

# Jugendsexualität - zwischen Sein und

Immer noch sitzen in manchen Schulklassen schwangere Mädchen, immer noch gibt es unter den Jugendlichen zum Thema Sexualität erschreckende Wissenslücken, immer noch ist Sexualität ein heikles Thema. In Österreich gibt es pro 1.000 Teenagern zwischen 15 und 19 Jahren zwölf Schwangerschaften. Damit liegt unser Land im vorderen Feld und Mädchen mit niedrigerem Bildungsniveau laufen eher Gefahr, schwanger zu werden.

Sex ist heute ein allgegenwärtiges Thema - im Fernsehen und Kino, auf Plakaten und in den Printmedien wird offen über Sexualität diskutiert und diese auch zur Schau gestellt.

Immer früher kommen Jugendliche mit sexuellen Themen in Kontakt und werden durch die mediale „Macht“ auch zu diesem Thema gedrängt.

Die Konsequenzen sind vielfältig und nur selten von der „großen Liebe“ begleitet. So zeigen Umfragen, dass rund 50 Prozent der Jugendlichen ungeschützten bzw. nur unregelmäßig geschützten Geschlechtsverkehr praktizieren. 80 Prozent der 14-jährigen Mädchen mit „Erfahrung“ wünschten sich, mit dem ersten Mal noch zugewartet zu haben. Jedes fünfte Mädchen gibt beim ersten Mal dem Drängen des Partners nach. Aber auch bei den Buben ist es nicht viel anders. Sie müssen einerseits cool sein und an-

dererseits plagt sie die Angst, es wohl richtig zu tun, nicht zu einem vorzeitigen Samenerguss zu kommen, sich vor dem Mädchen nicht lächerlich zu machen. So ist die erste Liebe oft alles andere als ein leichtes Unterfangen, meint Mag. Renate Pils vom Zentrum für Sexualtherapie und verweist auf Erfahrungen in der Beratung.

## Körperliche und geistige Entwicklung klaffen auseinander

Der Sexualpädagoge Kluge hat herausgefunden, dass die Kluft zwischen körperlicher und geistig-psychischer Sexualreife immer größer wird. Und wirklich werden Jugendliche immer früher geschlechtsreif -

die psychische Reife hält hier aber nicht Schritt. „Es kommt zu einem großen Konfliktpotential. Die Jugendlichen reagieren mit Ängsten, kämpfen mit ihrem Selbstbewusstsein, fühlen sich einem äußeren Druck ausgesetzt und können all das weder richtig zuordnen noch adäquat reagieren“, meint Renate Pils. Jugendliche brauchen in dieser Phase professionelle Betreuung und Hilfe. Zwar übernehmen Gleichaltrige und Freunde oft eine hilfreiche Rolle, aber gleichzeitig erzeugen gerade diese wiederum Druck. Der Gruppendruck ist groß, das haben auch Studien ergeben, die zeigten, dass 15-Jährige zweieinhalb Mal mehr Sex haben, wenn sie glauben,



## Kontakt

Mag. Renate Pils  
ZeST - Zentrum für  
Sexualtherapie  
Semperstraße 16-18/17  
1180 Wien  
pils@zest.at  
www.zest.at  
Tel. 0664 89 17 513

Mag. Pils Psychologin arbeitet mit Kindern und Jugendlichen und berät diese zum Thema Sexualität.



FOTO: SHUTTERSTOCK/TEPIKINA NASTYA

# Schein

dass auch ihre Freundinnen bzw. Freunde bereits sexuell aktiv sind.

## Konservative Werte

Die Zeiten der freien Liebe scheinen, trotz einer breiten Liberalisierung beim Thema Sex, vorbei zu sein. Laut der Vorarlberger Jugendstudie glauben über 80 Prozent an die „wahre Liebe“ und fast genauso viele können sich Sex ohne Liebe nicht wirklich vorstellen. 90 Prozent der 11 bis 17-Jährigen können mit Sex wenig anfangen, wenn die Liebe fehlt.

## Scheinaufklärung

Eltern sehen es heute kaum der Mühe wert, aufklärend zu wirken. Einerseits vermitteln die Jugendlichen ohnehin über alles schon Bescheid zu wissen, und andererseits haben Medien aber auch die Schule vielerlei Angebote parat und geben den Eltern das Gefühl, die Aufklärung erfolge ohnehin über diesen Weg. Expertenstellen wie z.B. die Beratungsstelle Pro Familia oder die Deutsche Gesellschaft für sexualwissenschaftliche Sozialforschung sprechen deshalb von einer „Scheinaufklärung“. In der Tat wissen heute Jugendliche, was ein Swingerclub ist, haben schon die eine oder andere Internet-Sexseite besucht, oder wissen Begriffe SM zu deuten. Allerdings haben sie wenig Ahnung über das Funktionieren ihres eigenen Körpers und glau-

ben eine Cola-Spülung schützt vor einer Schwangerschaft.

## Viele Problemfelder

Renate Pils hat mit ihren KollegInnen vom Institut für Sexualtherapie Erfahrungen mit den unterschiedlichsten Problemfeldern bei Jugendlichen gemacht. Unerwünschte Schwangerschaften, Angst vor einer Ansteckung, die richtige Verhütungsmethode oder wo die erogenen Zonen sind - nur einige der Themen. Andere betreffen die Psyche der jungen Menschen. Gerade in der Pubertät kann hier viel angestellt werden - mit nachhaltigen negativen Folgen. Enttäuschungen bei den ersten Sexualkontakten können das ganze Leben nachhängen. Abwertungen oder Diskriminierungen können tiefe Verzweigungen nach sich ziehen. „Das Problem ist der Umgang mit der Sexualität. Heute wird erwartet, es wisse jeder perfekt Bescheid und ist voll informiert. Die Wahrheit ist eine andere. Das, was in Kinos vermittelt wird, hat mit der Realität nichts zu tun. Wir brauchen ein offenes Gesprächsklima, das die Jugendlichen vertrauen lässt. Es ist nichts Schlechtes daran, erfahrene Therapeuten oder Berater zu befragen oder diese sogar in einen begleitenden Prozess einzubeziehen“, bricht Pils eine Lanze für eine neue Form der Aufklärung, die über die Vermittlung von „Technik“ hinausgeht. ■

## Sexuelle Kompetenz will gelernt sein

Was ist Sexualtherapie, welche Ziele gibt es und welche Inhalte bietet sie. Die Sexualtherapeuten Dr. Sonja Kinigadner, Elisabeth Siebenhofer vom Institut für Lebenskunst gehören zu den wenigen ausgewiesenen Spezialistinnen in Österreich. Für sie gehören folgende Grundsätze zu einer erfolgreichen Sexualtherapie.

**Liebeskunst** ist die Begegnung zweier Partner in lustvoller Freude, in Begehren und Zärtlichkeit, in Hingabe und Eroberung, körperlich und mit dem Herzen.

**Sexuelle Zufriedenheit** bedeutet, sich als Mann, Frau oder in der gewählten Rolle sicher zu fühlen. Es meint, sexuelle Lust und Begehren verspüren, erotische Vorstellungen und Phantasien entwickeln. Verführen und sich und dem anderen/der Partnerin Lust bereiten können. Die eigene körperliche Erregung erleben, steuern und intensivieren vermögen, Liebesgefühle erleben.

**Sexuelle Kompetenz wird gelernt.** Von der Kindheit bis ins hohe Alter wird sexuelle Kompetenz spielerisch gelernt, geübt, ausprobiert, Neues hinzugefügt, verändert, an die Partnerschaft, die Lebenssituation und das Alter angepasst.

**Sexualtherapie** ist sinnvoll bei

- Angst vor Intimität oder quälendem Wunsch nach Intimität
- Gehemmten Umgang mit dem eigenen Körper, Angst vor körperlicher Nähe
- Desinteresse und Lustlosigkeit, Störung des Begehrens
- Suchtartigem Verlangen nach Koitus oder quälendem Masturbationsbedürfnis
- Erektionsstörungen, vorzeitiger Ejakulation, Anejakulation
- Vaginismus und schmerzhaftem Sexualverkehr
- Veränderungswünschen und Suche nach befriedigenden Spielformen

Kinigadner und Siebenhofer geben in ihrer Therapie Anregungen und zeigen Möglichkeiten, wie die natürlichen Funktionen des Körpers genützt werden können, um die Sexualität zu genießen, die Erregung zu beeinflussen und in der Partnerschaft zu leben. Übungen werden gezeigt und zuhause probiert, beispielsweise das Erlernen von Atemtechniken und das Spielen mit verschiedenen Stimulierungen.