

„Lernen, nein zu sagen, ist wichtig“

Heidi Rast und Karin Niedermann

Sex und Sexualität ist allgegenwärtig in unserer Gesellschaft. Woher kommt das?

Rast: In den 60er und 70er Jahren fand die sexuelle Revolution auch dank der Erfindung der Pille statt. Diese neue Form der sicheren Schwangerschaftsverhütung erlaubte es den Frauen ihre Sexualität selbstbestimmter und freier zu leben. Endgültig zum öffentlichen Thema wurde die Sexualität in den 80er Jahren mit AIDS und HIV. Der Schrecken und die Angst von damals ist heute nicht mehr und es besteht vielmehr die Gefahr dass die HIV-Prävention im heutigen Alltag untergeht. Seit einigen Jahren wird die Sexualität immer mehr vermarktet mit Jugend, Schönheit und Erfolg und das hat neu zur Folge, dass Sexualität mit Leistung verbunden wird.

Was heisst das genau?

Rast: Sexualität wird immer mehr an einer Leistungsskala gemessen. Die Ansprüche können von kraftvoll, sportlich und allzeit bereit bis romantisch und zärtlich variieren. Vor allem muss sie erfüllt sein, von allen Beteiligten, sonst hat man etwas falsch gemacht... Und wenn ich an die Frauen denke die Mütter sind, einen Haushalt führen, ausser Haus einer Arbeit nachgehen, aktiv ein Hobby betreiben und immer eine tolle Geliebte sind.... Ist das überhaupt noch menschlich?

Aber es ist auffallend, dass eine Einseitigkeit besteht. Vor allem Frauen werden als Sexsymbol dargestellt. Männer nicht

Rast: Das stimmt heute so nicht mehr. Männer haben in der heutigen Zeit genauso einem Schönheitsideal zu entsprechen und sind den erotischen Maximen genauso ausgesetzt wie Frauen. Jungs und junge Männer wachsen mit einer Werbung auf, die durchtrainierte, erfolgreiche und männliche Männer zeigt. Die Emanzipation hat Einzug gehalten. Ob dies nun gut oder eher schwierig ist, wird sich noch zeigen.

Die heutigen Jugendlichen sind stark mit Modellen konfrontiert, wie man zu sein hat als Frau oder Mann. Wie kann man damit umgehen?

Rast: Man darf und soll den Jugendlichen Einiges zutrauen. Meistens sind sie sehr realistisch und können zwischen Realität und Wunschdenken sehr wohl unterscheiden. Jugendliche interessieren sich für die Geschlechter und für die Sexualität nicht erst in der Pubertät. All das fängt viel viel früher an. Ihr „Rucksack“ ist bereits mit Erfahrungen aus der Familie, Schule und z.B. aus ihrem Freundeskreis gefüllt und so sind Wertvorstellungen und Verhalten bereits ein Stück vorgegeben.

Der lockere Umgang mit Sexualität in der Gesellschaft hat aber auch Schattenseiten. Es wird schwieriger, eine Privatsphäre für sich selbst zu bestimmen und zu lernen, was das ist.

Rast: In der pubertären Zeit ist es für die meisten Jugendlichen nicht immer möglich ihr Handeln eins zu eins zu reflektieren. Sie leben im Moment. Was sie jetzt erleben und tun ist wichtig. Was morgen ist, wird sich dann zeigen. Die Clique, die Freundinnen und Freunde sind zentral und wichtig, was die Eltern und Erwachsenen sagen und von einem erwarten sind nur

zweitrangig. Die neuen Medien wie Handy, Webcams usw. verleiten sicher einen Teil der Jugendlichen dazu, sich öffentlich zur Schau zu stellen. Und oftmals realisieren sie erst im Nachhinein, was da abgegangen ist. Im jeweiligen Moment waren sie sich nicht bewusst, welche Reaktionen und Konsequenzen ihr tun haben könnte. Da müssen die Erwachsenen Unterstützung und Information bieten.

Es ist ja auch schwierig, wenn man sich als Jugendlicher noch zwischen der kindlichen Unschuld und jugendlichem Tatendrang bewegt.

Rast: Da sind wir Erwachsene gefordert. Jugendliche brauchen ein Gegenüber mit dem sie sich reiben und auseinandersetzen können. Es braucht Grenzen aber auch Raum für Experimente. Wichtig finde ich, dass sie wissen und spüren, dass wir für sie da sind.

Es ist eine Herausforderung, eine persönliche Schamgrenze definieren zu können. Was kann man da machen, um einen Weg zu finden?

Rast: Kinder sollen von klein auf lernen, dass sie Nein sagen können. Kinder, so klein sie sind, spüren sehr wohl, was ihnen gut tut und was nicht. Und die Erwachsenen müssen die Grenzen, die die Kinder setzen respektieren und sie ernst nehmen. Diese pädagogische Erziehung hilft den Kindern, sich gegenüber sexuellen Übergriffen besser zu schützen. Wichtig ist auch, dass Kinder darüber informiert sind, wo sie sich gegebenenfalls Hilfe holen können.

Jugendliche wollen sich abgrenzen, ihren Weg finden. Manchmal scheint's, als seien ganz bestimmte Verhaltensmuster da, die von Jungen und Mädchen nicht durchbrochen werden. Warum ist das so?

Rast: Gewisse Verhaltensmuster in der Pubertät hat es schon immer gegeben. Die Jugendlichen bewegen sich jedoch heute in einer Medienwelt die sich rasant und unglaublich schnell entwickelt. Die Medien sind sofort zur Stelle, wenn sich eine Story anbietet und die Jugendlichen „tanzen“ heute selbstbewusster auf dem Parkett der Öffentlichkeit. Doch Themen wie Jugendgewalt, Verrohung durch Medienkonsum, Drogenkonsum oder Jugendsexualität waren schon vor Jahren aktuell. Regelmäßige Berichterstattungen gewisser Themen haben aber auch dazu geführt, dass Tabus wie zum Beispiel sexuelle Übergriffe gebrochen werden und man heute präventiv viel mehr unternimmt als noch vor 10 Jahren.

Ich denke hier an ein Beispiel im Zusammenhang mit dem FC Thun. Im Chat auf der Webseite hat ein männlicher Fan das betroffene Mädchen als „Kabinennutte“ bezeichnet. Wieso werden in solchen Fällen Frauen nicht nur als Opfer, sondern auch als Täter angesehen?

Rast: Das ist in erster Linie eine Abwertung und ein nicht Ernstnehmen des Mädchen. Solche Aussagen zeigen, dass Erwachsene die Verantwortung für ihr Handeln von sich weisen. Der sogenannte „Lolita-Effekt“ ist eine Schuldzuweisung um vom eigenen Vergehen abzulenken. Das darf auf gar keinen Fall toleriert werden und ist auch nicht rechtens. Man muss die Täter (und in wenigen Fällen auch Täterinnen) die sexuelle Übergriffe machen in die Verantwortung nehmen.

Ist das ein uraltes Verhaltensmuster oder etwas Neues?

Rast: Sexuelle Übergriffe, Gewalt und Machtausüben gab es schon immer. Oftmals sind es die Männer die diese Verletzungen und Übergriffe ausüben. Das heisst aber nicht, dass ein Mann ein potenzieller Täter ist und Frauen, weil sie Frauen sind, potenzielle Opfer. Heute weiss man,

dass sowohl mit Opfern wie auch Tätern „gearbeitet“ werden muss. Beide brauchen professionelle Unterstützung.

Was würden sie einer Mutter raten, die sagt, es sei ihr wichtig, dass ihre Tochter Nein sagen kann, aber unsicher ist, wie sie der Tochter dies beibringen kann?

Rast: Das sind bereits gute Grundvoraussetzungen, weil sich die Mutter damit auseinandersetzt. Nein sagen, das Selbstwertgefühl stärken, Eigenverantwortung lernen und vieles mehr wird im Alltag gelernt, in der Familie, in der Schule oder in der Freizeit. Unterstützung kann man sich mit entsprechenden Büchern holen, bei einem Gespräch mit einer guten Freundin oder sich zum Beispiel an eine Fachstelle wenden und sich beraten lassen. Wir von der **gesundheit schwyz** können dazu sicher einen Beitrag leisten.

Aber gerade bei Frauen ist es so, dass Selbstsicherheit fehlt.

Rast: In meiner Arbeit als Sexualpädagogin erlebe ich immer wieder das Gegenteil. Viele junge Frauen wissen was sie wollen, und teilen das oftmals lauthals mit. Das überfordert und überrumpelt gleichaltrige Jungen oft. Junge Männer können manchmal mit dieser Selbstverständlichkeit die Mädchen an den Tag legen und den veränderten Rollenbildern nicht immer mithalten. Die Emanzipation der Frauen entspricht nicht der Emanzipation der jungen Männer.

Wir haben viel von jungen Frauen gesprochen. Wie ist es denn für die jungen Männer? Sie werden ja beim Thema Sexualität eher weniger beachtet.

Rast: Das hat etwas für sich. Dabei sollte die sexualpädagogische Arbeit mit Jungen genauso ein wichtiges Anliegen sein wie bei den Mädchen. In meiner Arbeit mit männlichen Jugendlichen bin ich doch selber immer wieder überrascht, wie offen und interessiert sie sind. Wenn die Jungen spüren, dass sie ernst genommen werden, und dass man sich Zeit für sie nimmt, sind sie sehr wohl bereit sich ernsthaft über sexuelle Themen auseinander zu setzen. Manchmal vermisse ich männliche Kollegen in meiner „Branche“ oder Väter die sich die Zeit nehmen um mit ihrem Sohn auch die etwas „heikleren“ Themen zu bereden..... Frauen/Mütter machen das schon eher....

Oft wird erwähnt, dass eine große Kluft zwischen Jungen und der älteren Generation bestehe. Die ältere Generation ist noch traditioneller, wenn es um Sexualität geht, die Jugendlichen sind offener. Oder ist das nur ein Klischee?

Rast: Es gibt nicht „die Jugendlichen“, wie es auch nicht „die Alten“ gibt. Somit ist es für mich schwierig zu sagen was gilt. Was ich jedoch seit einiger Zeit beobachte ist, dass immer mehr Erwachsene so sein wollen wie Jugendliche. Ein gewisser „Jugendwahn“ ob im Aussehen, im Sport oder in der Freizeit ist unter den Erwachsenen auszumachen. Das finde ich doch eher bedenklich. Doch die Jugendlichen wissen sich sicher wieder abzugrenzen. Da bin ich gespannt wie sich das dann zeigen wird.

Man redet ja oft vom Werteverfall bei Jugendlichen und dass sie keinen Respekt mehr hätten.

Rast: Dem stimme ich nicht zu. Meistens sind es nur wenige Jugendliche die wirklich negativ auffallen und dann werden leider alle anderen in den gleichen Topf geworfen. Ich erlebe ganz viele Jugendliche als engagiert und sozial sehr kompetent. Ich finde, die meisten Jugendlichen machen es ganz toll – das muss auch einmal gesagt werden! Die heutigen Jugendlichen

wachsen nicht unter rosigen Bedingungen auf, auch wenn das oft die Meinung ist. Die Vielfalt die heute herrscht birgt auch Orientierungslosigkeit und Überforderung. Und Jugendliche spiegeln manchmal in ihrem Verhalten die erwachsene Gesellschaft.

Was ist denn mit digitalen Erzeugnissen, wie iPhones oder Webcams? Viele Eltern kennen sich in diesen Dingen nicht so gut aus und schrecken davor zurück.

Rast: Hier ist es besonders wichtig, dass Eltern sich damit beschäftigen. Sie müssen keine Profis werden, doch sie können sich z.B. von ihren Kindern erklären lassen, was die heutigen technischen Geräte alles so auf sich haben. Einerseits signalisieren sie so Interesse an dem was ihr Kind macht, und andererseits eignen sie sich wichtige Informationen an. Gegenseitigen Respekt und gegenseitiges Vertrauen sind notwendige Voraussetzungen um miteinander im Gespräch zu bleiben.

Trotzdem lassen sich Auseinandersetzungen nicht vermeiden – was sicher gut ist!

Zur Person

Name: Heidi Rast

Wohnort Luzern

Geburtsdatum: 06.03 67

Zivilstand: „Familie“

Beruf: Sexualpädagogin bei **gesundheit schwyz**

Hobbys: Im Winter Schnee, im Sommer Meer

Stärken: Ausdauer

Schwächen: Ausdauer beim Ausschlafen