

DIE DREI P PENIS. PICKEL, PERIODE Pubertät liebe voll und chaotisch

Madeleine Bosshart Sexualpädagogin und Sexualtherapeutin ISP
www.liebelust.ch

Aufklärung ist nicht das Eine Gespräch, wenn die Tochter oder der Sohn aktiv wird. Oder die Tochter die Mens bekommt...

Es geht um sexuelle Gesundheit, um Beziehungs- und Liebesfähigkeit und vor allem um Körperwahrnehmungen und Gefühlen.

Sexualerziehung ist eine respektvolle Grundhaltung gegenüber dem Menschsein in jedem Alter.



Was wünschen sie ihrem Kind auf dem Weg zu der erwachsenen Sexualität?

Schreiben Sie diesen Wunsch auf. Suchen sie dazu eine Karte, welche jetzt zu ihrem Sohn oder ihrer Tochter passt. Dieser Wunsch ist für Sie als Eltern ein Wegweiser über diese lange Zeit der Pubertät.

Die kindliche „Sexualität,, dauert von 0 – ca. 8 Jahre, die Pubertät ist die Brücke zur erwachsenen, genialen und lustvollen Sexualität.

Werte und Normen

Jeder hier drinnen hat andere eigene Werte und Normen zu diesem grossen Thema. Diese werden gebildet von der Familie, Kirche, Kultur Arbeitsplatz, Freunde...

Heute Abend geht es drum, dass Sie Neues erfahren, vielleicht irritierendes überdenken oder sofort wegkippen, sich motivieren lassen, Mut und Freude bekommen oder sich einfach mal auf die Schultern klopfen und sagen: wau, das machen wir ja schon alles!

Mein „Haus Sexualerziehung“

siehe extra Blatt

Sexualerziehung und Sexualaufklärung heisst auch, die Kinder und Jugendliche achtsam, klar liebevoll und konsequent zu den einzelnen Themen zu begleiten. Der Sexualität eine Sprache geben und alles benennen. Somit werden die Geschlechtsorgane, besonders bei den Mädchen wertvoll und schützenswert. Wer eine Sprache zu Freundschaft, Intimität und Sexualität hat, der kann Fragen stellen und sich mitteilen.

Die Zimmerthemen sind nie alle zusammen wichtig, manchmal geht es „nur“ um Gefühle, oder wer zieht mich...

Die eigenen Kinder beobachten... sie reden immer mit uns ☺

Medien sind zu 60% die Wissensvermittlung für die Jugendlichen

Eltern dürfen und müssen sich für diese Wissensvermittlung interessieren. Die Jugendlichen mal fragen, was sie auf dem Computer ansehen. Bücher zu Sexualität kaufen und hinlegen. Peinlich, ist es oft, doch die Jugendliche sind im Grunde dankbar, wenn sie Informationen von den Eltern bekommen, alle nehmen das Buch in ihr Zimmer.

Oder eine Karte zum Thema verliebt sein der Tochter oder dem Sohn schenken... Zeichen setzen; ich sehe und spüre dich. Die Jugendlichen sind oft mit der ganzen Überflutung im Thema Sexualität Körperveränderung alleine und hilflos.

Kinder sind bis zum 16. Lebensjahr im Schutzalter, d.h. wir dürfen und müssen hinschauen und besprechen, nicht verbieten sondern W-Fragen stellen.

Zum Thema Selfis finden Sie bei pro Juventute eine Elternbrief...

Eine Bücherliste finden auf dem Extrablatt

Menstruation, Periode und was sonst noch alles kommt.

Die erste Mens kommt immer dann, wenn sie nicht kommen sollte, auf der Schulreise, im Skilager, auf dem Wandertag, wenn die Mama nicht zu Hause ist....Tipp: reden Sie mit der Tochter über die Periode, über diese grosse innere Veränderung. Erzählen sie, wie sie „Es“ erlebt hatten als Mädchen, was ihnen Angst gemacht hat... bereiten sie mit der Tochter eine Mensschachtel vor, mit Binden...das beruhigt beide Seiten.

Die erste Anzeichen vor der Periode sind vermehrter Weissfluss und das wachsen der Intimbehaarung...

Schön ist es auch, wenn Sie mit der Tochter ein Frauenritual gestalten, den Tag feiern,, der Menstruation eine positive und freudige Bedeutung schenken.

Bei den Jungs sieht es wieder ganz anders aus, da verändert sich der Körper mehrheitlich nur im Aussen. Es wird sichtbar. Die wichtigste Frage: wie gross ist deiner?“ Da startet die Sexualität ☺ Spontanerektionen, Testosteronschübe, schwitzen, starkduftende Deos...wie geht Mann damit um. Hier sind die Väter gefragt, Söhne brauchen in dieser grossen Veränderung Rituale und Väter, welche sie in die Männerwelt einführen.

Ritualbeispiele: eine 2tägige Wanderung unter Männern, ein besonderes Fussballspiel ansehen, auf den 16. Geburtstag ein schönes Bierglas schenken...

Körperkult... die grossen Veränderung vom Kind zum Erwachsenen: vom Mädchen zur Frau, vom Jungen zum Mann.

Jungs leiden manchmal richtig, wenn sie nur ganz langsam Erwachsen werden, immer der Kleinste in der Klasse sind... Kompliment machen, positiv unterstützen...Manchmal machen die Jungs genau über Nacht den grossen Sprung.

Ein Mädchenkörper muss und darf „Fett“ ansetzend. Die weiblichen Hormone geben den Befehl raus, für die Veränderung. (der Körper für

Schwangerschaften und Geburt vorbereiten) schlank sein und immer dünner werden bis zur Magersucht, verhindern die Entwicklung zur Frau, körperlich, seelisch wie auch sexuell.

Mit Kleidern zeige ich mich, versuche mich sichtbar oder auch unsichtbar zu machen.

Kurz: geht es immer um die gleiche Frage, bin ich mit meinem Körper zufrieden? Eine Frage, die uns in jedem Alter begleitet ob Mann oder Frau.

Ist ein Mensch in seinem Körper zu Hause, dann ist er schön und begehrenswert.

Wie fühlt sich verliebt sein an, wann weiss ich, dass es Liebe ist, Wie kann ich es zeigen. Wie ist es wenn meine Freundin den gleichen Jungen toll findet. Wie weit muss ich gehen, wenn ich Liebe! Was mache ich, wenn ich wegen dem Verliebt-sein schlechte Noten in der Schule bekomme!

Liebeskummer und Eifersucht gehören in dieser Zeit einfach dazu. Lieben ist ein Tun Wort und die Kinder und Jugendlichen lernen von uns Eltern.



Das 1. x Sex ist heute etwa mit 17 Jahren. Jugendliche welche immer wieder zu Hause über das Thema Freundschaft, Intimität und Sexualität reden, erleben ihr 1. x Sex oft später, da sie wissen, dass es wirklich um etwas ganz spezielles, intimes vertrauensvolles geht und das es mit Liebe verbunden ist.

Jetzt kommen zuerst die anderen ersten Male 😊

Die erste Liebe, das erste Mal Händchenhalten, das erste Mal Küssen, das erste Mal sich berühren... genau das, was wir am Anfang zu Sexualität aufgeschrieben haben

Sexualität ist ein lebenslanger Lernprozess. Kinder und Jugendliche haben das Recht auf dieses Wissen, das ist Prävention.

**Sexualität ist
unser Beziehungsgeschichte,
unsere Körpergeschichte und
unsere Lebensgeschichte.**