

# Bin ich gut?

Erinnerst du dich noch an deine ersten sexuellen Impulse - an die zaghaften Blicke und Berührungen, ans Streicheln und Schmusen, deinen ersten Kuss? An dieses Prickeln im ganzen Körper, wo einem überall ganz warm wird und sich im Kopf alles dreht?... Das erste jugendliche Aufflammen der Lust, gehört zu jenen Erinnerungen, die viele Menschen ein Leben lang begleiten. Genauso wie das „Erste Mal“. Dieses erste Herantasten an sexuelle Begegnungen kann unser späteres Sexualverhalten entscheidend prägen. **Christian Kirchmair** begleitet Jugendliche in Seminaren zum Thema Sexualität. Dabei fällt ihm auf, dass es die Kids von heute schwerer haben, als je zuvor...

*Dass meine Eltern sexuelle Wesen sind, das kann ich mir gar nicht vorstellen. Gezeigt haben sie es zumindest uns Kindern gegenüber noch nie. (Julia 15)*

Viele junge Menschen werden in ihrer sexuellen Entwicklung und im gesunden Umgang mit Sexualität völlig allein gelassen. Von wegen „aufgeschlossene Zeiten“ oder „Sexuelle Befreiung“ - eine offene, freie Kommunikation über Sexualität findet in unserer Gesellschaft noch immer nicht statt. Den meisten Eltern fehlt es an Zeit und Mut, diese Themen anzusprechen, Aufklärung und Information haben längst das Fernsehen, das Internet, die Medienindustrie übernommen. Und auch der Sexualunterricht in der Schule versagt erbärmlich. „Bienen“ und „Storch“ haben zwar ausgedient - aber die fast zur Gänze theoretischen und faktischen Informationen, die Kindern und Jugendlichen in der Schule vermittelt werden, sind genauso wenig hilfreich, um Sexualität



als Ganzes zu begreifen und zu erfahren. Den meisten Kids fehlt sogar nach mehreren Stunden Sexualekunde das umfassende Verständnis von Zeugung und Verhütung - bei vielen bleiben die Unsicherheiten ein Leben lang erhalten.

*Ich hab meine Eltern noch nie nackt gesehen. Sie tauschen auch keine Zärtlichkeiten aus... Also wie, wo und wann tun sie es eigentlich? Oder tun sie es etwa nie...? (Anna, 17)*

Dass Sex nicht nur Geschlechtsverkehr bedeutet, sondern auch ganz viel mit Körperbewusstsein zu tun hat, wird im familiären Zusammenleben oft völlig vernachlässigt. Erziehung zu Körperbewusstsein fängt schon damit an, dass alle Körperteile beim Namen genannt werden. Eine Studie hat ergeben, dass mehr als die Hälfte aller Mütter bereits beim Wickeln ihrer Babys verstummen, sobald es ans Reinigen (also Berühren) der Geschlechtsteile geht. Kleinkindern wird beigebracht, dass sie *Nase, Ohren, Finger, Hals* und *Nabel* haben - weiter unten, bei *Penis* und *Scheide*, ist aber

meist Schluss mit Worten. Woher sollen Kinder eine natürliche Körperlichkeit bekommen, wenn die Eltern selbst mit ihrem Frausein oder Mannsein nicht im Reinen sind, sich für alles Mögliche schämen, wenn sie im Bad sofort den Schlüssel umdrehen...? Wo sonst, als bei den eigenen Eltern, kann ein Kind erfahren, dass der Mensch auch ein sexuelles Wesen ist - und dass Zärtlichkeit, Körperkontakt und gegenseitige Achtsamkeit ein wesentliches Bestandteil von Sexualität sind? Wo sonst, als im sicheren, familiären Umfeld kann der natürliche Umgang und die Liebe zum eigenen Körper am besten erlernt und integriert werden?...

*Ich schaue Pornos, hole mir regelmäßig einen runter, rede über meine zahlreichen Erfahrungen vor meinen Freunden, hatte aber noch nie etwas mit einer Frau. Ich kann schon gar nicht mehr zwischen Fantasie und Realität unterscheiden. (Tom, 18)*

Beim Einsetzen der Pubertät, wenn der junge Mensch beginnt, seinen Körper zu

erforschen, sexuelle Lust wahrzunehmen und damit zu experimentieren, wird die Sprachlosigkeit besonders drückend. Selbstliebe und Selbstbefriedigung, auch das Vergleichen und Ausprobieren mit Freunden, sind wichtig und ermöglichen ein intensives Kennenlernen und Entdecken der eigenen

*spreizten Beinen da, das tut frau nicht, schäm dich...*" usw.

Selbstliebe ist der erste Weg zur erfüllten Sexualität. Etwas Natürliches und Wunderschönes, das viele Menschen bis ins hohe Alter begleitet. Die Liebe zu sich selbst und zum eigenen Körper ist eine Grundvoraussetzung, um andere

der Mann kommen darf. Und das alles, ohne ein Wort miteinander zu reden! Jeder Erwachsene wird bestätigen: Mit der menschlichen, vielschichtigen körperlichen und emotionalen Empfindungswelt haben solche Bilder nur wenig zu tun. Doch die Jugendlichen bekommen damit ordentlich Stress: Wie kann ich so schnell wie möglich Erfahrungen sammeln? Was sollte ich alles ausprobiert haben, um dazu zu gehören? Und vor allem: Bin ich gut genug? Da bleibt keine Zeit mehr fürs romantische Flirten, für Unsicherheiten oder auch Ängste, über die man zuerst vielleicht miteinander spricht, fürs zaghafte Annähern, fürs Entdecken der eigenen, natürlichen Sexualität, für das Staunen über das Neue... Nein, man sollte so schnell wie möglich zur Sache kommen. Auch die Eltern tragen das Ihre zum Stress bei: Sobald sie merken, dass bei ihren Kindern Interesse fürs andere Geschlecht auftaucht, drücken sie ihnen schon die Pille oder Kondome in die Hand, anstatt mit ihnen zu reden, sich einzufühlen und achtsames Interesse zu zeigen. So vermittelt man den Kids, dass es eben doch nur um das Eine geht - und treibt sie in bestimmte Rollen, die sie dann auch glauben, erfüllen zu müssen.



Sexualität. Wer von uns hat das in jungen Jahren nicht selbst erlebt...

Weil der Penis so sichtbar präsent nach Aufmerksamkeit verlangt, beginnen Burschen oft schon sehr früh damit, ihre männliche Lust zu erforschen. Manche versuchen mehrmals täglich, sich „einen runterzuholen“ - aber selbst in angeblich aufgeschlossenen Familien ist Selbstbefriedigung so ein großes Tabuthema, dass Selbstliebe zum Stress wird. Man hat Angst, erwischt zu werden, bemüht sich, es möglichst schnell und geräuschlos hinter sich zu bringen - und ja keine Spuren hinterlassen. Als wäre es ein Verbrechen... Auch junge Mädchen erkunden mit allen möglichen Varianten und Gegenständen ihre Lustfähigkeit. Sie beginnen damit aber oft erst später, weil die Vagina so nach innen gerichtet und viel verborgener liegt. Abgesehen davon ist der weibliche Genitalbereich eine noch viel größere gesellschaftliche Tabuzone. Anstatt Mädchen zu ermutigen, sich „da unten“ auch mal im Spiegel zu betrachten und ihre Vagina zu erkunden, heißt es *„Greif dort nicht hin, schau dort nicht hin, sitz nicht mit ge-*

Menschen lieben zu können und ihnen mit Achtsamkeit körperlich zu begegnen.

*Wie kann ich es so bringen, wie die „Hengste“ in den Filmen? Wenn ich das sehe, bekomme ich Minderwertigkeitsgefühle und traue mich gar nicht mehr ran an eine Frau. (Martin 19)*

Kinder begegnen heutzutage sehr früh, oft schon ab zehn Jahren, pornografischen Bildern. Jeder, der einen Computer einschalten oder ein Handy bedienen kann, hat Zugang zu diesem erotischen Selbstbedienungsladen. Das können wir leider nur schwer verhindern - aber wir sollten sie damit nicht alleine lassen! Für neugierige junge Menschen sind solche Bilder wie ein Sprung ins kalte Wasser. Sie zeigen ihnen ein völlig verzerrtes Bild von Sexualität, das in der Regel so abläuft: Mann geil sich an der Frau auf - Frau stöhnt und windet sich dabei - dann kommen die beiden zur Sache - er besorgt es ihr, worauf die Frau jaulend von Orgasmus zu Orgasmus springt, während der Mann sie ohne Pause penetriert - bis zuletzt auch

*Ich fühle mich gar nicht schön - mein Busen ist zu klein, meine Scheide verrunzelt, die Oberschenkel sind auch nicht so schlank, wie auf den vielen Plakaten... Vielleicht geh ich doch zu einem Arzt und lass mich herichten. Sonst schaut mich ja nie ein Mann an! (Katrin, 16)*

Ein weiterer Nebeneffekt der Pornowelt sind die künstlichen Idealbilder, die sich in den Köpfen der Jugendlichen festsetzen. Ärzte berichten von einer steigenden Zahl immer jüngerer Patientinnen, die sich ihre Schamlippen verkleinern und die Brüste vergrößern lassen wollen. Die Burschen zerbrechen sich die Köpfe, ob ihr Penis wohl groß genug ist und ob sie damit auch so weit spritzen können, wie in den Pornos. Und immer mehr junge Frauen werden nach Anusverletzungen in Spitälern behandelt, weil sie meinen, alles mitmachen zu müssen, was sie in den Filmen sehen...

*Mein Freund will dauernd mit mir vögeln. Ich will ihn nicht verlieren, drum tu ich halt mit. Manchmal tut es weh, und viel spüren tu ich dabei auch nicht... Manchmal stöhne und hechle ich laut vor mich hin, damit es bald vorbei ist. Außerdem - wenn ich Lustgefühle vorspiele, dann habe ich auch das Gefühl eine „echte“ Frau zu sein. (Elisabeth, 14)*

Intime Beziehungen werden heute schon viel früher eingegangen, als so manche Eltern vermuten. Die durchaus noch vorhandene innere Hemmschwelle wird aus einem inneren oder äußeren Druck heraus überwunden, und die ersten Erfahrungen passieren oft viel zu schnell, obwohl man selbst eigentlich noch gar nicht dazu bereit wäre. Dann bleibt nach der „schönsten Sache der Welt“ schnell ein schlechtes Körpergefühl übrig, welches meist auch nicht kommuniziert werden kann.

Viele Mädchen entwickeln heutzutage schon sehr früh einen weiblichen Körper - die erste Regel stellt sich oft schon mit zehn Jahren ein, der Busen fängt an zu sprießen, die Schamhaare zu wachsen... und all das, obwohl sie sich eigentlich noch als Kind fühlen. So früh damit klar zu kommen, ist eine große Herausforderung und braucht eine einfühlsame Begleitung. Mädchen im Frauenkörper kennen oft noch nicht mal die wichtigsten Zusammenhänge ihres weiblichen Zyklus - rutschen aber sehr leicht in eine Erwartungshaltung, mit diesem entwickelten Körper auch etwas tun zu müssen. Bei den Burschen dreht sich ab 12 Jahren sowieso alles um Sex. Vieles, was sie beschäftigt, können sie mit Freunden besprechen - aber um zu wachsen, benötigen auch sie eine verständnisvolle Begleitung.

*Ich hab immer Angst, zu versagen. Eigentlich weiß ich gar nicht, wie Liebemachen funktioniert - aufgeklärt hat mich niemand, reden tut mit mir auch niemand drüber. Ich mach einfach, was ich im Internet gesehen hab - woher sollte ich sonst Wissen über Sex haben...? (Daniel, 17)*

## Bin ich gut?

Der Wunsch nach erfüllten, liebevollen Beziehungen wird für junge Menschen immer wichtiger. Ein nährendes Erleben von sexuellen Beziehungen wird aber erst möglich, wenn die eigenen Gefühle geordnet sind und die Barriere aus Scham und Unsicherheit überwindbar erscheint. Dazu braucht es drei Faktoren: die Familie, den Freundeskreis und die eigenen, selbständigen Nachforschungen. Wenn zwischen diesen Faktoren keine Interaktion stattfindet, besteht die Gefahr, dass einer davon zu übermächtig wird.

Mutter und Vater sind sicherlich die ersten und prägendsten Bezugspersonen für heranreifende Jugendliche - ein liebevolles Vorbild, das Weitergeben von Erfahrungen und ein offenes und begleitendes Gesprächsklima in der Familie geben Sicherheit und unterstützen die Entfaltung der Beziehungsfähigkeit und Sexualität. Doch irgendwann braucht jedes Kind die Loslösung vom Elternhaus - das heißt auch die Erlaubnis, seine eigene Sexualität zu leben, eigene Erfahrungen zu machen, ohne sich ständig mit den Eltern darüber auszutauschen. Dann werden die Freunde ganz wichtig - aber nur Gleichaltrige sind zu wenig! Für das innere Wachstum braucht es dann auch die Lehrer, also reife, erfahrene Erwachsene, die nicht aus dem Elternhaus kommen. In vielen indigenen Kulturen gab es bis ins 19. Jh. hinein eigene „Sexuallehrer“ und Beziehungsbegleiter, welche junge Männer und Frauen in ihrem im Reifeprozess begleiteten. Bei Eintritt der Geschlechtsreife gab es unter Anleitung dieser Lehrer sogar praktische Übungen, die dann auch in Gesprächen kommuniziert und reflektiert wurden. In unsere Kultur und Zeit würden solche Vorgangsweisen zwar nicht passen -

aber wo sind die verantwortungsbewussten Erwachsenen, die unseren Jugendlichen bedingungslos zuhören und ihnen mit Rat und Erfahrung zur Seite stehen? Das können erwachsene Freunde, Taufpaten, Nachbarn, Eltern von FreundInnen sein, natürlich auch Schullehrer, Jungschar- oder Seminarleiter... aber irgendwer sollte diese Rolle übernehmen. Es ist höchste Zeit!

*Wenn ich gekommen bin, stelle ich mich meistens schlafend, weil es mir so peinlich ist, dass schon alles vorbei ist. Dann fehlen mir einfach die Worte und der Mut, darüber zu reden... Und sie ist auch ganz still! (David, 20)*

### infos

**Christian Kirchmair**

Jg. 1956, war alleinerziehender Vater von drei, heute erwachsenen Töchtern. 20 Jahre lang selbstständiger Unternehmer, danach Neuausrichtung mit diversen



Ausbildungen in Europa und den USA. Seit 2004 leitet und organisiert er Visions-Suchen und Seminare für Jugendliche und Erwachsene und ist im Hospizwesen tätig. Er gründete auch den gemeinnützigen Verein „people-together“, der Hilfsprojekte in verschiedenen Ländern durchführt.

Kontakt: [www.christian-kirchmair.at](http://www.christian-kirchmair.at)  
[www.people-together.com](http://www.people-together.com)

#### Die Zitate im Text

... sind Aussagen von Jugendlichen die Christian Kirchmair in Seminaren gesammelt hat. Er ist auch Co-Leiter von Jugendseminare für das Aruna-Tantra/D Institut:

• [www.aruna-tantra.de/seminare/jugend.php](http://www.aruna-tantra.de/seminare/jugend.php)