ET TOI,
T'EN PENSES
QUOI ?

BEZIEHUNGS- UND GEFÜHLSLEBEN

Das Teenager-Alter und die sozialen Beziehungen sind zwei Themen, die sich nicht voneinander trennen lassen. In diesem Alter distanziert der Jugendliche sich von seinen Eltern, um sich einerseits seine eigene Welt – seine Intimität – zu schaffen und sich andererseits einer Gruppe von Gleichaltrigen anzuschließen, die in seinen Augen immer wichtiger wird. Die Jugendlichen nehmen auch einen neuen Platz in der gesellschaftlichen Szene ein. Ob es sich nun um Beziehungen zur Gruppe Gleichaltriger, um Liebesbeziehungen, Sex oder einfach nur um eher formelle (schulische oder berufliche) Kontakte handelt: Beziehungen setzen eine Reihe von Regeln und Verhaltensweisen voraus, die wir übernehmen müssen, damit das Verhältnis ausgeglichen ist und alles bestmöglich ablaufen kann. Ganz besonders Liebesbeziehungen stellen eine große Herausforderung für den Heranwachsenden dar, denn sie werfen hohe emotionale Wellen auf, die noch Neuland für die jungen Menschen darstellen. Nach und nach führen sie zu den ersten intimen, später sexuellen Beziehungen, einem wichtigen Schritt im Leben.

VORWORT

WORAUF ZU ACHTEN IST

Die sexuelle Gesundheit ist ein wichtiger Aspekt der allgemeinen Gesundheit und des Wohlbefindens. Das gilt insbesondere für junge Menschen, die erstmals in diesen Bereich vordringen. Das Thema Beziehungen, Gefühls- und Sexualleben betrifft uns also alle. Es handelt sich um ein Thema, das die Intimität betrifft und im Alltag **nicht leicht anzugehen ist**, besonders nicht mit Jugendlichen. Aus diesem Grund muss der Gesprächsleiter sich völlig frei fühlen, die Debatte anzuregen oder nicht, indem er auf seine ideologischen, philosophischen und technischen Grenzen achtet.

Da sich die sexuellen „Normen“ und Praktiken außerdem rasch entwickeln (Einfluss der Medien, neue sexuelle Muster, Emanzipation, ...) ist es manchmal für den Animator schwer, die Sichtweise und das Verhalten der Jugendlichen neutral zu beurteilen, ohne diese mit seinen eigenen Maßstäben und Erfahrungen zu vergleichen. Deshalb ist es wichtig, nochmals daran zu erinnern, dass die Jugendzeit eine Zeit der **Entdeckung** und des **Experimentierens** ist, die jeder in seinem Leben durchmachen muss.

UNSERE VORGEHENSWEISE: EIN THEMA UND FÜNF ARTEN, DARÜBER ZU REDEN

Beziehungen und Liebe sind sehr heikle Themen bei Jugendlichen. Wer diese ansprechen will, muss einige Mindestvorkenntnisse besitzen. Zur Aufbereitung dieser Themen haben wir uns von Experten umgeben, Sexologen und Leitern von Familienplanungszentren. Aus dieser bereichernden Zusammenarbeit hat sich die Notwendigkeit ergeben, die Orientierungshilfen einzuführen und das „Beziehungs-, Gefühls- und Sexualleben“ (BGSL) in fünf Schwerpunktbereiche aufzuteilen:

- Soziale Beziehungen
- Liebesleben
- Körper und Sexualität
- Emotionen und Sexualität
- Einflüsse und Sexualität

Zum einen soll durch diese Aufteilung die Möglichkeit entstehen, jedes Thema unter einem **ganz spezifischen Gesichtspunkt** zu betrachten, ohne alles zu vermischen. Zum anderen hat der Gesprächsleiter hier die Möglichkeit zu **entscheiden**, in welche Richtung er die Debatte speziell leiten möchte.

WAS IN DEN THEMENBEREICHEN NICHT ANGESPROCHEN WIRD

Durch die fünf Themenbereiche soll die Sexualität ganz allgemein angegangen werden, mit allem, was sich im Kopf und im Körper des jungen Menschen abspielt, aber auch das Sexual- und Liebesverhalten in diesem Lebensabschnitt.

Wir haben bewusst darauf **verzichtet**, die Maßnahmen und **Empfehlungen zur Sexualität** anzusprechen. Sie werden also keine ausführlichen Informationen über Verhütung, sexuell übertragbare Infektionen, HIV (Aids), die vorzeitige Schwangerschaft, den Schwangerschaftsabbruch oder sexuelles Risikoverhalten finden. Diese heiklen Fragen setzen eine umfassendere Sachkenntnis voraus und sollten vorzugsweise (in der Gruppe oder individuell) mit **Gesundheitsfachleuten**, wie Krankenpflegerinnen, Schulärzten oder Fachleuten für Familienplanung behandelt werden.

BEGLEITUNG WÄHREND DER ANIMATION

Bei der Anregung der Debatte zu diesen Themenbereichen sollten wir zwischen der Rolle des **Gesprächsleiters** und der des **Vertrauten** unterscheiden. Wenn es zu einem regen Austausch und vertraulichen Mitteilungen der Jugendlichen kommt oder der Gesprächsleiter mit ganz spezifischen Fragen konfrontiert wird, muss er diese möglicherweise an Fachleute (Familienplanung, Psycho-medizinisch-soziale Zentren, Gesundheitsförderung an Schulen) weiterleiten. Die gemeinsame Führung der Debatte mit einem dieser Experten verschafft dem Gesprächsleiter eventuell mehr Sicherheit.

DEN JUNGEN MENSCHEN DIE MÖGLICHKEIT BIETEN, SELBST AKTEURE IHRES LERNPROZESSES IN SACHEN LIEBE ZU WERDEN

Trotz der sexuellen Selbstbestimmung und eines umfangreichen Informationsangebots, das den Jugendlichen direkt zugänglich ist, bleibt das Thema für viele immer noch „tabu". Ein Ansatz besteht darin, die jungen Menschen dazu zu bringen, sich aktiv auf die Suche nach guten Informationen aus unterschiedlichen Quellen zu begeben (Medien, Eltern, Gleichaltrige, Dienstleister, Fachleute, ...). Ein eigenes Sexualleben ist ein Recht, eine Freiheit, aber auch eine **Verantwortung**.

UNTERSCHIEDE ZWISCHEN JUNGEN UND MÄDCHEN

Jungen und Mädchen gehen anders mit dem Thema „Beziehungs-, Gefühls- und Sexualleben" um: Bezug zum Körper, Ausdruck von Gefühlen, Empfinden und Erwartungen, ... Der Gesprächsleiter kann zu Beginn des Austauschs darauf hinweisen und achtet dann darauf, dass diese Unterschiede während des Austauschs zur Geltung gebracht werden.

DIE THEMEN KREUZEN

Die fünf Themenbereiche, die unter „Beziehungs-, Gefühls- und Sexualleben" fallen, können getrennt voneinander behandelt werden, sind aber an sich miteinander verbunden. In den theoretischen Teilen werden zuweilen die gleichen Aspekte behandelt, nur etwas anders. Die Themenbereiche „Emotionen" und „soziale Netze" lassen sich auch leicht mit

den Themenbereichen „Beziehungs-, Gefühls- und Sexualleben“ vermischen und kommen regelmäßig in den theoretischen Anleitungen zur Sprache.

Dank: Unser Dank geht an Frau Sylvie Loumaye, selbstständige Psychologin und Sexualtherapeutin, sowie die Mitarbeiterinnen der Familienplanungszentren „Estelle Mazy“, „Le 37“ in der Region Lüttich und „Infor Couple“ in der Region Verviers.