichen klar ihre eigenen Grenzen definieren und sich Respekt verschaffen müssen.
Lysiane Fellay und Karin Gruber

Die Bewegung #metoo hat ans Licht gebracht, dass Belästigung und sexuelle Übergriffe viel öfter vorkommen, als man denken könnte. Durch #metoo konnte ein Tabu gebrochen und diese weit verbreitete Problematik offen angesprochen werden. Diese Bewegung zeigt aber auch, wie wichtig Erziehung und Bildung sind, um Belästigung und Übergriffe zu verhindern. Schon von Kindesbeinen an sollte man lernen, dass sowohl gesellschaftliche und freundschaftliche Beziehungen als auch Liebesbeziehungen auf einem ganz grossen Pfeiler beruhen: Respekt. Der Respekt gegenüber anderen, aber auch und vor allem das Respektieren seiner eigenen Grenzen. Niemand darf uns etwas aufzwingen, mit dem wir nicht einverstanden sind! «Einverständnis ist die Grundlage für alles. Ohne Einverständnis darf nichts gemacht werden!», betont Mony Inderkummen, Beraterin in sexueller Gesundheit und Sexualpädagogin beim SIPE-Zentrum Oberwallis in Brig. Das SIPE-Zentrum (Sexualität, Information, Prävention, Erziehung) beantwortet alle Fragen der Bevölkerung im Zusammenhang mit Beziehung, Liebe und Sexualität. Die Mitarbeitenden des SIPE-Zentrums besu-



«Es ist mir wichtig, die Jugendlichen in ihrem Selbstwertgefühl zu bestärken – sie sind einzigartig und wertvoll.»

Mony Inderkummen

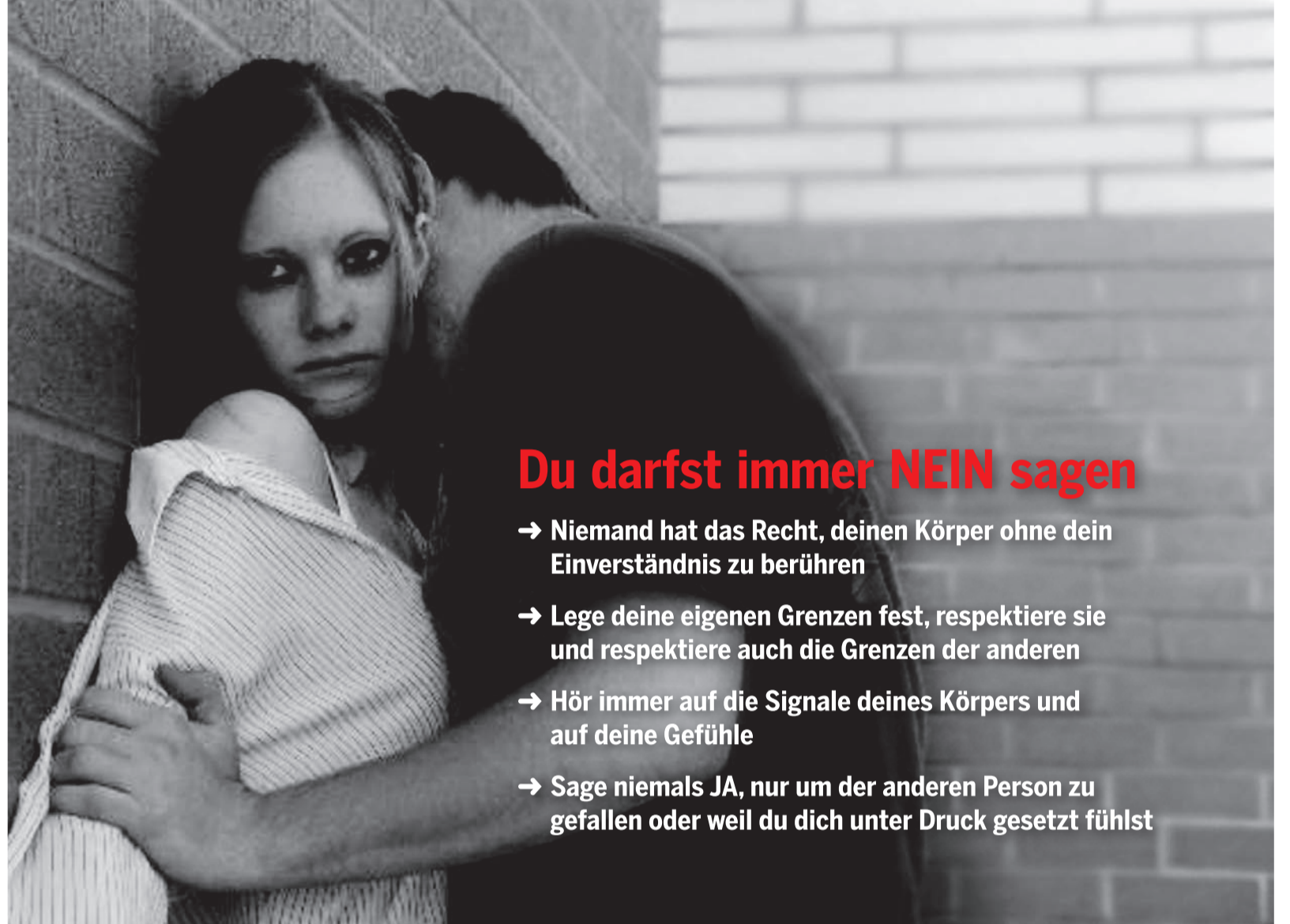
Beraterin in sexueller Gesundheit und Sexualpädagogin beim SIPE-Zentrum Oberwallis in Brig

chen auch die Kinder und Jugendlichen in den verschiedenen Schulen des Kantons. «Im Oberwallis beginnen wir in der 6H die Kinder zu bestärken, dass sie alleine (der Chef ihres Körpers) sind. So lernen sie, dass ihr Körper ihnen, und nur ihnen allein gehört, und dass sie das Recht haben, NEIN zu sagen. Wir erklären ihnen auch, was angenehme und unangenehme Gefühle und Berührungen sind.» Mony Inderkummen betont, dass Kinder den Unterschied von guten und schlechten Geheimnissen lernen müssen. «Kinder, die gut aufgeklärt sind und ihren Körper gut kennen, spüren besser, wenn eine Grenze überschritten wird und können dies einer erwachsenen Vertrauensperson erzählen.»

Aus Kindern werden Jugendliche. Ihre Körper verändern sich, auch das, was sie interessiert und was sie beschäftigt, ändert sich. Der Begriff «Einverständnis» sollte aber immer denselben Stellenwert behalten – ob die Jugendlichen nun die OS besuchen oder in die Berufsfachschule, die Handelsmittelschule oder ins Kollegium gehen. Ihnen darf nichts ohne ihr Einverständnis aufgezwungen werden.

Klare eigene Grenzen setzen

Die meisten erleben in der Teenager-Zeit ihre erste grosse Liebe, die ersten Flirts und oftmals auch das erste Mal. «Die Teenager beschäftigen Tausende von Fragen – sowohl die Mädchen als auch die Jungs. Sie machen sich Gedanken um ihr erstes Mal: Wann ist der richtige Zeitpunkt? Was ist, wenn ich noch nicht bereit bin? Wie gehe ich damit um, wenn ich den Erwartungen der anderen Person nicht entspreche? Inwieweit Pornografie verzerrte Bilder vermittelt und



Du darfst immer NEIN sagen

- Niemand hat das Recht, deinen Körper ohne dein Einverständnis zu berühren
- Lege deine eigenen Grenzen fest, respektiere sie und respektiere auch die Grenzen der anderen
- Hör immer auf die Signale deines Körpers und auf deine Gefühle
- Sage niemals JA, nur um der anderen Person zu gefallen oder weil du dich unter Druck gesetzt fühlst

in pornografischen Darstellungen die zwischenmenschlichen Beziehungen fehlen, wird den Jugendlichen meist erst klar, wenn wir sie im Unterricht darüber informieren.»

Die Teenager stehen auch unter Gruppendruck und sind dem Blick der anderen ausgesetzt. Die Jugend ist eine Zeit, in der wir besonders verletzlich sind. Da fällt es einem nicht leicht zu definieren, was man genau will und was nicht. Es ist auch nicht leicht, sich den anderen gegenüber durchzusetzen. «Es ist wichtig, dass die Jugendlichen ihre eigenen Grenzen definieren und sich vorausschauend mit dem Thema auseinandersetzen. Da Jugendliche oftmals spontan handeln, werden die Konsequenzen häufig nicht beachtet. Es ist richtig, auf die eigenen Gefühle und auf den eigenen Körper zu hören – aber der Schutz darf dabei nicht vergessen werden. Die Kommunikation im Bereich Sexualität fällt selbst Erwachsenen schwer, umso mehr ist dies eine grosse Herausforderung für Jugendliche», betont Mony Inderkummen. Um die Jugendlichen bei ihren Überlegungen zu unterstützen, motivieren die Sexualpädagoginnen sie dazu, offen über ihre Anliegen und Fragen zu sprechen. Sie berichten ihnen auch von konkreten Situationen, denen sie in ihrem Berufsalltag bereits begegnet sind, wobei selbstverständlich stets die Anonymität der Betroffenen gewahrt wird. «Beispiele helfen Jugendlichen, sich in Situationen hineinzu-

versetzen und die Herausforderungen besser zu verstehen», erklärt Mony Inderkummen. «Ein konkretes Beispiel: Ein Mädchen schläft mit ihrem Freund aus Angst ihn sonst zu verlieren, obwohl sie dazu gar nicht bereit ist. Sie will zwar, dass er ein Kondom benutzt, aber er lehnt dies ab. Sie schlafen trotzdem miteinander. Im Nachhinein bereut sie diesen Schritt und macht sich Sorgen und Vorwürfe: War das jetzt wirklich Liebe? Könnte sie schwanger sein? Könnte einer von ihnen eine sexuell übertragbare Krankheit haben und die andere Person angesteckt haben?»

Kein Recht auf den Körper des anderen

Es ist wichtig, auf seine Gefühle zu hören und sich Respekt zu verschaffen. «Es ist mir wichtig, die Jugendlichen in ihrem Selbstwertgefühl zu bestärken. Ich betone im Unterricht immer wieder, dass sie einzigartig sind, dass sie okay sind, wie sie sind und genau so sein dürfen, dass sie in ihrem Sein wertvoll sind. Nur wer sich selbst liebt, kann Liebe auch weitergeben. Jeder ALLEIN darf über seinen Körper bestimmen. Dies gilt auch in langjährigen Beziehungen, z. B. bei verheirateten Paaren. Werden trotz diesem Recht Grenzen überschritten, handelt es sich um Gewalt», betont Mony Inderkummen.

Je nach Alter der Kinder und Jugendlichen wählt die Sexualpädagogin entsprechendes Material zum The-

ma «Einverständnis» aus. «Dies können z. B. auf Primarschulstufe Comics sein, auf höheren Stufen u. a. Bilder zum Thema sexuelle Rechte wie Selbstbestimmung und Respekt. Wir besprechen folgende Fragen: Wo liegen die Grenzen des Kuscheleins? Wie werden diese Grenzen durchgesetzt und eingehalten? Wie werden unterschiedliche Werte und Normen respektiert? Welche Faktoren vermindern eine freie Entscheidung?»

SMARTPHONE, SOZIALE NETZWERKE UND BELÄSTIGUNG

Schützt euer Image!

Belästigung nimmt heutzutage viele Formen an. Die Jugendlichen haben Angst vor den Gerüchten, die um sie kursieren könnten. Sie haben Angst, gefilmt zu werden. «Wir sprechen mit ihnen über den Umgang mit sozialen Netzwerken und das Verbreiten von Fotos oder Videos. Auch hier sind Selbstbestimmung und Privatsphäre wichtige Punkte. Wir betonen, sich in intimen Situationen niemals fotografieren oder filmen zu lassen. Niemand weiss, wie lange eine Beziehung dauert, auch wenn im Moment alles rosarot aussieht und das gegenseitige Vertrauen vorhanden ist», betont Sexualpädagogin Mony Inderkummen.

Sobald ein Foto oder Video in den Umlauf gebracht wird, verliert man die Kontrolle darüber. Dann ist es zu spät, um zu reagieren. Der Schaden ist angerichtet. Die Sexualpädagoginnen des SIPE-Zentrums haben häufig mit Jugendlichen zu tun, die ein solches Unglück erlebt haben. In einer solchen Situation raten sie den Opfern, mit ihren Eltern darüber zu sprechen, das SIPE-Zentrum ihrer Region zu kontaktieren oder sich an die Lehrperson, den Mediator oder die Mediatorin der Schule, oder auch an die Schuldirektion zu wenden.

Aussage eines Jugendlichen

«Ihre Eltern waren weg und wir haben es uns gemütlich gemacht. Kerzenlicht, romantische Musik und Alkohol. Ich wollte sie etwas lockerer machen, mit dem Hintergedanken, etwas Neues auszuprobieren. Zuerst hat sie sich noch etwas gesträubt, hat dann aber nach einigen Gläsern Alkohol die Hemmungen verloren. Ich habe zwar mein Ziel erreicht, mich danach aber schlecht gefühlt.»

Jugendliche, die gut informiert sind, wissen, dass Überreden, Gefügigmachen durch Alkohol oder K.-O.-Tropfen auch Gewalt sind.

NÜTZLICHE ADRESSE

SIPE Oberwallis
Matzenweg 2, 3900 Brig
Tel. 027 923 93 13
Montag bis Freitag von 14 bis 18 Uhr
E-Mail: brig@sipe-vs.ch
www.sipe-vs.ch

PARTNER

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS

www.lungenliga-ws.ch

Gesundheitsförderung
Wallis

www.gesundheitsfoerderungwallis.ch

Departement für Gesundheit, Soziales und Kultur
Dienststelle für Gesundheitswesen
CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

www.vs.ch/gesundheit