



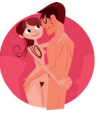
# KÖRPER & SEXUALITÄT

## EINFÜHRUNG

Die Pubertät ist eine Zeit der Veränderungen: Hormone, ein Körper, der sich verändert, die Entstehung neuen Verlangens, bislang unbekannte Erfahrungen usw. Dieser Lebensabschnitt wird von den Teenagern mehr oder weniger akzeptiert und durchlebt. Eine Lebensspanne zwischen dem Ende der Kindheit und dem Beginn des Erwachsenenalters, in der sich die Jugendlichen unter verschiedenen Aspekten entwickeln und selbst entdecken, insbesondere ihren Körper und ihre Sexualität.

## ZIELE DER ANIMATION

- Die Jugendlichen dazu anregen, über die Bedeutung einer verantwortungsbewussten und erfüllten Sexualität nachzudenken, die sich selbst und den anderen respektiert.
- Die Jugendlichen dazu ermutigen, sich der physiologischen Veränderungen ihres Körpers und ihrer Erscheinungsformen bewusst zu werden.
- Die Jugendlichen dazu bringen, über die Vorteile, Folgen und Risiken von Sexualpraktiken nachzudenken.
- Die Jugendlichen dazu bringen, die gesellschaftlichen Vorstellungen im Zusammenhang mit Sexualität, körperlicher Leistungsfähigkeit und dem Körperbild zu erkennen.



# VORSTELLUNGEN DES ANIMATORS

Bevor Sie mit der Animation beginnen, sollten Sie unbedingt Ihre eigenen Vorstellungen über das Thema 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/jeder Einzelnen prägen die Art und Weise, wie bestimmte Themen interpretiert werden. Respekt, Urteilsvermögen und Vorstellungen sind daher eng miteinander verwoben. 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.

Denken Sie daran, es ist wichtig, dass sich die Jugendlichen ohne Tabus oder Angst vor Verurteilung äußern können. Die Haltung des Animators sollte offen und respektvoll sein.

Wenn das Thema für Sie persönlich heikel sein sollte, ist es beispielsweise möglich, die Debatte mit einer Person zusammen zu moderieren, die sich damit besser auskennt.

## THEORIE

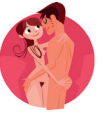
### VORAUSSETZUNGEN

**Die Beziehung zum Körper** ist stark kulturell geprägt. Manche Kulturen lassen eine solche stärker zu als andere.

#### Das sagt das belgische Gesetz:

- **Ab dem Alter von 16 Jahren** kann ein(e) Minderjährige(r) rechtlich gesehen freiwillig sexuelle Beziehungen unterhalten. Damit ist die sexuelle Mündigkeit gemeint, während die bürgerliche Mündigkeit bei 18 Jahren liegt.
- **Vor dem Alter von 14 Jahren** ist jeder Akt der sexuellen Penetration verboten und wird als Vergewaltigung bezeichnet.
- **Im Alter zwischen 14 und 16 Jahren** gilt der Geschlechtsverkehr gesetzlich als sexuelle Nötigung, ob der Akt einvernehmlich oder nicht einvernehmlich stattfindet. In der Praxis obliegt es häufig dem Richter, von Fall zu Fall zu entscheiden.
- Was ist sexuelle Nötigung? „Der Begriff „Sexuelle Nötigung“ wird verwendet, um jede sexuelle Handlung zu bezeichnen, die unter Zwang durchgeführt wird und/oder die die sexuelle Integrität einer Person verletzt. Dies schließt jedoch nicht die Penetration aus, die als Vergewaltigung gilt.“<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Sexuelle Nötigung: Umfassende und praktische Informationen zum besseren Verständnis und Umgang siehe unter <https://www.planningsfps.be/nos-dossiers-thematiques/dossier-violences-sexuelles/attentat-a-la-pudeur>



## EIN GROSSER UMBRUCH

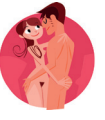
Jugendliche erfahren große Veränderungen an Körper und Geist. Der Grund dafür sind die Hormone, die nun in Wallung geraten. Einerseits führt dies zu körperlichen Veränderungen, die mit beginnender Pubertät einsetzen: Mädchen bekommen ihre Periode, ihre Brüste bilden sich aus, und Jungen bauen Muskeln auf und produzieren Spermien, beide entwickeln Körperbehaarung, aber auch Akne und stärkeres, geruchsintensives Schwitzen. Diese körperlichen Veränderungen wirken auf den Jugendlichen verstörend, und es kann sich bei ihm oder ihr das Gefühl einstellen, ein anderer Mensch zu werden. Noch nicht erwachsen, aber auch kein Kind mehr.

Für einige wird dieser Prozess gut verlaufen, andere werden ihn nur schwieriger bewältigen können. Einen sich verändernden Körper zu akzeptieren, ist nicht immer einfach. Die Jugendlichen werden psychologische Veränderungen durchmachen, unter anderem die Entstehung sexuellen Verlangens und sexueller Gedanken. Es ist die Zeit der ersten Gefühle, erotischer Träume und unkontrollierbarer Impulse. Auch in dieser Hinsicht sind viele junge Menschen verunsichert. Sie können von diesen Gedanken und Wünschen überrascht sein und sich ihnen in der Vorstellung, das sei nicht normal, sogar verweigern. Der Jugendliche muss sich mit dem neuen Körper und dessen neuen Reaktionen vertraut machen.

Und es wird noch komplexer, denn jeder Teenager wird sich bei diesen Veränderungen anders entwickeln. Auch die Lebenswelt von Jungen und Mädchen unterscheidet sich in diesem Alter. Mädchen sind reifer als die Jungs und interessieren sich stärker für den Beziehungs- und Gefühlsbereich, während Jungen größeres Interesse an Sexualität zeigen. So lassen sich innerhalb einer Altersgruppe sehr unterschiedliche Entwicklungsstadien beobachten.

## KÖRPERBILD UND ANZIEHUNG

Bei jedem Jugendlichen baut sich unbewusst ein „Attraktivitätscode“ auf, genährt durch seine Kindheitserfahrungen und auch durch den von den Medien herausgestellten ästhetischen Code. Dabei handelt es sich um körperliche und verhaltensbezogene Parameter, die als attraktiv empfunden werden und jedem Einzelnen eigen sind. In der Adoleszenz beginnen die Jugendlichen, sich gegenseitig zu betrachten und sich anhand dieser „Verführungsraster“ zu bewerten. Andererseits wird der Jugendliche auch mit seinem eigenen Körper konfrontiert, der mit seinen oder ihren Vorstellungen von „schön sein“ übereinstimmen kann oder nicht. Er wird mit seinem Image zurechtkommen müssen und zugleich körperliche Beziehungen zu anderen aufbauen. So können sich Komplexe entwickeln, manche jungen Menschen schotten sich ab, ändern ihre Ernährungsweise oder ihren Kleidungsstil. Das Selbstwertgefühl spielt hierbei eine zentrale Rolle.



## SELBSTBEFRIEDIGUNG

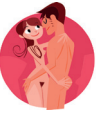
In der Pubertät sind Fantasien und Wünsche sehr präsent. Es ist daher wichtig, den Teenagern zu vermitteln, dass die Entdeckung des eigenen Körpers und der Lust an der Selbstbefriedigung ein normaler Schritt bei der Entwicklung der eigenen Sexualität ist. Es ist weder schmutzig noch verderblich, die Selbstbefriedigung ist vielmehr bei Mädchen und Jungen ein gleichermaßen natürlicher Vorgang (ist aber kein Muss). Je nach Hormonspiegel, Lust, Erziehung, Verfügbarkeit von intimen Rückzugsräumen und Momenten, über die der Jugendliche verfügt usw., wird sie mehr oder weniger praktiziert.

## BLICK AUF DIE PORNOGRAFIE

Studien zeigen<sup>2</sup>, dass 84% der Minderjährigen bereits mit Pornografie\* in Kontakt gekommen sind, wobei dies bei Jungs früher der Fall ist als bei Mädchen. Getrieben von Neugier, sexuellen Impulsen und Fantasien sowie der Suche nach Vergnügen kann ein junger Mensch dazu neigen, nach solchen Bildern zu suchen. Allerdings erzeugen pornographische Darstellungen bei Teenagern falsche Vorstellungen. Um der Ästhetik oder Attraktivität eines Szenarios Genüge zu tun, sind die darin vermittelten Botschaften irreführend oder gar falsch. So sind die zur Schau gestellten Körper perfekt und die sexuellen Praktiken im Vergleich zur Realität regelrecht verzerrt. Die sexuellen Fähigkeiten werden mit leistungsstarken und attraktiven Männern übertrieben dargestellt. Der Frau kommt häufig die Rolle als „Lustobjekt“ für den Mann zu, und sie verschafft sich spontane Lust. Pornografie wird zum Problem, wenn es die einzige Möglichkeit ist, Sexualität zu erlernen. Das Betrachten pornografischer Bilder kann schnell zu Ängsten, Fragen und Komplexen führen, die unter anderem durch einen Mangel an Informationen über den Körper und die sexuelle Entwicklung verursacht werden.

Bis heute hat keine Studie nachgewiesen, dass Pornografie zu riskantem Verhalten, unerwünschten Schwangerschaften oder frühem Sexualverkehr geführt hat. Sie beeinflusst jedoch eindeutig das Sexualverhalten von Jugendlichen. Der Themenbereich „Einflüsse und Sexualität“ widmet sich diesem Thema ausführlicher.

<sup>2</sup> Quelle: Revue Education Santé Nr. 233 – April 2008 – „Les jeunes et le porno“, HERBIGNIAUX F. Siehe für eine Aktualisierung – Sylvie kontaktiert erneut das NADJA-Zentrum



## KÖRPERLICHE LIEBE: ENTDECKEN UND RISIKOBEREITSCHAFT

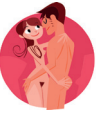
Früher oder später werden die ersten zarten Gefühle zu den ersten Liebesgeschichten und dann zum ersten körperlichen Austausch führen. Den Körper des anderen zu entdecken und in seinem eigenen Körper neue Empfindungen und Gefühle zu erleben, ist für jeden Teenager ein großer Schritt, den er in seinem eigenen Tempo gehen sollte. Zur Information: das Durchschnittsalter für den ersten Geschlechtsverkehr liegt bei 16 Jahren und neun Monaten und hat sich in den vergangenen 30 Jahren nicht wesentlich verändert, auch wenn es letztlich kein Alter gibt, in dem man „bereit“ sein muss und es an jedem Einzelnen liegt, auf seine Wünsche zu hören.

Was sich weiterentwickelt, ist die Zunahme der Partner. Die Erziehung zum Beziehungs-, Gefühls- und Sexualleben (EVRAS) bleibt demnach ein wesentlicher Aspekt zur Behandlung der Prävention sexuell übertragbarer Krankheiten, Verhütung, Zustimmung und vieler anderer Themenbereiche. Auch wenn es sich hierbei um ein sehr umfangreiches Thema handelt, so gibt es doch einige grundlegenden Konzepte, die jederzeit vermittelt werden können, z. B.:

- Es gibt verschiedene Verhütungsmethoden, und jede und jeder Teenager hat das Recht, die für ihn/sie am besten geeignete Methode zu verwenden.
- Nur Kondome für Männer und Frauen bieten Schutz sowohl vor ungewollter Schwangerschaft als auch sexuell übertragbaren Krankheiten.
- Verhütung liegt in der Verantwortung beider Partner und nicht nur des Mädchens.
- Das Vertrauen in den Partner kann nicht als Schutzmittel gelten. Wird die Benutzung eines Kondoms eingestellt, ist es besser, in einem Ärztehaus oder einem Familienplanungszentrum einen Bluttest durchführen zu lassen.

## KÖRPERLICHE FÄHIGKEITEN

Beim ersten Geschlechtsverkehr, mit oder ohne Penetration, sind das Kennenlernen und die Leistung nicht immer gegeben. Manchmal geben sich die Jugendlichen Illusionen hin und setzen sich einerseits unter starken Erfolgsdruck und denken andererseits, dass es zwangsläufig ein magisches Moment sein wird, während es zu Enttäuschungen kommen kann. Vor allem müssen sie sich Zeit und Gelegenheit geben, schrittweise zu lernen, wie der Körper reagiert - der eigene und derjenige des anderen. Leider werden in den Medien nur allzu häufig eine idealisierte Lust und Sexualität dargestellt, und in der Pornografie sind es die „Performer“, Schauspieler mit unglaublichen Leistungen, die schnell zum Orgasmus kommen. Das entspricht nicht der Realität, zumindest dann nicht, wenn man am Anfang seines Sexuallebens steht. Die Grenzen jedes Einzelnen und der Respekt sowohl vor sich selbst als auch gegenüber dem anderen sind zwei zentrale Begriffe.

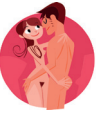


## LUST

Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass sich sexuelle Lust nicht auf eine Abfolge von Abläufen beschränkt. Petting, Penetration, Orgasmus... sind nicht der einzige Weg, diese Lust zu empfinden und zu teilen. Liebe machen bedeutet, sexuelle, aber auch sinnliche Beziehungen zu haben, mit oder ohne Penetration, die mit einem Orgasmus enden... oder auch nicht, für Mädchen und Jungs gleichermaßen! Dem Teenager sollte bewusst gemacht werden, dass das Ausbleiben eines Orgasmus nicht automatisch mit einer unbefriedigenden sexuellen Beziehung gleichkommt. Er sollte vielmehr als das „Sahnehäubchen auf der Torte“ betrachtet werden. Lust lässt sich auch auf vielen anderen Wegen empfinden. Erfahrung und Kenntnis über sich selbst und den Partner/die Partnerin helfen dabei, diese Wege zu finden.

## SEXTING, SELFIE UND INSZENIERUNG DES KÖRPERS

Die technische Entwicklung bietet jungen Menschen neue Möglichkeiten, sich auszudrücken und zu kommunizieren, auch im Bereich der Sexualität. Das so genannte „Sexting“ (sexuell explizite Texte oder Fotos), das Selfie (fotografische Selbstporträts) mit sexuellem Inhalt (auch als „Nude“ bezeichnet) sowie das unaufgeforderte Versenden von Penisfotos (unter dem englischen Begriff „Dick pic“ bekannt) erfüllen für Jugendliche mehrere Funktionen. Für ihn selbst: seine Fähigkeiten zur Verführung testen, die Reaktionen anderer verstehen und integrieren, seine sexuellen Impulse kanalisieren, sich diesen sexualisierten Körper aneignen. In Bezug auf den Adressaten: mit diesem in Kontakt treten, Begehren wecken, den Grad der Intimität erhöhen, die Monotonie durchbrechen usw. Diese Praktiken gehören vollständig zur Lebenswelt des Teenagers, der die Möglichkeit haben sollte, mit einem „erfahrenen“ Erwachsenen darüber zu sprechen, wenn er oder sie dies wünscht oder braucht. Wichtig ist es, sich der Gefahren bewusst zu sein, die ein Austausch von Videos oder Bildern des eigenen nackten Körpers haben kann, auch wenn es sich vordergründig um eine „vertrauenswürdige“ Beziehung handelt. Man sollte sich darüber im Klaren sein, dass von dem Moment an ein Risiko besteht, in dem Bilder der Person auf Geräten zirkulieren, die außerhalb der Kontrolle des Jugendlichen liegen, der das Foto macht.

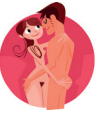


## DIE FRAGE DER WEIBLICHEN JUNGFRÄULICHKEIT

Eine einfache Definition besagt, dass es sich bei Jungfräulichkeit um den Zustand einer Person handelt, die noch niemals „Geschlechtsverkehr“ hatte. Biologisch gesehen handelt es sich um das Vorhandensein des Jungfernhäutchens bei einem Mädchen. Allerdings werden nicht alle Mädchen mit einem Jungfernhäutchen geboren, und es kann vor dem ersten Geschlechtsverkehr beispielsweise bei bestimmten sportlichen Aktivitäten einreißen. Einige Mädchen können auch ein sehr widerstandsfähiges, weil sehr elastisches Jungfernhäutchen haben, aber das kommt nur selten vor. Je nach Sexualpraktiken kann es jedoch zu Interpretationsproblemen kommen, ab wann man keine Jungfrau mehr ist. Mit dem Teenager sollte also geklärt werden, dass es mehrere Definitionen oder Vorstellungen von Jungfräulichkeit gibt. Der Austausch wird sich stärker um den Sinn und die Bedeutung drehen, den jeder Einzelne dem Thema beimisst.

## 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>
- Planning Familial Ostbelgien  
[https://ostbelgienlive.be/desktopdefault.aspx/tabid-75/8304\\_read-61977](https://ostbelgienlive.be/desktopdefault.aspx/tabid-75/8304_read-61977)



# FRASBEE-ANIMATION

## 1. Mit 16 Jahren, ob Junge oder Mädchen, sind wir alle bereit.

Es gibt kein bestimmtes Alter, in dem man bereit sein muss, denn jeder Jugendliche hat seinen eigenen Rhythmus, jeder ist anders. Auf seinen eigenen Rhythmus achten, ist eine Frage des Selbstrespekts. Obwohl eine einvernehmliche sexuelle Beziehung zwischen Partnern unter 16 Jahren möglich ist, gibt es dennoch einen gesetzlichen Rahmen, der solche Beziehungen vor dem Alter von 16 Jahren (sexuelle Mündigkeit) untersagt. Bis zum Alter von 18 Jahren (bürgerliche Mündigkeit) üben die Eltern demnach noch Rechte über ihre Kinder aus - und sind für sie verantwortlich.

## 2. In der Aktion vergisst man die Risiken

Die Triebe gewinnen häufig die Oberhand über den Verstand. Darüber hinaus befindet sich bei Teenagern das Gehirn noch in der Entwicklung. Aus diesem Grund läuft nicht alles, was mit dem Eingehen von Risiken zusammenhängt, so ab wie bei Erwachsenen. Die Risiken sind jedoch vielfältig und reichen von Geschlechtskrankheiten bis hin zu einer unerwünschten Schwangerschaft.

## 3. Wenn man sich gut kennt, muss man sich nicht mit einem Kondom schützen

Jemanden nahe zu sein, bedeutet nicht, dass Risiken ausgeschlossen sind. Es gibt nur einen Weg, sich zu versichern, dass kein Risiko auf Geschlechtskrankheiten besteht: einen Test zu machen. Außerdem schützt ein Kondom auch vor ungewollten Schwangerschaften.

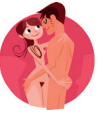
## 4. Die Pille ist Sache der Mädchen

Auch wenn die Antibabypille von Mädchen verwendet wird, liegt die Verantwortung für die Verhütung bei beiden Partnern. Für welches Verhütungsmittel man sich auch entscheidet, jedem obliegt diese Verantwortung. Das heißt, sie müssen wissen, wie man das Mittel richtig anwendet, wie man es erhalten kann (bei rezeptfreien Mitteln), die Verpflichtung teilen, daran zu denken usw.

## 5. In einer Beziehung sein bedeutet, akzeptieren, dass man seinen Körper mit einem anderen teilt

Unser Körper ist persönlich und privat. Niemand hat das Recht, einem anderen Gesten oder körperliche Kontakte aufzuzwingen, die er oder sie nicht wünscht. Die Grenzen der körperlichen Intimität sind bei jedem anders. Sinnliche oder sexuelle Momente zu teilen, entscheidet man selbst, in gegenseitigem Respekt.





## 6. Oft werden wir von Hormonen und sexuellen Impulsen gesteuert

In der Pubertät schießen die Hormone durch den Körper, und der junge Mensch kann sich leicht von seinen Gedanken und Impulsen überwältigt fühlen, weil alles „neu für ihn“ ist. Ohne sie zu unterdrücken, wird der Teenager nach und nach lernen, sie zu zähmen.

## 7. Das erste Mal ist immer eine schöne Erfahrung.

Auch wenn es nicht die Regel ist, kann die erste Beziehung manchmal hinter den Erwartungen zurückbleiben. Angst nämlich ist auf beiden Seiten vorhanden, ebenso wie Erwartungen. Darüber zu reden und sich darauf vorzubereiten ist daher sehr wichtig.

## 8. Solo-Sexualität, warum nicht?

Selbstbefriedigung ist ein natürlicher Vorgang, der keine Schuldgefühle hervorrufen sollte. Für den Jugendlichen ist sie ein (nicht verpflichtender) Lernprozess, bei dem er seinen Körper und die sexuelle Lust entdecken kann.

## 9. Einen Top-Körper wie in den Pornos zu haben, interessiert mich nicht.

In der Pubertät ist das Verhältnis der Jugendlichen zu ihrem Körper noch im Aufbau begriffen. Sie können daher leicht von dem beeinflusst werden, was die Medien ihnen vorspiegeln. Pornos nutzen verschiedene Methoden der Videobearbeitung, um die Körper „perfekt“ erscheinen zu lassen, weit entfernt von der Realität des Alltäglichen.