

Das Gute weitergeben – wie wir über Sex reden

(Quelle: Veronika Schmidt – Liebeslust: unverschämt und echt genießen, Kapitel 6)

Wenn es uns gelingt, den Kindern und Jugendlichen in unseren Familien und Gemeinden ein positives Bild von Sexualität zu vermitteln, „machen wir damit der nächsten Generation ein Geschenk, dessen Wert kaum zu überschätzen ist.“ [Veronika Schmidt]

In den letzten vier Beiträgen unserer Themenreihe Sex sind wir Stück für Stück weiter in die Thematik eingestiegen. Jeder Aspekt und jeder Bereich – und es gibt ja noch weitaus mehr – hat dazu beigetragen, offener über Sex in unserer Paarbeziehung nachzudenken und zu sprechen. Wir durften lernen, dass es sich lohnt, auch in diese wichtige Säule, die für eine gelungene Paarbeziehung unerlässlich ist, Zeit zu investieren und Neues dazu zu lernen.

Wie schaffen wir es nun aber das Thema Sex in unserem Alltag so (weiter) zu etablieren, dass wir

- a) uns persönlich kontinuierlich weiterentwickeln?
- b) uns als Paar kontinuierlich weiterentwickeln?
- c) ohne Scham in unseren Familien eine gute Kultur entwickeln?
- d) unser Umfeld (Freunde, Gemeinden, ...) ebenso positiv prägen können?

In diesem Beitrag soll es nun vorrangig um die letzten beiden Punkte gehen: Anderen Paaren in unserem Umfeld, die vielleicht selbst noch am Anfang stehen Gutes weiterzugeben.

Über die Probleme am Anfang einer Sexualbeziehung spricht Veronika Schmid in folgendem Video:

<https://lifechannel.ch/format/sextipp/frust-nach-der-hochzeit-video-clip-ratgeber-serie/>

Schaut es euch doch zunächst zusammen an.

Sammelt doch zusammen mal einige Ideen, Tipps und Anregungen, wie wir, die wir nun etwas mehr Bescheid wissen, unser Umfeld positiv beeinflussen und prägen können.

unsere Kinder	in der Gemeinde	junge Paare in unserem Umfeld

Im letzten Kapitel des Buches „LIEBESLUST“ gibt Veronika Schmidt weitere Anregungen.

 Wie können wir es besser machen?

Zunächst ist es unabdingbar, dass wir uns selber mit unserem eigenen Körper auseinandersetzen und uns viel Wissen aneignen um unverkrampft, authentisch und offen über Sexualität sprechen zu können. Dazu gehört im nächsten Schritt, dass wir akzeptieren, dass die Kinder ihren Körper erkunden. Unsere Reaktion auf ihre Erkundung ist maßgeblich dafür, welche Gefühle die Kinder mit der Erkundung ihres Körpers verbinden. Kinder sind sensibel und nehmen ganz unbewusst wahr, ob wir eine positive oder negative Haltung zur Sexualität haben: Dürfen sie Fragen stellen oder machen diese uns sprachlos?

Fragen:

 Wie ist aktuell deine Reaktion, wenn ein Kind seinen/ihren Körper erkundet? (Ekel, Scham? Warum?)

.....

.....

♡ Beschreibe: Gelingt es dir, unverkrampft, authentisch und offen über Sexualität zu sprechen?

.....
.....

♡ Wissen macht stark

Spätestens mit 11 Jahren sollten Kinder/Jugendliche über die Vorgänge Bescheid wissen. Dabei sollte die Aufklärung allerdings nicht erst dann, sondern über die ganze Kindheit verteilt stattfinden. Das kann geschehen indem wir Gelegenheiten nutzen, Vorkommnisse besprechen oder Aufklärungsmaterial liegen lassen. Und zwar sollte immer nur so viel besprochen werden, wie es die Jugendlichen interessiert. Ganz wichtig ist, dass die Jugendlichen Achtung und Wertschätzung gegenüber ihrem eigenen Körper haben.

Eine interessante Erkenntnis ist, dass je mehr Jugendliche über Sex wissen, desto später haben sie Sex!

Fragen:

♡ Wie war das bei euch mit der Aufklärung? Wann fand sie statt? Wie fand sie statt?

.....
.....

♡ Was möchtet ihr anders/gleich machen?

.....
.....

♡ Worte finden und Bilder haben

Wir sollten zeitgemäße Worte finden, ein präzises Vokabular und einfache Erklärungen haben. Umso mehr wir über Sex sprechen (nicht nur mit den Jugendlichen/Kindern), umso leichter wird es uns fallen über das Thema Sex zu sprechen. Oftmals tun sich Männer leichter damit als Frauen. Achtung: Details aus dem Sexleben der Eltern sind etwas, was die Kinder nichts angeht und auch nicht hören wollen.

Wir brauchen reale Bilder von Sexualität, sonst glauben die Jugendlichen, dass Bilder aus Pornos oder Hollywood der Realität entsprechen, was zu großen (enttäuschten und druckvollen) Erwartungen führen kann. Das heißt allerdings nicht, dass man bei Filmszenen weiterschalten sollte, denn das vermittelt den Jugendlichen Unsicherheit und Scham.

Frage:

♡ Welche Bilder hast du selbst im Kopf? Wie stehst du zu (deinen) sexuellen Fantasien?

.....
.....

♡ Sexuelles Lustempfinden mit in die Beziehung geben

Oft ist das sexuelle Lustempfinden in Gemeinden das verkümmerte, kranke Kind. Das ist schade! Vielmehr sollte die Freude am Körper in die Beziehung gegeben werden. Das Warten auf den Sex in der Ehe wird als Gutschein für guten Sex in der Ehe gesehen, worauf nicht selten Wut auf Gott erfolgt, wenn der Sex eben nicht gut ist. Gut wird allerdings, was wir gut können und gelernt haben.

Wie überfordernd, dass Christ*innen oftmals für eine lange Zeit ihren Sexualtrieb versuchen in Schach zu halten und ihn dann ganz plötzlich ausleben wollen/sollen!

Wir sollten den Menschen in unserer Umgebung mitgeben, dass guter Sex in einer Beziehung nur dann geschehen kann, wenn wir selber eine gute und intakte Beziehung zu unserem eigenen Körper und zu uns haben.

Fragen:

♡ Wie ging es euch am Anfang eurer Sexualbeziehung? Kennt ihr diese „Probleme“?

.....
.....

.....

♡ Wie kann das ganz konkret geschehen: Andere zu einer guten und intakten Beziehung zu ihrem eigenen Körper zu ermutigen?

.....

.....

♡ Sexuelle Verantwortung vermitteln

Was wollen wir diesbezüglich mitgeben? Hier kommen ein paar Anregungen:

- Sex sollte nicht der Beginn einer Beziehung sein, sondern die Krönung einer Beziehung
- Ein Warten mit dem Sex (das muss nicht bis zur Ehe sein) könnte bewirken, dass Paare besser kommunizieren können und sie fundamentale Differenzen einfacher herausfinden, da sexuelle Aspekte im Hintergrund stehen.
- Zu früher Sex geschieht oft dann, wenn junge Menschen gefallen wollen und ein niedriges Selbstgefühl haben dies gilt es zu stärken
- Zu früher Sex kann uns daran hindern, den anderen zu sehen, wie er/sie ist und zu schauen, ob er/sie zu mir passt.
- Auch auf die Möglichkeit schwanger werden zu können, sollte hingewiesen werden
- Gemeinden können Orientierung bieten, wichtig ist, in welchem Ton das geschieht: liebevoll oder drohend, Zwang oder Eigenverantwortung?

Allgemein geht es darum, keine Haltungen zu indoktrinieren, sondern den Menschen zuzutrauen, eigene Entscheidungen zu treffen, so wird ein Rat auch eher angenommen. Verbote bringen kein verantwortliches Handeln mit sich!

Fragen:

♡ Welchen Rat würdet ihr persönlich einem Freund/einer Freundin/eurem Kind mitgeben wollen zu dem Thema?

.....

.....

♡ Was würdet ihr eurem „jüngeren Ich“ von damals raten? Was hätte euch geholfen?

.....

.....

♡ Fasst ein Resümee: Was hat euch die Themenreihe über Sexualität „gebracht“? Worüber hättet ihr noch gerne gesprochen? Gibt es noch Fragen, die offen geblieben sind und die ihr gerne stellen würdet? Inwiefern hat es eure Paarbeziehung beeinflusst?

.....

.....

.....

.....

.....