

TEENAGER UND IHR ALLTAG: IN UNSERER SERIE GEHT ES UM LIEBE, FREUNDSCHAFT, SEX UND DROGEN – FOLGE 4



SO LÄUFT'S

Ohne Tabus

Wir wollen in unserer Serie „So läuft's“ Teenager zu Wort kommen lassen, ihren Alltag zeigen, ihre Sorgen und das, wofür sie sich begeistern. Vor allen Dingen wollen wir mit ihnen reden, nicht über sie. In sechs Serienteilen wollen wir die Themen ansprechen, die Jugendliche bewegen. Der erste Teil hat sich mit Liebe und Freundschaft beschäftigt, der zweite mit der Schule. Vergangene Woche ging es um das, was Jugendliche in ihrer Freizeit machen. Im heutigen vierten Teil soll es nun um den Körper gehen, der sich in der Pubertät verändert, und um das Thema Sex. Über Alkohol, Drogen und Gewalt werden wir im fünften Teil sprechen, und im sechsten und abschließenden Serienteil werden wir über das reden, was vor den Jugendlichen liegt: die Zukunft. Acht Jugendliche begleiten wir für diese Serie. Sie kommen in den verschiedenen Serienteilen immer wieder zu Wort. Online finden Sie zu jedem Serienteil ein Video mit kurzen Statements aller Jugendlichen zu dem jeweiligen Thema.

Was mögen Jugendliche an sich, was nicht? Scannen Sie das große Bild, um dazu ein Video zu sehen.



Lina und ihr Freund Maxi haben Eltern, die ihnen vertrauen. Sie dürfen bei einander übernachten.



Vor dem Porträtfoto will Botan noch seinen Kapuzenpulli anziehen: Botan, Yasin und ihr Freund Milat legen viel Wert auf ihr Äußeres.



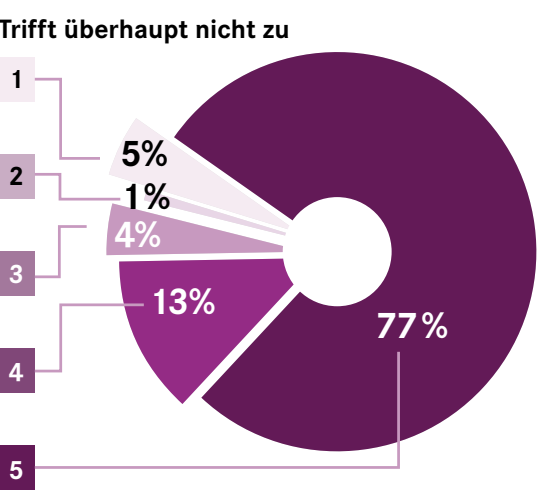
Das erste Mal

**Befragte Personen:**  
15- bis 17-jährige Jugendliche in Deutschland

- 78% der Befragten hatten ihren ersten Kuss vor dem 16. Geburtstag.
- 48% der Befragten hatten das erste Mal Petting vor ihrem 16. Geburtstag.
- 29% der Befragten hatten ihren ersten Geschlechtsverkehr vor dem 16. Geburtstag.

Fremdgehen wäre ein ernstes Beziehungsproblem

**Befragte Personen:**  
15- bis 17-jährige Jugendliche in Deutschland



QUELLE: PAIRFAM © WESER-KURIER



Der 19-Jährige Yasin hat eine Freundin. Er sagt zum Thema Sex: „Wenn ich mal keinen hab, ist das kein Weltuntergang.“



Den Moment im Fahrsitz nutzt Tabea für einen prüfenden Blick in den Spiegel. Sie überlegt seit einer Weile, ob sie ihre Haare zur Abwechslung mal rot färben sollte.



Tabea weiß, dass sie schlanke Frauen auch deshalb schön findet, weil die Medien ihr das als Idealbild einer Frau vermitteln. Abschütteln kann sie den Wunsch, schlank zu sein, trotzdem nicht. Sie findet zum Beispiel ihre Hüften zu breit.

Zwischen Sex und Liebe, prahlen und schämen

VON KATHRIN ALDENHOFF (TEXT) UND CHINA HOPSON (FOTOS)

Yasin war 14 beim ersten Mal. Muhammad 13, und Botan sagt, dass er mit zwölfen Jahren das erste Mal Sex hatte. Die drei übertrumpfen sich: Wer war der Jüngste? Wer hat die meisten Mädchennamen in seinem Handy gespeichert? Und wer hat hier eigentlich die größte Klappe? Sex wahrscheinlich ist kein Thema unter Jugendlichen so anfällig für Prahlerei wie dieses. Keine Veränderung so groß wie die des eigenen Körpers in der Pubertät. Die erste Liebe, das erste Mal. Wer hat schon, wer noch nicht? Liebe und Sex, beides gehört zum Erwachsenwerden dazu. Tabea hatte noch keinen Sex. Lina und ihr Freund schon. Und Botan und Yasin reden viel drüber. Wer wen getroffen, geküsst hat, wer mit wem geschlafen hat.

Seit einem Jahr sind Lina und ihr Freund Maxi ein Paar. Inzwischen können das alle an ihrer Schule wissen. Das war nicht immer so: „Am Anfang hab ich ihn in der Schule ignoriert, weil ich nicht wusste, wie ich mit der Situation umgehen sollte“, sagt die 15-Jährige. Doch die Zeiten sind längst vorbei, inzwischen laufen sie Händchen haltend über den Pausenhof, wenn ihnen danach ist.

Lina redet offen über Sex, auch wenn das natürlich alles sehr privat ist. Anders ihr Freund. Er will nicht, dass alle wissen, was Lina und er so machen. Dass die Beziehung so öffentlich wird, wie es der Rest von Linas Leben im Moment ist. Ein Artikel dieser Serie, in dem Lina vorkam, wurde an der Schule immerhin schon als Unterrichtsmaterial verwendet. Eigentlich wollten sie zu zweit zum Treffen im Café kommen, dann wartet Lina doch allein am vereinbarten Treffpunkt. Maxi und sie haben aus-

gemacht, dass Lina nur so viel erzählt, wie für beide okay ist. So viel, dass es nicht peinlich wird an der Schule.

Über alles zu reden, das ist Lina und Maxi in ihrer Beziehung wichtig. „Wir würden es uns sofort sagen, wenn uns etwas an anderen stört“, sagt die 15-Jährige. Auch übers Fremdgehen haben sie gesprochen. „Wir sind uns treu“, sagt Lina. Und sie vertraut ihrem Freund, der genauso alt ist wie sie. Deshalb haben sich die beiden nicht gegenseitig eine Flirtellaubnis ausgestellt, für Parties. „Ich nutze das aber gar nicht, ich bin da nicht gut drin“, sagt Lina und lacht. „Ich bin nicht eifersüchtig, wenn er mit anderen Mädchen was unternimmt. Aber eine andere küsst er nicht.“

Peinliches Thema: Aufklärung

Sex – das gehört für die beiden zu ihrer Beziehung dazu. Sie gehen entspannt mit dem Thema um, reden offen darüber. „Das ist bei uns total unkompliziert, nicht so wie im Film“, sagt Lina. Sie spricht über das Thema ohne rot zu werden, zuckt nur manchmal ein bisschen vorlegen mit den Schultern. Bevor sie einen Freund hatte, hat sie sich wenig Gedanken über Sex gemacht. Es war nicht so, dass sie unbedingt schnell mit einem Jungen ins Bett wollte. Aber sie hatte auch keine Angst davor. Sie zuckt die Schultern. „Ich hab mich eigentlich nicht damit beschäftigt.“ Mit Verhütung aber sehr wohl. Lina nimmt seit Beginn ihrer Beziehung die Pille. Sie ist damals zum Frauenarzt gegangen, weil ihre Mutter das gerne wollte. Dass sie dort nach der Pille gefragt hat, hat Lina ihrer Mutter erst hinterher erzählt. „Da war sie schon überrascht“, sagt Lina. „Aber es war okay für mich.“ Haben ihre Eltern sie aufgeklärt? „Mein Vater hat es versucht“, sagt Lina und lächelt. Vor zwei, drei Jahren. „Das war unangenehm, vor allem weil ich gemerkt habe, dass es Papa unangenehm war.“

Sex ist auch bei Treffen mit Freunden Thema. Aber da erzählt nicht jeder, wie es in der eigenen Beziehung so läuft. Da sprechen wir eher oberflächlich drüber. Das ist viel zu privat, um es in der Gruppe zu besprechen“, sagt Lina. Zu Weihnachten hat ihre Mutter ihr ein Aufklärungsbuch für Jugendliche geschenkt, das Lina auch wirklich gelesen hat, weil sie das Buch cool findet. Und inzwischen kann sie mit ihren Eltern offener

reden. „Ich glaube, dass Mama und Papa mich jetzt, wo ich einen Freund habe, erwachsener finden.“ Über Sex redet sie trotzdem lieber mit ihren Freundinnen. Oder eben mit Maxi.

Die beiden telefonieren jeden Tag miteinander, auch wenn sie sich vorher in der Schule gesehen haben. Am liebsten zum Einschlafen. „Wir reden uns in den Schlaf“, sagt Lina. Am Wochenende schlafen sie beieinander, für die Eltern der beiden ist das kein Problem. Als ihr Vater neulich seine Wohnung umgeräumt hat, stand anstelle des schmalen Ein-Personen-Betts auf einmal ein breites Sofa zum Ausklappen in Linas Zimmer. Das hat sie gefreut, aber eigentlich übernachtet sie sowieso lieber bei Maxi: „Er hat ein Türschloss, ich habe keines.“

Über Silvester wollen Lina und Maxi zusammen in den Harz fahren oder für ein paar Tage zu zweit in den Wohnwagen von Maxis Familie ziehen, der nicht weit von Bremen steht. In den Sommerferien waren sie schon mal dort. „Das war toll, wir hatten so viel Zeit.“ „Nein, die Auswahl ist auch nicht so groß“, erzählt Lina. Vielleicht werde es im Winter ein bisschen kühler im Wohnwagen. „Aber dann hat man wenigstens keinen Grund rauszugehen.“

Tabea sind solche Gedanken noch fremd. Sie steht in der Küche und rührt Spinat um, kocht für sich und ihre Mutter. Heute gibt es Nudeln mit Spinat und Erdnusssoße. Tabea hat keinen Freund, deswegen ist Sex für die 15-Jährige noch kein Thema. „Für mich muss das schon so sein, dass ich den liebe. Und so jemandem gibt es bei mir gerade nicht.“ Und hat sie schon mal geknutscht? „Nein, die Auswahl ist auch nicht so groß“, sagt sie und lacht. Die Jungs in der Schule sind alle noch nicht so weit.

Gedanken über ihr Aussehen und ihren Körper macht sie sich trotzdem. „Das ist nervig, dass sich der Körper verändert“, sagt Tabea. Dass der Bauch nach dem Essen aufgebläht ist, stört sie. Gerade weil sie gerne isst. „Ich wünschte mir eine schöne, schlanke Figur“, sagt sie. Und weil sie viel zu faul sei, um Sport zu machen, habe sie Konsequenzen gezogen: Chips ist sie gar nicht mehr, Süßes kaum noch. „Ich esse lieber Gurken und Tomaten.“ Dass ihr Idealbild eines schlanken Körpers mit dem Bild zu tun hat, das Gesellschaft und Medien vermitteln, weiß Tabea.

„Ich finde nicht, dass jeder dünn sein muss. Aber ich fühle mich wohler, wenn ich schlank bin.“

Ihre Hüften gefallen ihr nicht. Sie findet sie zu breit und ihre Beine auch. Eine Diät hat Tabea aber noch nie gemacht. Hat sie auch nicht vor. Und es gibt natürlich Dinge, die sie an sich mag: ihre Haare, ihr Gesicht und ihre Arme. Und am Ende gibt sie zu: Ab und zu esse sie noch Chips. Aber nur ganz selten. Und dann nur Stapelchips.

Botan isst Chips, Gummibärchen auch, und er trinkt Cola. Ernährung ist für ihn kein Thema, aber auf gutes Aussehen legt auch er Wert. Er achtet auf seine Kleidung, seine Frisur und darauf, wie er auf andere wirkt. Mit seinen Freunden steht er an einem Freitagabend vor dem Freizeit Neustadt. Ein paar rauchen, alle erzählen Geschichten. Vom Wo-



Gemeinsam über den Schulhof: Maxi und Lina in der Pause.

chenende, vom Feiern, von der Barfrau, deren Brüste man nicht anfassen darf, weil sie frisch operiert sind.

Sie reden durcheinander, gerade geht es darum, wer wie viele Frauennamen, natürlich mit Telefonnummer, in seinem Handy gespeichert hat. Botan versucht lauter zu reden als die anderen: „Ich halte den Rekord mit 500 Namen“, prahlt er. Die anderen lachen, protestieren lauthals.

Peinliches Treffen: die Ex-Freundin

Ein anderer Nachmittag, derselbe Ort. Botan und sein Cousin Yasin fläzen auf der Sofaecke im Freize, sie reden, ein paar Jungs spielen Kicker. Da kommt ein Mädchen in Sportkleidung den Flur entlang, sie will zum Tanzkurs. Yasin krümmt sich auf dem Sofa zusammen. „Hat sie mich gesehen?“, fragt der 19-Jährige und zieht seine Kappe tiefer in die Stirn. „Das ist meine Ex.“ Botan lacht, da kommt das Mädchen auf die beiden Jungs zu, lächelt sie an, fragt: „Wie läuft's?“ „Gut“, sagt Yasin, sie reden eine Weile, ganz entspannt. Dann setzt sie sich zu Botan auf das Sofa, umarmt ihn freundschaftlich. Botan legt den Arm um sie, sie unterhalten sich, ein paar Minuten später ist sie wieder weg, ihr Tankkurs geht los. Und in diesen paar Minuten ist tatsächlich kein einziger dummer Spruch gefallen.

Wer Botan direkt auf das Thema Sex anspricht, der hört, dass das gar keine so große Rolle in seinem Leben spiele. „Wenn's passiert, dann passiert es eben“, sagt der 18-Jährige. „Aber wenn ich mal einen Monat keinen Sex habe, ist das auch kein Problem.“ Am Wochenende will Botan mit einem Mädchen ins Kino gehen. „Seine Freundin? Nein“, sagt er und schüttelt den Kopf. „Aber vielleicht ja danach.“ Er grinst. Ein paar Tage später erzählt er am Telefon: Das Mädchen aus dem Kino ist jetzt seine Freundin.

Botan ist Moslem, seine Mutter religiös. Der 18-Jährige wohnt bei ihr, als letztes von sechs Kindern. Beim Thema Sex hält er sich nicht an die Vorschriften seiner Religion. Beim Alkohol tue er das schon, sagt er. Feiern geht er mit seinen Jungs trotzdem regelmäßig. Und in die Shisha-Bar.

Um die Themen Alkohol und Drogen geht es kommende Woche im fünften Teil der Serie.



Tabea findet, dass die Jungs an ihrer Schule noch nicht weit genug sind, um mit ihnen zu knutschen oder zusammen zu sein. Mit jemandem schlafen will sie nur, wenn sie ihn wirklich liebt.

„Kein Gespräch aufzwingen“

Können Eltern beeinflussen, wann ihr Kind das erste Mal Sex hat?

Marion Polthmann: Beeinflussen schon, aber sie können es ihrem Kind nicht vor-schreiben. Eltern schützen ihre Kinder vor zu frühem Sex, indem sie sie darin stärken, sich selbst zu schützen. Kinder sollten lernen, selbstständig und eigenverantwortlich „Nein“ zu sagen. Das Kind sollte sich seine eigene Meinung zum Thema Sex bilden und diese vertreten. Dafür ist es gut, den Kindern zwar die eigenen Werte und Normvorstellungen zu erklären, aber sie ihnen nicht aufzuzwingen. Das gilt auch für religiöse Normvorstellungen.

Zwei Teenager verlieben sich und wollen zusammen übernachten. Wie sollen sich die Eltern verhalten?

Zunächst einmal ist es wichtig, dass zwischen Eltern und Kind eine gute, vertrauensvolle Beziehung herrscht, sodass Teenager ihren Eltern erzählen, was ihnen wichtig ist. Die Eltern können dann etwas über die Beziehung erfahren, indem sie beispielsweise fragen: Was ist dir wichtig an dem Mädchen oder an dem Jungen? Eltern sollten sich ein Bild davon machen können, was für eine Situation sich ihr Kind be-gibt, wenn es bei seinem Freund oder seiner Freundin übernachtet. Sodass sie abschätzen können: Könnten Grenzüberschreitungen passieren?

Und wenn Eltern einen guten Eindruck haben, dann sollen sie das Übernachten erlauben?

Ja, das prinzipiell zu verbieten, ist nicht sinnvoll, weil es zu Widerstand führen könnte. Viele Teenager sind schon in der Lage, verantwortungsbewusst mit sich selber umzugehen und „Nein“ zu sagen, wenn sie etwas nicht möchten. Wenn Eltern jedoch den Eindruck haben, dass ihr Kind sich von dominanten Freunden zu etwas drängen lässt, was ihm nicht gut tut, dann dürfen die Eltern auch mal ein Verbot aussprechen. Oder sie können es zur Bedingung machen, dass die Eltern des anderen Teenagers zu Hause sind, wenn ihr Kind dort übernachtet.

Generelle Verbote bringen also nichts?

Nein, denn dann kann es passieren, dass die Jugendlichen es heimlich tun. Wichtiger ist, dass sie so viel Vertrauen zu ihren Eltern haben, dass sie ihnen auch von schlechten Erfahrungen erzählen können.

In welchem Alter sollte man mit den Kindern über Sex und Verhütung sprechen?

Die Aufklärung sollte schon vor der Pubertät stattfinden, denn dann ist das Thema Sex noch nicht peinlich. Wenn Mütter merken, dass es bei ihrer Tochter zu sexuellen Kontakten kommen könnte, sollten sie mit ihr zum Frauenarzt gehen.

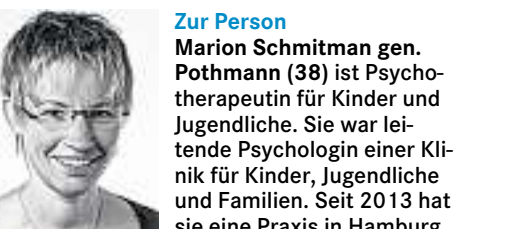
Sollten Eltern mit Jugendlichen über Sex sprechen oder das lieber den Freunden überlassen?

Ich würde den Jugendlichen kein intensives, für sie unangenehmes Gespräch über Sex aufzwingen. Es ist wichtig, dass die Schamgrenze der Jugendlichen gewahrt bleibt. Man kann ihnen sagen: Es ist in Ordnung, wenn dir das peinlich ist. So können sie lernen, diese Grenze auch vor ihren Freunden zu wahren. Denn dieses Schamgefühl in der Pubertät ist ein Schutz.

Wovor schützt dieses Schamgefühl?

Es schützt vor ungewolltem und zu frühem Geschlechtsverkehr und vor körperlichen Übergriffen. Deshalb ist es wichtig, diesen natürlichen Schutz aufrechtzuerhalten. Eltern sollten dennoch immer wieder Raum geben für ein Gespräch über das Thema Sex. Dann kommen die Jugendlichen auch von alleine auf sie zu.

Das Interview führte Kathrin Aldenhoff.



Zur Person Marion Schmittman gen. Polthmann (38) ist Psychotherapeutin für Kinder und Jugendliche. Sie war leitende Psychologin einer Klinik für Kinder, Jugendliche und Familien. Seit 2013 hat sie eine Praxis in Hamburg.

Acht junge Leute



Diese acht Teenager aus Bremen begleiten wir für unsere Serie „So läuft's“ in ihrem Alltag (von oben im Uhrzeigersinn): Milad (16), Tabea (15), Paul (13), Lina (15), Botan (18), Jana (18), die nicht fotografiert werden möchte, Yasin (19) und Emma (15).