



GEDANKEN & SEXUALITÄT

EINFÜHRUNG

In der Adoleszenz führt die große hormonelle Umstellung zu erheblichen körperlichen und physiologischen Veränderungen. Hierdurch kommt es auf natürliche Weise zu einem allmählichen Aufkommen sexueller Gedanken, die mit neuen Gefühlen und physiologischen Empfindungen einhergehen. Auch Verhaltensweisen, die mit diesen Gedanken in Verbindung stehen, treten auf. Dieser Weg der Vorbereitung wird früher oder später zu den ersten sexuellen Erfahrungen führen.

ZIELE DER ANIMATION

- Dem Jugendlichen bewusst machen, dass es natürlich ist, sexuelle Gedanken zu haben.
- Den Jugendlichen dazu anregen, über die sexuelle Orientierung nachzudenken: die eigene und die der anderen.
- Dem Jugendlichen ermöglichen, seine emotionalen Kompetenzen zu erforschen.
- Dem Jugendlichen eine Reflexion über die Verbindung zwischen Liebe und Sexualität ermöglichen.



VORSTELLUNGEN DES ANIMATORS

Bevor Sie mit der Animation beginnen, ist es sehr empfehlenswert, Ihre eigenen Vorstellungen in Bezug auf das Thema zu hinterfragen. Denn während der Debatte werden die Jugendlichen Ideen (Meinungen, Ansichten, Argumente) austauschen, denen Sie zustimmen oder die Sie ablehnen. Und das ist völlig normal. Die einzigartigen Erfahrungen jedes Einzelnen prägen die Art und Weise, wie bestimmte Themen interpretiert werden. Daher sind die Begriffe Respekt, Urteil und Vorstellungen eng miteinander verbunden.

Als Jugendleiter sollten Sie daher auf die eigenen Vorstellungen achten und diese nicht äußern, um nicht in die Debatte zwischen den Jugendlichen einzugreifen. Möglicherweise fühlen sie sich dadurch verurteilt, was die Spontanität der Debatte beeinträchtigen könnte.

Wichtig ist, dass die Jugendlichen ihre Meinung ohne Tabus oder Angst vor Verurteilung äußern können. Die Haltung des Moderators sollte offen und respektvoll sein.

Wenn das Thema für Sie persönlich ein heikles Thema darstellt, ist es z. B. möglich, die Debatte mit einer Person zusammen zu moderieren, die sich mit dem Thema besser auskennt.

THEORIE

Während der Pubertät nehmen die sexuellen Gedanken des Jugendlichen nach und nach immer mehr Raum ein. Die Neugierde und die Hormonausschüttung führen zu Fragen, zur Erkundung des eigenen Körpers und zur Beobachtung des Körpers anderer. Dieser Entdeckungsprozess kann von den Jugendlichen auf unterschiedliche Weise erlebt werden. Einige werden die neuen Gedanken mit Interesse aufnehmen, andere fühlen sich durch die aufdringlichen Vorstellungen vielleicht eher gestört, wieder andere fühlen sich durch die Art ihrer Gedanken verunsichert. Die Empfindungen sind von Jugendlichen zu Jugendlichen unterschiedlich. Sie beeinflussen auch die Konturen der Beziehung zwischen dem Jugendlichen und seinem Partner.

SEXUALITÄT UND SELBSTBEOBACHTUNG

Der schrittweise Einstieg in die sexuellen Gedanken wird von einer Vielzahl von Fragen begleitet. Diese Fragen können sich auf die eigenen Fragen konzentrieren: Muss man verliebt sein, um Sex zu haben? Sich bereit fühlen, sexuell aktiv zu sein, was bedeutet das? Wie kommt es, dass ich Lust auf diese Person habe? Welchen Partner soll ich wählen? Wie soll ich vorgehen? Was bereitet mir Freude?



Der Jugendliche wird auch mit Fragen konfrontiert, die die Beziehung zu einer anderen Person betreffen: Möchte ich wirklich Sex mit dieser Person haben? Begehrt mich diese Person? Fühle ich mich bei dieser Person vertrauensvoll aufgehoben und umgekehrt? Welche Erwartungen hat er/sie? Ist mein Partner mit der Beziehung einverstanden? Wie kann ich das sicherstellen? usw.

Es können auch viele Ängste auftreten: Angst, den eigenen Erwartungen oder denen des Partners nicht „gerecht“ zu werden. Angst, verletzt zu werden oder zu verletzen. Angst, den Geschlechtsverkehr nicht zu genießen. Angst, durch die Nacktheit verletzlich zu sein. Angst vor bestimmten Folgen wie einer Schwangerschaft oder der Übertragung einer sexuell übertragbaren Krankheit. Oder Angst davor, verurteilt zu werden, wenn man all diese Bedenken dem Partner mitteilt.

SEXUALITÄT UND NEUGIERDE

Zwischen körperlichen Veränderungen, hormonellen Turbulenzen und aufdringlichen Gedanken. Junge Menschen sind mit komplexen Überlegungen konfrontiert. Diese beziehen sich sowohl auf den Blick, den sie auf ihren Körper, ihre Suche nach Lust und ihre sexuelle Orientierung werfen, als auch auf die der anderen.

Sich fragen, was andere in einer Beziehung, in einem Sexkontakt suchen, wie jeder Lust, Erwartungen und Grenzen einer Beziehung definiert. Dabei handelt es sich um eine gesunde und konstruktive Neugier. Ein respektvoller und wohlwollender Austausch über diese Fragen ermöglicht es den Jugendlichen, ihre Vorstellungen zu erweitern, Überzeugungen/Vorurteile zu entmystifizieren und das Zuhören in der Beziehung zu anderen zu fördern.

Darüber hinaus halten viele Jugendliche noch an bestimmten geschlechtsspezifischen Überzeugungen fest. Zum Beispiel: Jungen denken nur an Leistung, und Mädchen haben nur aus Liebe Sex. Es wird zwar manchmal beobachtet, dass Teenager im Allgemeinen Liebesgefühle durch körperliche Beziehungen entwickeln, und weibliche Teenager nähern sich der körperlichen Beziehung über den Zustand der Verliebtheit. Es wird vor allem beobachtet, dass Mädchen und Jungen in ihrem Denken die gleichen Unsicherheiten durchlaufen und dass es wichtig ist, nicht nach Geschlechtern zu trennen.

Darüber hinaus ist es von Bedeutung, Wohlwollen bei der Frage nach der sexuellen Orientierung zu fördern. Für einige wird diese sehr klar und ohne jeden Zweifel bekräftigt werden. Für andere kann es aus verschiedenen Gründen komplizierter sein, sich selbst und die eigenen Wünsche zu erkennen. Zu „wissen“, wen man begehrt, „sich zu erlauben“, diese Person zu begehren und frei eine emotionale und/oder sexuelle Beziehung mit dieser Person „eingehen zu können“, ist nicht immer ein einfacher Prozess.



DER ZUSTAND DES VERLIEBTSEINS

„Sich verlieben“ bedeutet, eine starke Anziehungskraft auf eine bestimmte Person oder mehrere Personen auszuüben. Der Teenager versteht oft nicht, was mit ihm geschieht, und weiß nicht so recht, wie er auf diese Flut von Gefühlen reagieren soll. Das Gefühl nimmt oft alle seine Gedanken in Anspruch. Diese können auch die Form von Sorgen annehmen (wie man verführt, Angst vor Zurückweisung, Besitzansprüche, Schüchternheit usw.), und darauf weisen viele Anzeichen hin: Erregung, Herzklopfen, ein Kloß im Hals, feuchte Hände, Appetitlosigkeit, Reizbarkeit usw. All dies ist für den Teenager wiederum neu. Er braucht Zeit, um zu verstehen, was mit ihm geschieht, und um zu lernen, mit den neuen Gefühlen und Gedanken, die sich daraus ergeben, umzugehen.

Das Gefühl der Liebe wird klassischerweise mit sexuellem Verlangen, mit Leidenschaft in Verbindung gebracht. Dabei kann das eine durchaus unabhängig vom anderen existieren. Die Definition von Liebe ist in jeder Beziehung einzigartig, sie kann sich entwickeln und wird zwischen den Partnern diskutiert.

SEXUELLE BILDER, FANTASIEN UND PORNOGRAFIE

Sexuelle Impulse werden oft von Fantasien begleitet, was ganz normal ist. Dabei handelt es sich um imaginäre Szenarien, die sexuelle Erregung hervorrufen können. Sexuelle Gedanken sind weitgehend von den Vorstellungen inspiriert, die sich aus unseren verschiedenen Vermächtnissen gebildet haben: kulturelle Zugehörigkeit, Familienerziehung, elterliches Modell, Schulbildung, Anziehungscodes, erste Liebeserfahrungen, Medien etc. Die „Fantasien“ ihrerseits werden besonders in Pornofilmen inszeniert. Pornografische Darstellungen erzeugen jedoch falsche Vorstellungen bei den Teenagern. Um der Ästhetik oder der Attraktivität eines Szenarios willen werden irreführende und sogar falsche Botschaften vermittelt. So spiegeln die zur Schau gestellten Körper nicht die morphologische Vielfalt wider, und die sexuellen Praktiken bieten im Vergleich zur Realität ein verzerrtes Bild. Die sexuellen Fähigkeiten werden übertrieben dargestellt, mit leistungsfähigen und attraktiven Männern. Die Frau nimmt für den Mann oft die Rolle des „Lustobjekts“ ein und lässt sich spontan zur Lust anregen. Pornografie wird zum Problem, wenn sie die einzige Möglichkeit ist, etwas über Sexualität zu lernen.

Bringen wir den Jugendlichen dazu, über den Wahrheitsgehalt dieser Szenarien und die „imaginäre“ Seite dieser sexuellen Gedanken nachzudenken, damit er sich der Grenzen und Bedürfnisse jedes Einzelnen bewusst wird. Auch die Beziehung zum eigenen Körper ist wichtig. Weit entfernt von den verzerrten Bildern, die die Medien vermitteln, sollte sich jeder mit seinem Aussehen wohlfühlen, was bedeutet, dass man sich selbst kennen und schätzen lernen muss, wie man ist.



SEXUELLE GEDANKEN UND SEXUELLE ORIENTIERUNG

Auf der Suche nach der sexuellen Identität und angetrieben von den Hormonen sucht/testet der Jugendliche seine Orientierung, die noch unklar ist. Die Anziehung zu einem Partner und die Neugierde leiten in der Regel seine sexuellen Erfahrungen. Diese können dem Jugendlichen helfen, seine Orientierung zu bestätigen oder herauszufinden, was nicht zu ihm passt. Außerdem ist es ganz natürlich, dass man von allen möglichen sexuellen Bildern/Gedanken geplagt wird, aber diese sagen nichts über die sexuelle Orientierung aus.

Manche Jugendliche fühlen sich weder angezogen noch sind sie neugierig. Auch hier ist es eine Frage des Rhythmus. Es ist nicht „unnormale“, kein Verlangen zu verspüren. Manche Jugendliche brauchen mehr Zeit, um ihre Bedürfnisse und Wünsche zu erkennen und zu verstehen.

Der Blick des Jugendlichen auf sich selbst ist wesentlich, um das Verständnis für die eigenen Wünsche und die der anderen zu erleichtern. Die Arbeit an den Vorstellungen und die Offenheit gegenüber Unterschieden sind somit zentral für das Selbstwertgefühl und den kritischen Geist.

WEITERFÜHRENDE QUELLEN

- KALEIDO Ostbelgien, das Zentrum für gesunde Entwicklung
<https://www.kaleido-ostbelgien.be/jugendliche/gesundheit/sexualitaet>
- O'Yes, Organization for youth education & sexuality: O'YES ASBL | Safe SEX & Fun
<https://www.o-yes.be>



FRASBEE-ANIMATION

1. Sexuelle Orientierung – einfach eine Frage der Wahl.

Die sexuelle Orientierung kann nicht gewählt werden, aber man wählt die Art und Weise, wie man diese sexuelle Orientierung annimmt und lebt. Daher sollte sie nicht zu Schuldgefühlen führen.

2. Wenn du es tust, ist es immer besser, wirklich bereit zu sein.

Wichtig ist, sich frei zu fühlen, wenn man es tut, dass man sich einen Partner aussuchen kann und vor allem, auf die eigenen Gedanken zu hören. Es ist besser, nichts zu überstürzen, „um es den anderen gleich zu tun“ oder um dem anderen zu gefallen.

3. Mädchen leben mehr in ihren Gefühlen als Jungen.

Das ist oft der Fall, aber nicht immer ... Jungen können auch sensibel und romantisch sein, auch wenn sie das eher verbergen.

4. Wir werden häufig von den Hormonen und dem Sexualtrieb geleitet.

In der Pubertät strömen die Hormone, und der Jugendliche kann sich leicht von seinen Gedanken und Trieben überfordert fühlen, weil sie „neu für ihn“ sind. Ohne sie zu verdrängen, wird der Teenager nach und nach lernen, sie in Zaum zu halten.

5. Es ist normal, in Bezug auf Sex neugierig zu sein.

Um seine Neugier und Fantasie zu nähren, ist es völlig normal, dass der Teenager nach Informationen sucht. Achten Sie jedoch auf deren Herkunft (Pornos vermitteln verzernte Praktiken).

6. Beim ersten Mal ist es besser, verliebt zu sein.

Ob es sich um eine erste Erfahrung oder um eine Etappe in der Liebesbeziehung handelt, wichtig ist, dass man sich frei fühlt, den Akt zu vollziehen, den Partner und den richtigen Zeitpunkt wählen und seine Ängste und Wünsche mitteilen kann.

7. Es ist einfach, Informationen über Sexualität zu finden.

Informationen finden sich überall, und sie sind dank des Internets relativ leicht zugänglich. Die Qualität der Informationen wirft jedoch Fragen auf. Was z. B. Freunde erzählen oder Pornofilme zeigen, muss nicht unbedingt wahr sein, und die Eltern sind in dieser Hinsicht immer noch die wichtigsten Ansprechpartner. Der Teenager sollte nicht zögern, bei einem Familienplanungszentrum anzuklopfen und die Internetseiten zu konsultieren, die ihm als Referenz dienen und über die er informiert wurde.