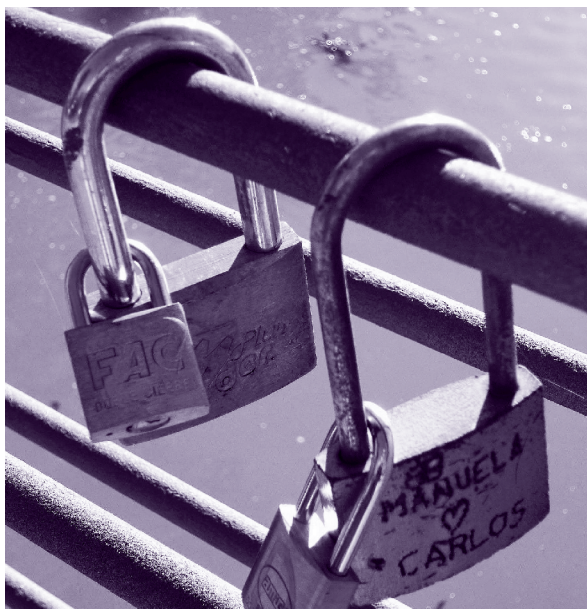


ERSTE LIEBE

**DAS EIGENE KIND IST VERLIEBT.
WAS IST NUN WICHTIG?**

**DIE TOCHTER LEIDET IN IHRER BEZIEHUNG.
WIE KANN ICH HELFEN?**

**MIT DER ERSTEN LIEBE IN DEN URLAUB.
IST DAS NICHT NOCH ETWAS FRÜH?**



Die Reihe Elternwissen wird herausgegeben von:

Katholische Landesarbeitsgemeinschaft

Kinder- und Jugendschutz NRW e.V.

Schillerstraße 44 a, 48155 Münster,

Telefon: 0251 54027

www.thema-jugend.de

Mitherausgeber der Reihe Elternwissen sind:

Landesarbeitsgemeinschaft der

Katholischen Arbeitnehmer-Bewegung (KAB)

c/o Diözesanverband Münster

www.kab-muenster.de

Katholische Elternschaft Deutschlands

Landesverband in Nordrhein-Westfalen

(KED in NRW)

www.katholische-elternschaft.de/ked-in-nrw/ked-nrw/

Familienbund der Katholiken

Landesverband NW e.V.

www.familienbund-nrw.de

Überreicht durch:



Druck: Joh. Burlage, Kiesekampweg 2, 48157 Münster

Text: Petra Sartingen

Foto: No-longer-here_pixabay

Redaktion: Gundis Jansen-Garz, Katholische Landesarbeitsgemeinschaft

Kinder- und Jugendschutz NRW e.V.

Münster 2021

Herzklopfen und Schmetterlinge im Bauch

Verliebt sein ist schön. Das Herzklopfen, die Schmetterlinge im Bauch, wenn der Schwarm in der Nähe ist. Dann erstes Händchenhalten, vorsichtige Berührungen und vielleicht schon bald der erste Kuss. Die erste Liebe ist etwas Besonderes und bleibt für viele Menschen bis ins hohe Alter unvergesslich. Aber meistens hält sich diese erste rosa Wolke nicht lange. Es folgt Liebeskummer, von dem man glaubt, dass er nie wieder vorbeigeht. Kinder und Jugendliche machen auf ihrem Weg ins Erwachsenenleben viele Erfahrungen – gute und weniger gute.

Diese Broschüre möchte Eltern im Dschungel der ersten Liebe ihrer jugendlichen Kinder Orientierung geben und dabei helfen, achtsame Ansprechpartner*innen zu sein und sie gut durch das Gefühlsdurcheinander zu begleiten. Die Informationen stammen sowohl aus Fachliteratur und Studien als auch aus Erfahrungen in Workshops mit Jugendlichen „Herzklopfen – Beziehungen ohne Gewalt“ (www.tima-ev.de/Herzklopfen) und aus der Beratung von Eltern.

Liebe ist vielfältig

Verlieben und Lusterleben sind vielfältig. Es gibt keine Norm, kein richtig oder falsch. Wichtig ist nur: Sexualität und Beziehung müssen immer freiwillig und einvernehmlich sein.

In dieser Broschüre wird die Geschichte von Sami und Sara erzählt, zwei Jugendlichen, die heterosexuell orientiert sind, sich also für Menschen des anderen Geschlechts interessieren. Das ist bei der Mehrheit der Jugendlichen so. Es ist aber nur eine von vielen Formen, Liebe und Sexualität zu leben. Schätzungen zufolge fühlen sich etwa zehn Prozent der deutschen Bevölkerung von Personen des eigenen Geschlechts angezogen, sind also homosexuell oder

LIEBE UND
SEXUALITÄT SIND
SO BUNT WIE DAS
LEBEN SELBST.

beschreiben sich als bisexuell, d. h. sie sind in ihrer sexuellen Orientierung nicht auf Männer oder Frauen festgelegt. Jugendliche sind sich zu Beginn ihres Liebeslebens oft noch nicht sicher, in welche Richtung ihr Verlangen geht. Die Hinweise in dieser Broschüre beziehen sich auf alle Formen,

Liebe und Sexualität zu gestalten. Sami und Sara sind nur Beispiele. Eine wirkliche Normalität in Liebesdingen gibt es nicht. Liebe und Sexualität sind so bunt wie das Leben selbst.

Die Bedeutung von Liebesbeziehungen für Jugendliche

Sami ist 14 Jahre alt und möchte gerne, wie sein Freund Paul, zu den Coolen der Klasse 8a gehören. Paul ist aber schon 15 und viel größer als er und sieht schon echt männlich aus. Fast alle Mädchen finden ihn toll. Letztens hat Paul auch vor allen von seinem ersten Zungenkuss erzählt. Wie kann Sami es nur schaffen, dass eines der beliebten Mädchen sich für ihn interessiert?

Samis Schwester Sara, 16 Jahre alt, hatte zwar schon mal kurz einen Freund, aber noch keine richtig feste Beziehung. Danach sehnt sie sich. Wie schön wäre es, jemandem ganz nahe zu sein, sich verstanden zu fühlen, sich zu streicheln, zu küssen und vielleicht noch mehr... Tobi, den großen Bruder ihrer Freundin, findet sie richtig süß. Wenn sie ihn sieht, zieht sich alles in ihr zusammen. Sie könnte ihn ja mal auf Instagram anschreiben.

Die Liebe in Phasen

Sami und Sara sind Jugendliche, die an einer Liebesbeziehung interessiert sind, aber sie befinden sich in **unterschiedlichen Phasen**. Ihr Interesse ist ungleich motiviert. Während in der **Anfangsphase**, der frühen Pubertätszeit, erste Beziehungen dazu dienen, soziale Kompetenzen einzuüben und der Aufbau der eigenen Persönlichkeit im Mittelpunkt steht, befindet sich Sami schon in der sogenannten **Statusphase**. Das Wichtigste für ihn ist, wie die Gleichaltrigen ihn sehen und bewerten. Davon hängt seine Posi-

tion, sein Status in der Freundesgruppe ab. Eine Liebesbeziehung zu haben, könnte ihn aufwerten.

Sara dagegen ist noch eine Phase weiter, in der **Affektphase**, den späten Pubertätsjahren. Jetzt stehen die Gegenseitigkeit, die Gefühle füreinander und das gemeinsame Entdecken von Sexualität im Mittelpunkt. Es geht in der Regel aber noch nicht um die gemeinsame Lebensplanung und eine dauerhafte und langfristige Perspektive. Das ist das Hauptthema der darauffolgenden **Bindungsphase** im jungen Erwachsenenalter.

Dieses Phasenmodell ist hier sehr verkürzt dargestellt. Dennoch kann es Eltern helfen zu verstehen, was die altersgemäßen Lebensthemen ihres Sohnes bzw. ihrer Tochter sind. Manches Verhalten lässt sich dadurch besser einordnen und die dahinterliegenden Bedürfnisse der Jugendlichen können besser erkannt werden. Dies ist der erste Schritt zu einer verständnisvollen Begleitung der Jugendlichen.

ENTWICKLUNGEN
VERLAUFEN UNTERSCHIEDLICH.

Pubertät als Entwicklungsphase

Mädchen und Jungen müssen auf ihrem Weg ins Erwachsenenalter viele **Entwicklungsaufgaben und -herausforderungen** bewältigen. In Bezug auf die Themen „Erste Liebe“ und „Sexualität“ sind insbesondere folgende wichtig:

- Ablösung von den Eltern als erste Bindungspersonen zugunsten des Aufbaus von intimen (Partnerschafts-) Beziehungen
- Aneignung eigener Werte, möglicherweise in Abgrenzung zu denen der Eltern
- Entwicklung einer Geschlechtsidentität und Erlernen des Umgangs mit der eigenen Sexualität

Dass die Bewältigung dieser Aufgaben nicht frei von inneren und äußeren Konflikten, zum Beispiel mit den Eltern, verläuft, liegt auf der Hand. Wie diese Entwicklungsprozesse ablaufen, hängt von vielen Faktoren ab: von inneren, biologischen Grundvoraussetzungen und von äußeren Umwelteinflüssen wie den Werten und dem Verhalten der Freunde*innen und des sozialen Umfeldes, von früheren negativen oder positiven Bindungserfahrungen und auch vom Erziehungsstil und vom Verhalten der Eltern.

Autoritativ statt autoritär

Der autoritative Erziehungsstil scheint am besten dazu geeignet zu sein, Jugendliche bei der positiven Bewältigung dieser Entwicklungsaufgaben zu unterstützen. Er zeichnet sich aus durch

- eine warme und unterstützende Beziehung zum Kind.
- Berücksichtigung des wachsenden Autonomiebedürfnisses der Kinder.
- klaren Regeln und notwendiger Grenzsetzung.

Dieser Stil wird auch als Neue oder Positive Autorität bezeichnet:

- Statt zu befehlen, Macht auszuüben und zu strafen, interessieren Eltern sich für die Lebenswelt ihres Kindes.
- Eltern zeigen dem Kind ihre Zuneigung, Liebe und Sorge.
- Sie sind gleichzeitig beharrlich und standhaft im Vertreten ihrer Standpunkte und Grundüberzeugungen.

DIE ABLÖSUNG
VOM ELTERNHAUS
IST WICHTIG.

Zu den Entwicklungsaufgaben im Jugend- und jungen Erwachsenenalter gehört, sich emotional und lebenspraktisch vom Elternhaus abzulösen und zunehmend autonom in der Gestaltung des eigenen Lebens – auch des Liebeslebens – zu werden. Dennoch sind die Eltern noch sehr

lange wichtige Bezugs- und Bindungspersonen für Jugendliche, an die man sich bei Problemen wenden kann, die zu einem halten, trösten und unterstützen. Einen solchen sicheren Hafen zu haben, ist ein stärkender Faktor, der hilft, Krisen zu überwinden und Herausforderungen zu bewältigen.



Vertrauen ist gut – ist Kontrolle besser?

Sami hat es geschafft: Coco, eines der süßesten Mädchen der Klasse, interessiert sich für ihn. Die anderen beneiden ihn. Es gefällt ihm gut, mit Coco zusammen zu sein, mit ihr draußen rumzuhängen, Musik zu hören oder mit ihr und den anderen aus der Clique Filme zu schauen. Wenn seine Eltern nur nicht so streng wären und er immer so früh zu Hause sein müsste. Das findet sie sicher uncool.

Auch Sara war erfolgreich. Nachdem sie sich eine Zeitlang intensiv auf Instagram geschrieben haben und einige Male in der Stadt zusammen unterwegs waren, hat sie Tobi geküsst. Es ist schön mit ihm, das Vertrauen wächst und Sara hat das Gefühl, es könnte was „für länger“ sein. Am Sonntag will sie ihn zum Familienabend einladen und ist deshalb schon ein bisschen aufgeregt.

Der Umgang mit dem Freund bzw. der Freundin des Kindes

Für beide Jugendliche ist es wichtig, wie ihre Eltern zu ihrem Freund bzw. ihrer Freundin stehen. Mögen sie ihn/sie oder lehnen sie ihn/sie ab? In den „Herzklopfen-Projekten“ zur Prävention von Gewalt in jugendlichen Liebesbeziehungen (www.tima-ev.de) wird immer wieder deutlich, wie wichtig für Mädchen und Jungen die Meinung ihrer Eltern ist. Sie wünschen sich, dass ihre Eltern es akzeptieren, dass sie mit jemandem zusammen sind und den Freund/die Freundin mögen. Dies wird dann umso bedeutender, wenn er/sie nicht dem entspricht, was die Jugendlichen als Erwartung bei den Eltern vermuten. Wenn Saras Freund z. B. nicht wie sie ein erfolgreicher Gymnasialschüler ist, einer anderen sozialen Schicht angehört oder aus einem anderen Milieu kommt. Oder wenn Samis Freundin eine andere Religion, eine andere Hautfarbe oder einen anderen kulturellen oder ethnischen Hintergrund hat. Das stellt die Toleranz der Eltern und deren grundsätzliches Vertrauen in die Urteilskraft ihres Kindes auf die Probe.

Sami und Sara tut es sicherlich gut,

- wenn ihre Eltern ihrer Wahl mit einer Haltung von Offenheit, Freundlichkeit, Interesse und einem gewissen Vertrauensvorschuss begegnen.
- Gleichzeitig möchten sie wahrscheinlich nicht „ausgequetscht“ werden und
- möchten nicht, dass ihr Freund/ihre Freundin sich einer Art Beugutachtung stellen muss.

Die Eltern mögen ihn/sie nicht – Was nun?

Was tun, wenn man den Freund/die Freundin des Sohnes oder der Tochter wirklich nicht mag oder ihn/sie für einen schlechten Umgang hält? Klar ist: Das ist ein heikler Punkt, an dem man das gute Verhältnis zu einem*einer pubertierenden Jugendlichen leicht aufs Spiel setzen kann.

Der erste Schritt im Umgang mit diesem Dilemma ist, sich darüber klar zu werden, was genau die Kritikpunkte sind und welche Ursache sie haben. Geht es dabei um den Freund/die Freundin oder ist man vielleicht eifersüchtig, weil die „Entthronung“ als wichtigste Bezugsperson droht und man Gefühle des Verlassen-Werdens spürt? Im Umgang mit Kindern im Jugendalter geht es praktisch dauernd ums Loslassen, um die Anerkennung der Autonomie und um die Akzeptanz dessen, dass die Jugendlichen eigene Wege gehen, die sich evtl. von denen der Eltern unterscheiden. Dies kann auch die Wahl ihrer Freund*innen betreffen. Und es beinhaltet auch die Chance, ja sogar das Recht der Jugendlichen, eigene Fehler zu machen und evtl. daraus zu lernen.

Da hilft nichts anderes, als sich auf die Suche zu begeben:

- Was mag meine Tochter bzw. mein Sohn an ihr oder ihm?
- Wo liegt die Faszination?
- Welche positiven Seiten, die ich vielleicht gerade nicht sehe, hat der Freund/die Freundin?

Gut ist, sich offen zu zeigen, interessiert an Gespräch und Kennenlernen und zu versuchen, im richtigen Moment die richtigen Fragen zu stellen. Und das Ganze mit der Grundhaltung: **Vertrauen ist gut, noch mehr Vertrauen und Kommunikation sind besser.**

Vertrauen zu haben bedeutet jedoch nicht, Jugendlichen keine Orientierung zu geben und sie alles selbst entscheiden zu lassen. Dazu bedarf es Regeln:

- Eltern erlauben manche Dinge nicht, auch wenn andere Eltern das angelblich tun.
- Im Gespräch kann geklärt werden, wann das Kind abends zuhause sein soll.
- Bei Verspätung muss kurz eine Benachrichtigung erfolgen. So entstehen Vertrauen und Sicherheit.
- Die Gefühle der jeweils anderen Partei müssen ernst genommen und Kompromisse geschlossen werden – auf beiden Seiten.
- Falls Gefahr droht, dass das eigene Kind sich selbst oder andere in Schwierigkeiten bringt, Grenzen oder gar Gesetze missachtet, sollten Eltern sich Unterstützung holen – z. B. bei einer örtlichen Erziehungsberatungsstelle.

Hilfe bei Erziehungsfragen

Unter www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung und unter www.bke.de (Bundeskongress für Erziehungsberatung e.V.) finden Eltern und Jugendliche eine Möglichkeit für Online-Beratung und/oder eine Beratungsstelle in Wohnortnähe.

Sex und so ...

Die Entwicklungsaufgaben „Aufbau von Partnerschaftsbeziehungen“ und „Erlernen des Umgangs mit Sexualität“ sind eng miteinander verknüpft. Die meisten Jugendlichen möchten ihre ersten sexuellen Erfahrungen in einer festen emotionalen Beziehung machen. Sowohl für Mädchen als auch für Jungen sind Vertrauen, Ehrlichkeit, Treue, gegenseitige Zuneigung oder Liebe wichtige Werte in Beziehungen. Dennoch scheint es Unterschiede zu geben: Mädchen gehen eine sexuelle Beziehung häufiger „aus Liebe“ ein, während für Jungen die sexuelle Anziehung an sich eine große Rolle spielt. Mädchen erleben ihr „erstes Mal“ häufiger dann als etwas Schönes, wenn es im Rahmen einer festen Beziehung geschieht. Auch die Wahrscheinlichkeit, dass zuverlässig verhütet wird, steigt dann – auch deshalb, weil dies mit einem festen Freund vorher besprochen werden kann.

ZUNEIGUNG
UND LIEBE SIND
WICHTIGE WERTE.

Sami hat die Hürde des ersten Zungenkusses bravourös genommen. Coco scheint schon ein bisschen erfahrener zu sein und so stellt sich für ihn die Frage, was denn nun als Nächstes von ihm erwartet wird. Ihm ist ein bisschen Angst davor, sich zu blamieren und so sucht er im Internet nach Antworten. Insbesondere eine Porno-Seite, die er mal mit Paul angeschaut hat, scheint ihm da ganz aufschlussreich zu sein. Ist ja ganz leicht, er braucht ja nur sein Häkchen bei „älter als 18 Jahre“ zu setzen. Was er da sieht, macht ihn an und ängstigt ihn gleichzeitig.

Sara und Tobi sind sich nähergekommen und gehen nun schon seit einiger Zeit fest miteinander. Sara will sich vorbereiten, ihr „erstes Mal“ soll toll werden und natürlich will sie nicht schwanger werden. Sie möchte Tobi ganz nah sein, auch körperlich. Ob ihre Eltern wohl erlauben, dass Tobias bei ihr übernachtet?

Fragen rund um Liebe, Sexualität, Verhütung

Im Aufklärungsunterricht in der Schule steht häufig eher die biologische Seite im Vordergrund. Weitere Informationsquellen sind Gespräche mit Eltern, Geschwistern und mit Gleichaltrigen, einschlägige Broschüren und natürlich das Internet. Neben seriösen und informativen Seiten (siehe „Hilfreiche Internetseiten“) werden auch Porno-Seiten als Informationsquellen genutzt. Untersuchungen zeigen, dass vor allem Jungs davon angezogen werden. Häufiger Konsum von Pornografie hat hohes Suchtpotenzial. Die meisten Jugendlichen sind in der Lage, pornografische Darstellungen von der Realität zu unterscheiden. Dennoch gibt es Jugendliche, die sich davon beeinflussen lassen und unrealistische und verzerrte Vorstellungen entwickeln, sowohl was sexuelle „Normalität“ betrifft als auch die Erwartungen an sich selbst oder ihr sexuelles Gegenüber. Auch die meist sehr klischeehaft dargestellten Geschlechterbilder können Jugendliche negativ beeinflussen und dazu führen, dass sie ihrem Gegenüber Druck machen oder selbst unter Druck geraten und sich als defizitär wahrnehmen.



Tips für Eltern

Pornografie wird vor allem von Jungen häufig genutzt. Neben der Suchtgefahr besteht das Risiko, dass die Jugendlichen dadurch falsche Bilder von Sexualität entwickeln oder sich selbst an den überzogenen Darstellungen messen und unter Druck geraten. Eltern sollten den Mut haben, mit ihrem Kind dieses heikle Thema vorsichtig anzusprechen. Es kann hilfreich sein, einerseits Verständnis für den Reiz von Pornografie und für die Neugier des Kindes zu signalisieren und andererseits mit dem Kind über die falschen Bilder und die damit verbundenen Risiken zu sprechen.

Der Freund/die Freundin will übernachten – Was nun?

Ob Saras Eltern erlauben, dass ihr Freund bei ihr übernachtet, hängt von vielen Faktoren ab: von den kulturellen, religiösen oder persönlichen Wertvorstellungen der Eltern, von Saras Alter und emotionaler Reife und auch davon, ob Saras Eltern darauf vertrauen, dass der Freund Saras Wünsche akzeptieren und ihre Grenzen achten wird. Nicht immer und automatisch bedeutet der Wunsch nach einer gemeinsamen Übernachtung auch, dass die Jugendlichen miteinander schlafen möchten. Manchmal geht es auch nur ums Kuscheln, ums zusammen einschlafen und aufwachen. Viele Eltern machen sich aber – vor allem wenn die Jugendlichen noch jung sind – genau darum Sorgen, haben Angst, es könnte zu sexuellen Handlungen kommen, die das Mädchen oder der Junge nicht will. Auch hier ist ein offenes Gespräch sehr hilfreich, bei dem Sara

ihren Eltern sagen kann, was ihre Bedürfnisse und Wünsche sind und warum ihr die Übernachtung wichtig ist. Umgekehrt ist es für Sara wichtig, die Sorgen ihrer Eltern zu verstehen. Vielleicht lassen sich Vereinbarungen treffen, die für beide akzeptabel sind?

Rechtlich gesehen haben zwar Saras Eltern das Aufenthaltsbestimmungsrecht, gleichzeitig hat Sara als über 14-Jährige das Recht auf sexuelle Selbstbestimmung, d. h. sie darf selbst entscheiden, welchen sexuellen Aktivitäten sie nachgeht und mit wem, solange die sexuellen Aktivitäten einvernehmlich sind, keine Abhängigkeiten ausgenutzt werden und sie nicht mit einer Gegenleistung (Geld o. a.) verbunden sind.

DAS RECHT
AUF SEXUELLE
SELBSTBESTIMMUNG.

Herz-Schmerz: die Schattenseiten der Liebe

Sami und Coco verbringen fast ihre ganze Zeit miteinander. Sami ist das manchmal zu viel, er will schließlich auch mal was mit seinen Kumpels machen, wie früher. Aber Coco verhält sich extrem eifersüchtig: Sie verbietet ihm, ohne sie rauszugehen, will immer wissen, was er macht und wo er ist, und liest sogar seine Smartphone-Nachrichten. Wenn er sich trotzdem mit anderen aus seiner Klasse trifft, wird sie richtig wütend, schreit ihn an und beleidigt ihn sogar.

Sara ist todunglücklich: Tobi hat sich von ihr getrennt. Sie hatten in letzter Zeit oft Streit und nun hat er gesagt, dass sie nicht zusammenpassen und es wohl besser wäre, sich zu trennen. Sie liegt den ganzen Tag nur im Bett und heult. Manchmal ist sie wütend auf Tobi und manchmal sehnt sie sich so stark nach ihm, dass sie alles tun würde, wenn er nur wieder zu ihr zurückkommt.

Eifersucht und emotionale Gewalt

In Liebesbeziehungen Jugendlicher kann auch Gewalt vorkommen. Was Sami erlebt, kann als emotionale oder psychische Gewalt bezeichnet werden: den Freund/die Freundin ständig kontrollieren, ihm/ihr etwas verbieten und in der Freiheit einschränken, ihn/sie demütigen oder beleidigen. 75 Prozent der Mädchen und 50 Prozent der Jungen berichteten in einer englischen Studie von solchen Erfahrungen. Solche Erlebnisse unterhöhlen das Selbstwertgefühl der Betroffenen und treiben sie in die Isolation, denn Freunde/Freundinnen distanzieren sich dann häufig oder haben bald keine

Lust mehr, immer abgewiesen zu werden und den Freund nur noch in Begleitung seiner Freundin zu sehen. Cocos Verhalten hängt evtl. mit starker Eifersucht und Verlustängsten zusammen oder entspringt dem Bedürfnis, andere zu dominieren und sich mächtig zu fühlen. Wie auch immer, es tut Sami nicht gut. Es besteht sogar die Gefahr, dass es in einer solchen Kontrollbeziehung auch zu körperlicher oder sexueller Gewalt kommt.

Liebeskummer

Auch Sara wurde wehgetan, aber ihre Traurigkeit hat andere Ursachen. Sie hat Liebeskummer, weil sie verlassen und zurückgewiesen wurde. Da sie solche starken Gefühle noch nie erlebt hat, bricht eine Welt zusammen und sie hat unter Umständen das Gefühl, dies nicht zu überleben. Sie wird es überleben, aber tatsächlich ist es so, dass Liebeskummer v. a. bei Mädchen zu den häufigsten Ursachen für Depressionen im Jugendalter gehört.

Was braucht das Kind jetzt?

- Bei Beziehungsproblemen oder gar Trennungen, die im Jugendalter häufig vorkommen, möchte das Kind Mutter oder Vater auf seiner Seite wissen und eine parteiliche Haltung spüren.
- Es braucht Trost und Unterstützung.
- Es möchte sicher sein, seine starken Gefühle auch zumuten zu können.
- Das gelingt besonders dann, wenn die Eltern sich emotional nicht zu stark an den Freund/die Freundin gebunden haben oder die beiden sogar schon vor dem Traualtar gesehen haben.
- Er/ sie gehört zum Kind, (noch) nicht zur Familie.

Trost und Unterstützung von Freund*innen und Eltern



Liebevoll begleitende Eltern, die mit Klarheit und Wertschätzung Grenzen setzen können, sind wichtig und stärkend für die Verarbeitung solcher Erlebnisse und Gefühle. Daneben sind auch der Freundeskreis des/der Jugendlichen und das Eingebettet-Sein in soziale Bezüge mit Gleichaltrigen entscheidende Faktoren.

Damit sind beste Freundinnen oder Freunde gemeint, die Zugehörigkeit zu einer informellen Freundesgruppe oder Clique aber auch formelle Gruppen Gleichaltriger wie Sportmannschaften, Theater-

gruppen, Musikbands usw. Die Jugendlichen können dort erleben, dass sie wichtig sind, Fähigkeiten haben, über die sie Anerkennung bekommen. Sie erfahren dort Zugehörigkeit und bei Problemen Trost und Unterstützung.

Manchmal ziehen sich Jugendliche, wenn sie erste Liebesbeziehungen haben, aus diesen Freundeskreisen zurück. Am Anfang einer Beziehung mag das noch normal sein, wenn es aber andauert, kann dies ein Warnzeichen sein. Es könnte sein, dass der feste Freund/die Freundin eifersüchtig reagiert oder den Kontakt sogar verbietet. Eltern sollten dann nachfragen, was los ist und wieso er oder sie sich nicht mehr mit dem Freundeskreis trifft, nicht mehr bei der besten Freundin übernachtet oder abends nicht mehr mit dem Freund rausgeht. Niemand hat das Recht, auch kein*e Liebespartner*in, Freundschaften zu zerstören.

Alles was Recht ist!

Es gibt nicht **die** Rechtsvorschrift, die regelt, was in Bezug auf die erste Liebe und Beziehung erlaubt ist und was verboten. Klar ist, dass gemeinsam erziehende Eltern das Aufenthaltsbestimmungsrecht (§ 1631 BGB) haben, solange die Tochter/der Sohn minderjährig ist. Bei getrennt erziehenden Eltern kann es sein, dass dieses Recht als Teil des Sorgerechts nur einem Elternteil zugeschrieben wurde. Das Aufenthaltsbestimmungsrecht wird dann interessant, wenn es z. B. um die Frage geht, ob die Tochter oder der Sohn woanders übernachten darf oder wann er/sie zu Haus sein soll.



Rechtliches

*Den rechtlichen Rahmen bilden das Aufenthaltsbestimmungsrecht, das Jugendschutzgesetz sowie die §§ 174-184j im Sexualstrafrecht. Wichtig ist die Faustformel: Jugendliche ab 14 Jahren haben ein Recht darauf, ihre Sexualität selbstbestimmt zu gestalten und ihre Sexual- und Beziehungspartner*innen frei zu wählen. Ausnahmen bilden Gewalt, Zwang und Druck und ein Erziehungs- und Betreuungsverhältnis. Konflikte zwischen Eltern und Kinder in diesem Bereich sollten besser durch offene Kommunikation und Äußern von Sorgen und Bedürfnissen gelöst werden als durch den Bezug auf die rechtliche Situation.*

Mit zunehmendem Alter sollten Jugendliche mehr und mehr in solche Entscheidungen einbezogen werden. Pures Verboten und Bestimmen hilft in der Regel nicht weiter und schadet der Beziehung zum jugendlichen Kind. Grundsätzlich sind gemeinsam entwickelte Vereinbarungen und Lösungen immer besser als einseitige Verbote. Einen Orientierungsrahmen bietet das Jugendschutzgesetz (JuSchG). Im Internet finden sich zu diesem Thema Informationen, z. B. unter www.jugendschutz-aktiv.de.

Hilfreiche Internetseiten für Jugendliche

- **www.loveline.de**: Jugendportal zu den Themen Liebe, Sex und Verhütung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA).
- **www.zanzu.de**: Die BzGA-Website Zanzu bietet Informationen zu Sexualität und sexueller Gesundheit in 13 Sprachen und hoher interkultureller Sensibilität.
- **www.skf-online.de/fachbereiche/liebe-und-sexualitaet-das-thema-nummer-eins-fuer-jugendliche**: Informationen zu Angeboten für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene sowie für Eltern und Fachkräfte.
- **www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/kinder-jugendliche/start**: Die Online-Beratung für Jugendliche kann auch bei Fragen zu Liebe und Sexualität genutzt werden.
- **www.profamilia.de**: Internetseite des pro familia-Bundesverbandes mit Informationen, auch speziell für Jugendliche, zu allen Fragen rund um Sexualität und Verhütung.
- **www.feelok.de**: Jugendspezifische Seite des bwlv (Baden-Württembergischer Landesverband für Prävention und Rehabilitation gGmbH) zu Fragen und Themen zu Gesundheit und Prävention, u. a. auch zu Sex und Liebe.
- **www.was-geht-zu-weit.de**: Internetseite der Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen. Informationen rund um das Thema Dating, Liebe, Beziehung, Respekt und Grenzen.
- **www.sexwecan.at**: Der Aufklärungsfilm „Sex we can?“ für Jugendlichen ab 14 Jahren bietet die Chance, sich auf witzige und informative Art und Weise mit dem Thema auseinanderzusetzen.
- **www.mfm-programm.de**: Werteorientierte Sexualpädagogische Workshops für Schulen.

Broschüren für Jugendliche

- „Sex'n tips“: Broschüren für Jugendliche zu vielen Themen wie erster Liebe, Verhütung, Hilfe bei Sex-Pannen, meine Rechte, Jungenfragen, Mädchenfragen etc.
Bezug: www.bzga.de/infomaterialien/sexualaufklaerung
- „XXX – return to love“: Eine Infobroschüre der Fachstelle für Mediensucht, die hilft, sich ehrlich mit Fragen zu Pornografie, Liebe,

Sex, und Beziehung auseinanderzusetzen.

Bezug: www.return-mediensucht.de

- „Herzklopfen – Beziehungen ohne Gewalt“: Faltblatt für Jugendliche über Respekt in Beziehungen, Warnzeichen für Gewalt und was man tun kann. Auch in leichter Sprache erhältlich.
Bezug: www.tima-ev.de

Hilfreiche Seiten für Eltern

- **www.familienhandbuch.de**: Informationsportal für Eltern für alle pädagogischen Themen
- **www.eltern.bke-beratung.de**: Online-Beratungsplattform für Eltern der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung
- **www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung**: Online-Beratungsplattform des Caritasverbandes

Verwendete Literatur

- Barter, C. (2009): Partner exploitation and violence in teenage intimate relationships, University of Bristol, www://childhub.org/sites/default/files/library/attachments/833_833_EN_original.pdf
- Blättner B./Liepe K./Schultes K./Hehl L./Brzank P. (2014): Grenzüberschreitendes Verhalten und Gewalt in Liebesbeziehungen unter Jugendlichen. Prävalenz und Lebensqualität unter Hessischen Schülerinnen und Schülern. Das Gesundheitswesen 76:1-6.
- BRAVO-Studie (2016): BRAVO Dr. Sommer-Studie, München: Bauer Media Group.
- Heßling & Bode (2015): Jugendsexualität 2015. Die Perspektive der 14- bis 25-Jährigen. Ergebnisse einer aktuellen repräsentativen Wiederholungsbefragung. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln.
- Maschke, S./Stecher, L. (2018): Sexuelle Gewalt: Erfahrungen Jugendlicher heute, Beltz Verlag, Weinheim Basel.
- Omer, H./Streit, P. (2016): Das Geheimnis starker Eltern, Vandenhoeck & Ruprecht Göttingen.
- Wendt, E. (2019): Die Jugendlichen und ihr Umgang mit Sexualität, Liebe und Partnerschaft. Kohlhammer-Verlag Stuttgart.
- Raith-Paula, E. (2000): Was ist los in meinem Körper? Alles über Zyklus, Tage, Fruchtbarkeit. KnauerMensSana-Verlag.

Zur Autorin: Petra Saringen, Diplompädagogin, Gestaltberaterin und Elterncoach. Sie leitet die „Fachstelle mädchen*stärkende Gewaltprävention“ der tima e.V. in Tübingen und ist freiberuflich als Trainerin im Landesnetzwerk Konflikt-KULTUR des AGJ-Fachverbandes für Prävention und Rehabilitation in der Erzdiözese Freiburg e. V. tätig. Der Text dieser Ausgabe von ElternWissen stammt vom AGJ-Fachverband für Prävention und Rehabilitation in der Erzdiözese Freiburg e. V. Es handelt sich um eine gekürzte und überarbeitete Fassung des Originaltextes (www.agj-freiburg.de).

- Nr. 1 KONSUM**
- Nr. 2 HANDY** – vergriffen
- Nr. 3 SUCHTSTOFFE**
- Nr. 4 INTERNET** – vergriffen
- Nr. 5 SEXUALITÄT**
- Nr. 6 DIALOG**
- Nr. 7 JOBS**
- Nr. 8 SANKTIONEN**
- Nr. 9 MOBBING**
- Nr. 10 ADIPOSITAS**
- Nr. 11 ESSSTÖRUNGEN**
- Nr. 12 WEB 2.0**
- Nr. 13 STRESS**
- Nr. 14 KOMASAUFEN**
- Nr. 15 SEXUELLE GEWALT**
- Nr. 16 RECHTSEXTREMISMUS**
- Nr. 17 ÜBERGRIFFE UNTER JUGENDLICHEN**
- Nr. 18 TRAUER**
- Nr. 19 CYBERMOBBING**
- Nr. 20 PORNOGRAFIE**
- Nr. 21 STARKE KINDER**
- Nr. 22 SELBSTVERLETZENDES VERHALTEN**
- Nr. 23 SMARTPHONE**
- Nr. 24 VORURTEILE UND DISKRIMINIERUNG**
- Nr. 25 ERSTE LIEBE**

Staffelpreise, Informationen zur Reihe und alle Ausgaben als PDF unter www.thema-jugend.de/elternwissen

Katholische Landesarbeitsgemeinschaft
Kinder- und Jugendschutz NRW e.V.
Schillerstraße 44 a
48155 Münster
Telefon: 0251 54027
Telefax: 0251 518609
E-Mail: info@thema-jugend.de