

Liebe, Körper und Geschlecht



- *Die erste Liebe*
- *Offene Fragen*
- *Vertraute Menschen sind wichtig!*
- *Wir lieben, wen wir wollen*
- *Typisch Mädchen? Typisch Junge?*
- *Ess-Störung oder Traumfigur?*
- *Gewalt in nahen Beziehungen*
- *Hdgdl*



Die erste Liebe

„Und am Montag heirate ich den Stefan.“ Die fünfjährige Sarah schaut Ihre Mutter sehr ernst an und wühlt dann weiter in ihrem Kleiderschrank. Sie sucht dort nach dem passenden Kleid für diesen aufregenden Termin. Die Mutter ist gerührt und unterstützt Sarah gerne bei der Auswahl.

Ganz anders ist die Reaktion der Eltern auf die große Liebe der Tochter oder des Sohnes 8-10 Jahre später – was hat sich verändert?

Die Angst vor einer zu frühen Bindung stellt sich ein, Angst vor einer ungewollten Schwangerschaft oder vor einer gescheiterten Schullaufbahn ...

Aber die erste Liebe ist so aufregend und schön! „Hdgdl“ steht auf kleinen Zetteln und auf Handys: „Hab dich ganz doll lieb.“ Freuen Sie sich erst einmal mit Ihrem Kind, es durchlebt und durchleidet wichtige Gefühle und Themen. Unterstützen Sie die „junge Liebe“ mit Verständnis, Vertrauen und mit Informationen. Dazu gehört auch Aufklärung über Verhütung und AIDS.

Offene Fragen

Jugendliche beschäftigen sich in der Zeit des ersten Verliebtseins mit sehr vielen unterschiedlichen Fragen: „Wie finde ich heraus, ob es mein Freund wirklich ehrlich mit mir meint?“ – „Warum wechselt meine Freundin so häufig die Stimmung? Mag sie mich vielleicht gar nicht?“ – „Wie viel Streit verträgt die Liebe? Muss ich zu allem Ja und Amen sagen, um sie nicht zu verlieren?“ – „Meine Eltern möchten nicht, dass ich bei meinem Freund übernachte. Geht die das überhaupt noch etwas an?“ – „Wie geht das mit dem Sex, und tut es weh?“ – „Ist mein Penis lang genug?“ – „Kann man gleichzeitig in zwei Jungs verliebt sein?“ – „Kann ich eine Freundschaft jederzeit beenden?“ – „Kann das sein, dass meine

beste Freundin auf meinen Freund eifersüchtig ist?“ – „Warum tut Liebeskummer nur so weh?“ – „Alle anderen haben schon einen festen Freund, nur ich nicht. Stimmt mit mir was nicht? Vielleicht bin ich gar nicht liebenswert?“ – „Mein Vater will ständig mit mir über meine Freundin und Verhütung reden, das nervt total.“ – „Verliebt ja, aber jetzt schon Sex, ich weiß nicht ...“ – „Am besten verstehe ich mich eigentlich mit meiner Freundin. Bin ich vielleicht lesbisch?“ – „Ich hätte die SMS doch nicht schreiben sollen, wie peinlich!“ – „Waren meine Eltern denn nie verliebt, dass sie nicht wissen, dass mir alles andere gerade ganz egal ist?“

Vertraute Menschen sind wichtig!

Auf all diese Fragen suchen Jugendliche Antworten. Wenn man die Fragen in Ruhe betrachtet, unterscheiden sie sich gar nicht so sehr von eigenen Fragen, die man sich im Laufe des Lebens immer wieder einmal stellt. Klären Sie vor allem für sich, mit Ihrem Partner oder mit Ihrer Partnerin, welcher Standpunkt, welche Einstellung zu Ihnen und Ihrer Familie passt. Es gibt nämlich keine Patentrezepte. Und trotzdem sind Sie als Eltern nicht immer die richtigen Ansprechpartner. Unterstützen Sie Ihre Tochter

oder Ihren Sohn, wenn sie andere Erwachsene oder ihre Clique für den persönlichen Austausch bevorzugen. Seien Sie nicht eifersüchtig, sondern fördern Sie diese Kontakte und behalten Sie dabei ein offenes Ohr. Zeigen Sie sich interessiert, aber wahren Sie die Privatsphäre Ihres Kindes. Am wichtigsten für Jugendliche ist, dass es Personen gibt, die zuhören, verstehen, trösten, sich interessieren, sich mit ihnen auseinander setzen oder sich einfach mitfreuen über Wolke sieben.

Wir lieben, wen wir wollen

„Genauso sagte er es, ohne irgendeine Einleitung: ‚Ich bin schwul.‘ – Ich begann zu heulen. Verstehen Sie mich bitte richtig. Ich heulte nicht, weil er schwul war. Ich heulte, weil er mir nicht vertraut hatte. Ich heulte, weil er siebenundzwanzig Jahre alt werden musste, um es mir zu sagen. Unser kühles Verhältnis, sein bewusstes Abstandhalten, das hatte doch alles damit zu tun. Er bestätigte mir das auch.

„Warum hast du es nicht eher gesagt?“, fragte ich ihn. „Ich befürchtete, du könntest mich als Sohn abweisen“, sagte er, und ich sah das erste Mal Tränen in seinen Augen.“

Viele Eltern erleben auch heute noch das Offenlegen der homosexuellen Veranlagung ihres Kindes zunächst als Schock, der in der Familie eine Krise auslöst. Eltern berichten, dass es ihnen gut getan hat, wenn sie über ihr Erschrecken, ihre Enttäuschung und ihre Sorgen sprechen und sich austauschen konnten (siehe Hinweise auf der Rückseite).

Aber zunächst einmal sind Jugendliche auf Orientierungssuche – das gilt auch auf sexuellem Gebiet. Eine homosexuelle Neigung kann auch eine vorübergehende Phase sein.

Merkzettel

- **Freuen Sie sich mit Ihrem Kind über die erste Liebe!**
- **Seien Sie offen für die Partnerwahl Ihres Kindes!**
- **Jugendliche wählen sich ihre Vertrauenspersonen selbst aus!**
- **Wahren Sie die Privatsphäre Ihres Kindes!**
- **Stellen Sie Informationsmaterial zur Verfügung!**
- **Seien Sie tolerant gegenüber den Stimmungsschwankungen Ihres Kindes!**



Typisch Mädchen? Typisch Junge?

Es beginnt nun die nicht ganz einfache Suche nach der eigenen Rolle bzw. Identität als Frau oder als Mann. Diese wird von unterschiedlichen kulturellen Vorgaben beeinflusst.

Mädchen unterliegen nicht nur den Ansprüchen eines „Äußerlichkeitsterrors“ (schön, schlank, blond ...), sondern sollen gleichzeitig selbstbewusst und erfolgreich im Beruf sein. Jungs sollen zwar nach wie vor cool und unerschrocken sein, aber auch feinfühlig und gefühlsbetont. Die Klischees sind geblieben und längst

noch nicht überwunden. In diesem „Wirrwarr“ müssen die Jugendlichen ihre eigene Position finden, und das ist oft nicht leicht. Leben Sie Alternativen vor, diskutieren Sie mit den Jugendlichen die klassischen Rollenklischees. Beleuchten Sie kritisch eigene rollenspezifische Verhaltensmuster, die Sie eigentlich schon längst abgelegt haben wollten oder die Sie trotz Klischee passend und stimmig oder einfach nur praktisch für sich finden (Männer tragen den Müll raus, oder nicht?).

Ess-Störung oder Traumfigur?

Nicht jede Diät führt automatisch zu einer Ess-Störung. Ess-Störungen können ganz unterschiedliche Ursachen haben. Manchmal will das Mädchen unbewusst nicht zur Frau werden und verhindern, dass sich die eigenen Formen runden. Manchmal schützt übermäßiges Essen und die daraus resultierende Körperfülle ganz erfolgreich vor Übergriffen und Verletzungen durch andere. Eine Ess-Störung sollte auf alle Fälle behandelt werden, indem dem jugendlichen Menschen kompetente Hilfe angeboten wird. Übrigens, auch Jungen

können an einer Ess-Störung erkranken. Bleiben Sie deshalb wachsam, wenn sich das Essverhalten Ihrer jugendlichen Kinder verändert. Wenn sie nicht mehr am gemeinsamen Essen teilnehmen, immer schon gegessen haben, wenn sie nach Hause kommen. Appelle an die Vernunft sind meist sinnlos, klare Forderungen können eher etwas bewirken. Wenn Sie unsicher sind, wie Sie mit der Situation umgehen sollen, holen Sie sich Rat bei einer Beratungsstelle (siehe Rückseite).

Gewalt in nahen Beziehungen

Leider gibt es körperliche oder sexuelle Gewalt auch in Beziehungen zwischen Jugendlichen. Dabei geraten die Betroffenen oft in emotionale Abhängigkeitsverhältnisse, die sich nicht einfach auflösen lassen. Wichtig ist es daher, dass Sie klar Position gegen die Gewalt beziehen, Verantwortung für den Schutz der Betroffenen übernehmen, aber auch geduldig Ihre Hilfe anbieten. Sinnvoll ist es, gemeinsam mit dem oder der Jugend-

lichen oder mit beiden nach gangbaren Lösungswegen zu suchen. Bei Jugendlichen, die als Kinder oder Jugendliche Opfer sexueller Übergriffe geworden sind, kann die Zeit des ersten Verliebtseins Ängste und ungewollte Erinnerungen aufrufen und eine Krise auslösen. Unterstützung finden Jugendliche und Eltern bei den Kinderschutzdiensten und den örtlichen Beratungsstellen.

HdgdI

Trotz all dem, was Eltern Kummer und Sorge bereiten könnte, erleben die Jugendlichen eine schöne und aufregende Zeit: die Zeit der ersten Liebe und des Gefühlsüberschwangs in allen Tonlagen. Gedichte, Musik und hie und da auch Tränen, Leichtsinn und Tiefsinn – es ist alles dabei. Es ist eben die Jugend. Uns ging es auch nicht anders.

Für den Fachbeitrag:
Dipl.-Psychologin Christina Weisbrod,
Kinderschutzdienst des Diakonischen Werkes,
Neustadt

Zum Weiterlesen:

- Heather M. Gray und Samantha Phillips: „So wie ich will. Selbstbewusste **Mädchen**: Körper – Sex – Liebe – Power“; Orlanda Frauenverlag, 2000
- Daniel Kunz, Detlev Freigang: „Was geht? Ein Buch nur für **Jungs**“; Kösel Verlag, 2002
- Lena S.: „Auf Stelzen gehen. Geschichte einer Magersucht“; Psychiatrie-Verlag, 2006



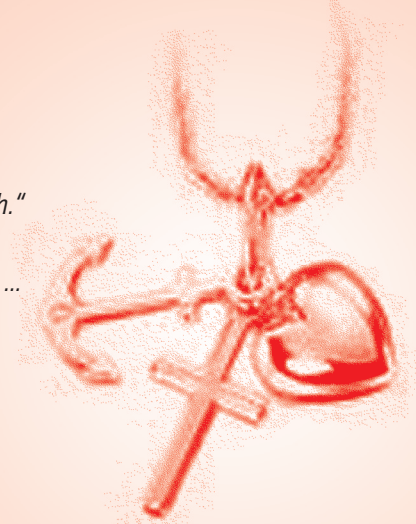
Beitrag zur Besinnung:
Pfarrerin Petra Vollweiler-Freyer †,
Kaiserslautern;
Pfarrerin Elisabeth Weber,
Grünstadt

Was die Bibel sagt ...

„Darum wird ein Mann
seinen Vater und seine Mutter verlassen
und seinem Weibe anhangen,
und sie werden sein **ein Fleisch.**“
(Genesis oder 1. Buch Mose, Kapitel 2, Vers 24)

„So ist's ja **besser zu zweien** als allein;
denn sie haben guten Lohn für ihre Mühe.
Fällt einer von ihnen, so hilft ihm sein Gesell auf.
Weh dem, der allein ist, wenn er fällt!
Dann ist kein anderer da, der ihm aufhilft.“
(Kohélet oder Prediger Salomo, Kapitel 4, Verse 9-10)

„Siehe, meine Freundin, du bist schön!
Siehe, **schön bist du!**
Deine Augen sind wie Taubenaugen ...
Deine Lippen sind wie eine scharlachfarbene Schnur, und dein Mund ist lieblich.“
„Mein Freund ist weiß und rot, auserkoren unter vielen Tausenden.
Sein Haupt ist das feinste Gold. Seine Locken sind kraus, schwarz wie ein Rabe ...
Sein Mund ist süß, und alles an ihm ist lieblich ...“
(Hoheslied, Kapitel 4, Verse 1 und 3; Kapitel 5, Verse 10, 11 und 16)



„Nun aber bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei;
aber **die Liebe ist die größte** unter ihnen.“
(1. Korinther, Kapitel 13, Vers 13)

Weitere Hinweise und Internetadressen

- <http://www.loveline.de> (BZgA)
Die Seite der Bundeszentrale zur gesundheitlichen Aufklärung speziell für Jugendliche
- <https://profamilia.sextra.de>
Die Seite für Jugendliche von pro familia
- **Selbsthilfegruppe für Angehörige von Jugendlichen mit den Ess-Störungen Bulimie oder Anorexie** (Magersucht)
Kaiserslautern; Infos unter Telefon 06 31/ 36 42 - 2 35
www.bzga-essstoerungen.de
Telefonhotline 0 63 49 - 9 00 33 33, Mo-Do: 15-16 Uhr
- **PLUS**
Psychologische Lesben- und Schwulenberatung
Alphornstr. 2a, 68169 Mannheim, Telefon 06 21/ 3 36 21 10
www.plus-mannheim.de
- <http://www.befah.de>
BEFAH e.V., Bundesverband der Eltern, Freunde und Angehörigen von Homosexuellen
Thiemannsweg 16, 30900 Wedemark,
Telefon 0 51 30/ 97 47 51
- <http://www.lambda-online.de>
Der schwul-lesbische Jugendverband in Deutschland
(Kontaktadressen von Coming-out-Gruppen in Ihrer Nähe, Links, Literatur, Austauschmöglichkeiten mit anderen schwulen und lesbischen Jugendlichen)

Beratungsstellen

Sind Sie als Eltern an einem Punkt, wo Sie Unterstützung brauchen, so können Sie sich an eine der aufgeführten Erziehungs- bzw. Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen des **Diakonischen Werkes** wenden:

Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche in:

Bad Dürkheim: Telefon 0 63 22 - 9 41 80

Kaiserslautern: Telefon 06 31 - 7 22 09

Kirchheimbolanden: Telefon 0 63 52 - 7 53 25 - 60

Neustadt: Telefon 0 63 21 - 8 67 45

Pirmasens: Telefon 0 63 31 - 22 36 - 60

Speyer: Telefon 0 62 32 - 66 41 80

Frankenthal: Telefon 0 62 33 - 2 92 53

Kusel: Telefon 0 63 81 - 17 45

Ehe- und Lebensberatung Ludwigshafen:

Telefon 06 21 - 51 06 05

Das **Elterntelefon** ist unter der bundesweit kostenfreien Rufnummer **0800 111 0 550** zu erreichen.

Die Anonymität der Anrufenden bleibt stets gewahrt:

Die Rufnummer wird nicht angezeigt und erscheint auch auf keiner Telefonrechnung.

Beratungszeiten bundesweit:

Montag bis Freitag: 9 bis 11 Uhr

Dienstag und Donnerstag: 17 bis 19 Uhr

Gestaltung: U. Hartmann Design

Nachdruck, auch auszugsweise,
nur mit Genehmigung der Herausgeber.

©Herausgeber:

Diakonie 
Diakonisches Werk Pfalz

Karmeliterstraße 20, 67346 Speyer



Evangelische Aktionsgemeinschaft
für Familienfragen - Pfalz e. V.

Unionstraße 1, 67657 Kaiserslautern



Evangelische Arbeitsstelle
Bildung und Gesellschaft

Unionstraße 1, 67657 Kaiserslautern

Redaktionskreis: Ute Dettweiler (Ev. Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft), Ute Hartmann (Grafik-Design), Rita Kurtzweil (Arbeitsstelle für Konfirmandenarbeit), Heidrun Rühmann (Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des DW in Kusel), Petra Vollweiler-Freyer † (Ev. Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft, Federführung), Elisabeth Weber (Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des DW in KL), Bettina Wilhelm (EAF Pfalz e. V.)