



Illustration von Anke Kuhl aus „Klär mich auf!“
© 2014 by Klett Kinderbuch, Leipzig

LIEBE, SEX UND MEHR

MÄDCHENSPEZIFISCHE SEXUALPÄDAGOGIK

von Veronika Graber

Best Practice: Ein Einblick in die sexualpädagogischen Workshops für Mädchen, wie sie vom Frauengesundheitszentrum Graz durchgeführt werden.

Es sind sensible, sehr persönliche Themen: der eigene Körper und wie ich mit mir umgehe, für mich Sorge, Sexualität und Partnerschaft, Lust und Grenzen, Liebe und Enttäuschung ... Für Mädchen und junge Frauen gibt es selten Raum, um sich in geschütztem Rahmen offen darüber auszutauschen. Vieles bleibt schambesetzt.

Das Frauengesundheitszentrum in Graz führt seit mehr als 15 Jahren den Workshop „Liebe, Sex und mehr“ für Mädchen und junge Frauen zwischen 10 und 20 Jahren durch, um die Teilnehmerinnen auf individueller Ebene in ihrer sexuellen Gesundheit zu stärken. Außerdem bildet es PädagogInnen und weitere MultiplikatorInnen in Mädchenspezifischer Sexualpädagogik fort. Ein wichtiges Ziel ist dabei, die Handlungskompetenz von LehrerInnen zu stärken, die mit Mädchen über Pubertät, Sexualität und Körperlich-

keit sprechen. Auch Rahmenbedingungen, die sexuelle Gesundheit von Schülerinnen fördern oder hemmen, werden beleuchtet.

In diesem Beitrag liegt der Fokus auf den Workshop-Erfahrungen, die wir mit Mädchen und jungen Frauen machen. Die überwiegende Mehrheit der Teilnehmerinnen ist zwischen 11 und 14 Jahren alt. Was interessiert sie? Welche Themen sind „Dauerbrenner“? Wo gibt es besonderen Bedarf an Wissen und Austausch?

Der Beitrag gliedert sich in drei Kapitel: Wissen, Fähigkeiten und Haltung. Welches Wissen ist für Mädchen wesentlich? Welche Fähigkeiten benötigen sie, um selbstbestimmt und verantwortungsvoll ihre Sexualität zu leben? Und welche Haltung ist nötig, damit ich wertschätzend und respektvoll mit ihnen ins Gespräch treten kann?

WISSEN

Wissen ist eine der Grundvoraussetzungen für sexuelle Gesundheit. Doch woher beziehen Mädchen ihre Informationen? Die zwei Hauptquellen stellen Medien (Internet, Zeitschriften ...) und Gleichaltrige dar. Daneben spielen Mütter sowie LehrerInnen eine bedeutende Rolle¹.

Bei den Medien hat sich im letzten Jahrzehnt der Fokus vermehrt auf das Internet verschoben. Dort können Mädchen gute Informationen finden, wenn sie qualitätsvolle Seiten kennen, etwa feel-ok oder loveline. Viele Informationen sind jedoch verzerrt, verwirren oder verunsichern. Es gilt daher, die Gesundheitskompetenz zu stärken.

Wissen zu Menstruation, zu Pubertät, Schwangerschaft und Verhütung wird meist auch in der Schule vermittelt. Oft bleiben aber wesentliche Dinge ungesagt, die Mädchen in ihrer Lebenswelt besonders betreffen. Nach sieben Jahren Erfahrung als Workshopleiterin halte ich die folgenden Punkte für besonders wichtig:

Die Brüste – einzigartig und weiblich

In der Pubertät wachsen die Brüste. So steht es im Biologiebuch. Was dort meist nicht steht, Mädchen aber intensiv beschäftigt: Die körperliche Entwicklung jedes Mädchens erfolgt nach einem eigenen „Bauplan“. Es ist normal, dass die Brüste von manchen Mädchen mit 9 Jahren zu wachsen beginnen, die von anderen mit 12 Jahren. Es ist normal, dass die linke Brust größer wachsen kann als die rechte, und umgekehrt. Auch ist es meist harmlos, wenn ein Mädchen in dieser Zeit einen Knubbel oder einen Knoten in der Brust spüren kann und diese ganz empfindlich ist. In dieser Zeit wird es für Mädchen zu einem schmerzhaften Erlebnis, wenn im Turnunterricht der Ball auf ihre Brust geschossen wird oder die Katze drüber spaziert, während man gemütlich auf der Couch liegt. „Und ich dachte schon, ich habe Brustkrebs, weil da ein Knoten in meiner Brust ist“, hörte ich nicht nur einmal in den Workshops. Wissen hilft gegen Ängste.

Und dann die Sorge vieler Mädchen, ob die Brust, so wie sie wächst und aussieht, „gut“ ist. Denn Brüste können runder, flacher, spitzer, weicher, hängender, praller sein. Ebenso vielfältig sind Formen, Größen und Farben der Brustknospen. Ein Austausch über die Vielfalt fördert einen entspannteren Zugang. Er kann dazu beitragen, dass Mädchen und junge Frauen ihre Brüste als einzigartigen Teil ihres einzigartigen Körpers anerkennen und annehmen.

Mein Körper – bin ich richtig?

Die Körperunzufriedenheit steigt bei Mädchen und jungen Frauen in der Pubertät rapide an. Mehr als jedes zweite österreichische Mädchen im Alter von 15 Jahren fühlt sich zu dick. Bei den Burschen ist der Anteil geringer (30 %), auch wenn sie laut Body Mass Index (BMI) tatsächlich häufiger übergewichtiger sind². Dies zeigt, wie verzerrt die Wahrnehmung von Frauen in einer Zeit ist, in der wir wöchentlich mit 2000 bis 5000 Bildern von idealisierten Körpern konfrontiert sind³. Häufig bekritteln Mädchen im Workshop ihren Körper, finden ihre Oberschenkel zu dick, den Bauch nicht flach genug, den Po zu groß. Und das, obwohl die Veränderungen durch die Pubertät oft noch nicht eingesetzt haben. Wir besprechen, dass hinter dieser Bilderflut ein Markt an Diät- und Fitnessprodukten und beinhardt Marketing stehen. Viele der Bilder sind bearbeitet und manche Körper rein am Computer entworfen. Das Wissen darum stärkt gegen unrealistische, stereotype Körperbilder.

Um Mädchen in ihrer (sexuellen) Gesundheit zu stärken, müssen wir verschiedene Frauenkörper in ihrer Vielfalt sichtbar machen. Daneben helfen Genuss- und Entspannungsübungen, um den Körper von innen zu erfahren, statt ihn immer von außen und prüfenden Blicks wahrzunehmen. Wohlwollen für den eigenen Körper ist wesentlich für die (sexuelle) Gesundheit.

Menstruation – wenn Blut fließt

Warum kommt Blut aus der Scheide? Was passiert (zuvor) im Körper? Wenige Mädchen können diese

1) Vgl. Heßling, Angelika, Bode, Heidrun: Jugendsexualität 2015. Die Perspektive der 14-bis 25-Jährigen. Ergebnisse einer aktuellen Repräsentativen Wiederholungsbefragung. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln, 2015.

2) Bundesministerium für Gesundheit, Sektion III (Hrsg.): Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HBSC Survey 2014, Wien, 2015.

3) Orbach, Susie: Bodies. Schlachtfelder der Schönheit. Zürich – Hamburg, 2009.

Frage beantworten. Wenn ich frage, wie lange der Zyklus dauert, antworten die Mädchen wie aus der Pistole geschossen: „28 Tage“. Diese Zahl ist immer noch fest in die Köpfe geschrieben. Dass beim Großteil der Mädchen und Frauen der Zyklus mal 26 Tage, mal 29, mal vielleicht 32 Tage dauert, beschreibt ihre Wirklichkeit treffender. Es ist ganz normal, dass die Regelblutung in den ersten Jahren nach der Menarche unregelmäßig sein kann, sich verschiebt, einen Monat ausbleibt – ebenfalls Informationen, die beruhigen.

Ein Grundwissen zum weiblichen Zyklus hilft, die eigenen Körperprozesse besser zu verstehen, etwa wie die Eizelle reift, die Gebärmutterschleimhaut sich aufbaut, es zum Eisprung kommt und dass es während dieser Zeit fruchtbare und unfruchtbare Tage gibt. Viele jüngere Mädchen haben an Schwangerschaft und Geburt großes Interesse. Bei älteren sind oft Informationen über Verhütung willkommen.

Ein großes Thema für Mädchen sind Regelschmerzen. Mittlere bis starke Menstruationsbeschwerden sind bei jungen Frauen unter 20 Jahren häufiger als bei älteren Frauen. Meist lassen die Beschwerden wenige Jahre nach der ersten Periode nach, bei manchen hören sie auch ganz auf⁴. In einer Befragung, die das Frauengesundheitszentrum 2016 unter rund 150 Mädchen und jungen Frauen (12- bis 20-Jährige) mittels Fragebogen in der Steiermark durchgeführt hat, gaben 90 % der Befragten an, von Regelbeschwerden betroffen zu sein. Von diesen gaben mehr als die Hälfte (52 %) an, sie erlebten eher starke bzw. starke Schmerzen rund um ihre Periode. Bauchschmerzen, Krämpfe, Rückenschmerzen und Kopfschmerzen nennen die Betroffenen als häufigste Symptome. Als hilfreich und wirksam gegen Regelbeschwerden erleben die Mädchen und Frauen am häufigsten Wärmflasche und Ruhe. An dritter Stelle stehen Schmerztabletten.

Über Regelbeschwerden zu sprechen und Mädchen zu ermutigen, sich untereinander auszutauschen, ist ein Beitrag, die Menstruation aus dem Tabu zu holen und besprechbar zu machen. Für manche ist es auch schwierig, mit der eigenen Familie darüber zu sprechen, wie folgende Frage zeigt: „Wie erzähle ich am besten den Eltern, wenn ich die Regel bekomme?“ Nach wie vor herrscht das Bild, die Regelblutung müsse versteckt werden, unsichtbar sein. Dies drückt sich auch in der Frage aus, die Mädchen im Workshop bei einer Metho-

de zur anonymen Fragensammlung auf ein Zettelchen notierten: „Hast du so kleine Hacks für uns, wie man eine Binde geheim auf die Toilette transportieren kann? Weil die ist ja ein bisschen größer als ein Tampon.“

Klitoris, Erregung und Lust

Die Klitoris, Lustorgan von Mädchen und Frauen, wurde im wahrsten Sinne des Wortes lange Zeit ausgeblendet. Auch heute noch wird sie auf Grafiken häufig falsch, meist zu klein oder gar nur als Pünktchen, dargestellt. Die Klitoris ist ein rund 10 cm großes komplexes Organ. Sie besteht aus einem Schaft mit Klitoris Kopf. Der Kopf, auch Kitzler genannt, ist von außen sichtbar und liegt wie eine Perle zwischen den inneren Scheidenlippen, meist unter einer Hautkapuze. Weiters gehören zwei Schwellkörper und zwei Nervenstränge zur Klitoris, die sich durch die inneren Scheidenlippen ziehen und rund um die Scheide liegen. Der Mär vom vaginalen Orgasmus, der im Gegensatz zum klitoralen Orgasmus als „echter“ Orgasmus galt, wird so die Grundlage entzogen. Bei jeder sexuellen Erregung und Steigerung der Lust, bei jedem Orgasmus spielt die Klitoris eine Rolle, ob sie nun äußerlich oder von innen stimuliert wird.

Was passiert, wenn eine Frau sexuell erregt ist? Auch hierzu haben Mädchen oft keine Bilder, kein Wissen. Bei Burschen und Männern ist augenscheinlich, dass sich bei Erregung die Schwellkörper im Penis mit Blut füllen und er steif wird. Ist eine Frau sexuell erregt, fließt das Blut ebenso in ihre Sexualorgane. Klitoris und Scheidenlippen schwellen an und werden größer, die Scheidenwände produzieren (noch) mehr Feuchtigkeit, die Brustknospen ziehen sich zusammen, stehen auf und werden hart. Doch darüber wird seltener gesprochen oder geschrieben und so sind diese Anzeichen der sexuellen Lust vielen Mädchen nicht geläufig.

... und das erste Mal

Ob der Moment für das erste Mal Geschlechtsverkehr für ein Mädchen passend ist, hängt davon ab, ob gleichzeitig ihr Herz- und Bauchgefühl passt, ihr Kopf Ja sagt, wie auch und – ganz wesentlich – ihre Sexualorgane. Sexuelle Erregung ist eine Voraussetzung dafür, dass ihre Scheide bereit ist, etwas in sich aufzunehmen. Auch daher ist es wichtig, dass Mädchen gut über sexuelle Erregung, Lust und damit einhergehende körperliche Veränderungen Bescheid wissen.

4) IQWiG: Gesundheitsinformation.de (23.7.2018)
www.gesundheitsinformation.de/regelschmerzen.2182.de.html

„Was ist das perfekte Alter um miteinander zu schlafen?“, ist eine der häufig gestellten Fragen im Workshop. Die Frage zeigt, dass das Bedürfnis, in die Norm zu passen, es „richtig“ zu machen, bei vielen Mädchen groß ist. Fragen wie: „Wie geht ein Zungenkuss richtig?“ und „Welche Stellung ist am besten?“, drücken dies ebenfalls aus. Die Bilder, die Mädchen zu Sexualität im Kopf haben, sind immer wieder von Pornografie beeinflusst. „Wieso schreit die Frau immer beim Sex?“ oder „Wie schmeckt Sperma?“ fragen Mädchen häufig. Die weite Verbreitung von Pornografie bringt die Aufgabe mit sich, verzerrte Bilder zurechtzurücken und Orientierung zu geben: Pornos sind keine Dokumentarfilme.

Hinter ihrem Anspruch, die Bilder zu erfüllen, die die Mädchen mit „richtigem“, „gutem“ Sex in Verbindung bringen, rücken ihre eigenen Gefühle, Wahrnehmungen und Bedürfnisse in den Hintergrund. Um die eigene Sexualität genussvoll und verantwortungsvoll leben zu können, gilt es, genau diese in den Vordergrund zu holen.

FÄHIGKEITEN

Ein gutes Selbstgefühl – Umgang mit Gefühlen

Ein gutes Selbstgefühl ist Voraussetzung, um die eigenen Gefühle, Bedürfnisse und Grenzen wahrzunehmen und ernst zu nehmen. Gerade, wenn Mädchen schwierige Gefühle wie Ärger oder Wut ausdrücken, erfahren sie von Erwachsenen oft schnell Sanktionen. (Burschen wird eine Rangelei tendenziell eher zugestanden.) So fehlen Mädchen oft Strategien, mit diesen Gefühlen umzugehen und sie auf angemessene Weise auszudrücken. In den Workshops sammeln wir Möglichkeiten dafür, überlegen, was sie neben „schlafen gehen“ und „mich ins Bett legen und Musik

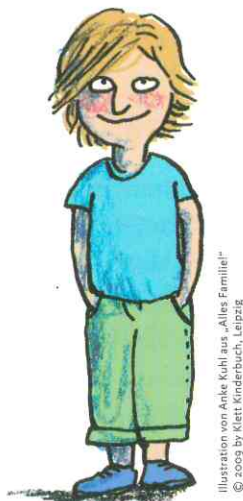


Illustration von Anke Kuhl aus „Alles Familie!“
© 2009 by Klett Kinderbuch, Leipzig

hören“ noch machen können, wenn sie Wut oder Ärger spüren. Je mehr Strategien Mädchen zur Verfügung haben, desto besser sind sie gewappnet, wenn sie Gefühle wie Liebeskummer oder Trennungsschmerz überkommen.

In Bezug auf Sexualität bedeutet ein gutes Selbstgefühl, zu spüren, was mir im Moment guttut, und was nicht. Was braucht mein Körper? Welche Berührung, welche Sexualpraktik fühlt sich gut an? Was möchte ich ausprobieren? Was finde ich erregend, was nicht? Wo sind meine Grenzen?

„Was sagen, wenn ein Junge knutschen will, es mir aber nicht gefällt?“, ist eine der klassischen Fragen von Mädchen. Nach dem Wahr- und Ernstnehmen von Empfindungen, geht es darum, diese auszudrücken und zu artikulieren. Dafür gibt es kein vorgefertigtes Rezept. Wichtig ist, die eigenen Worte zu finden. Stärkend ist auch hier Austausch. Mädchen melden am Ende des Workshops rück, sie wüssten jetzt besser darüber Bescheid, „wie man seinem Partner zeigt, wenn mir was gefällt oder unangenehm ist“.

Let's talk about sex, baby

Sexualität hängt stark mit Sprache zusammen. Und da fehlen manchmal die Worte. Oft erlebe ich, wie ungewohnt und peinlich es für die Mädchen ist, ihre eigenen Sexualorgane, Vagina und Klitoris, zu benennen und über Lust und Erregung zu sprechen. Das Thema Sexualität ist nach wie vor schambesetzt und besonders in ländlichen Regionen verpönt. Mädchen schätzen die Möglichkeit, in geschütztem Rahmen mit einer Fachperson offen über Sexualität zu sprechen und mal ohne Jungs, ganz unter sich zu sein: „Ich möchte Danke sagen, dass wir mit dir so offen reden haben können!“

Tabuthema Selbstbefriedigung

Auffallend ist, dass es Tabuthemen gibt, die von den Mädchen selbst so gut wie nie angesprochen werden. Bringe ich sie ein, wird das große Interesse der Mädchen daran ersichtlich. Selbstbefriedigung ist so ein Thema. Mädchen untereinander sprechen kaum darüber und es herrscht immer noch Unsicherheit, ob sie nicht schädlich sein könnte: „Ist Selbstbefriedigung schlecht für den Körper?“, steht dann auf den Frage-Zettelchen im Workshop und: „Das machen nur Mädchen, die keinen Freund abkriegen“. Diese Annahmen und Be-

fürchtungen hindern Mädchen daran, ihre Lust und Erregung zu erkunden. Doch wer sich selbst gut kennt und herausfindet, welche Berührungen sich wo gut anfühlen, profitiert davon auch in einer Partnerschaft. Die Botschaft lautet: Mädchen dürfen sich an ihrem Körper berühren, die Klitoris stimulieren und ihre Lust bis zum Orgasmus steigern, müssen aber nicht. Jede entscheidet selbst.

Sexualisierte Gewalt

Ein weiteres Tabu betrifft Übergriffe und sexualisierte Gewalt. Wir wissen aus Studien, dass eine erschreckend hohe Zahl – eine von fünf jungen Frauen zwischen 14 und 25 Jahren – sich bereits einmal gegen unerwünschte sexuelle Annäherungen zur Wehr setzen musste⁵. Auch hier brauchen Mädchen Strategien: Wie mit Belästigungen und Grenzüberschreitungen umgehen? Spreche ich mit Mädchen darüber, was sie tun können, wenn ihnen ein Junge in der Disco an den Hintern greift, ohne dass sie das wollen, antworten Mädchen oft entrüstet: „Dann haue ich dem Typ eine rein!“ Selten handeln sie in der Realität, wo besagte Person vielleicht der Bruder einer Freundin ist, tatsächlich so.

Die meisten Belästigungen oder Übergriffe finden im sozialen und familiären Nahfeld statt. Einen schützenden Umgang für sich zu finden und Vertrauenspersonen ins Boot zu holen, ist hier besonders schwierig. Auch in dieser Hinsicht ist es wichtig, die eigene Wahrnehmung zu stärken und den eigenen Empfindungen zu vertrauen, wenn sich etwas „komisch anfühlt“. Klar ist, dass solch eine Grenzüberschreitung nie in Ordnung ist. In den Workshops erfahren die Mädchen, dass die Schuld nicht bei ihnen liegt und wohin sie sich wenden können, wenn sie Hilfe benötigen.

HALTUNG UND RAHMEN

Ein wertschätzender, geschützter Rahmen ist Voraussetzung, damit Mädchen über die intimen und sehr persönlichen Themen Körperlichkeit, Sexualität und

Beziehungen sprechen. Es bringt niemanden zum Wachsen, wenn eine Lebensphase abwertend als „Puberblöd“ bezeichnet wird, wie es Schülerinnen von einer Lehrerin hören mussten.

Zu Beginn jedes Workshops muss der Rahmen geklärt werden: Beschämung hat keinen Platz! Workshops sollten partizipativ gestaltet sein. Die Mädchen können selbst bestimmen, was sie sagen, preisgeben, fragen wollen und was nicht. Jede entscheidet für sich. Und alle Fragen sind willkommen. „Es war sehr schön zu wissen, dass man nichts Falsches sagen kann“, steht auf den Feedbackbögen. Es ist eine verantwortungsvolle Aufgabe, die Intimsphäre der Mädchen in einem Workshop zu wahren. Nie darf die Leiterin eine Teilnehmerin drängen, persönliche Details oder Erfahrungen preis zu geben. Auch im Workshop geht es darum, Grenzen zu wahren.

Geht es um das Thema Sexualität, etwa in Medien, zeigen sich häufig gesellschaftlich konstruierte Geschlechterrollen. Traditionell werden Männer aktiv dargestellt, stets auf der Jagd, ihre Lust zu befriedigen. Frauen werden tendenziell passiv und duldend gezeigt. Dies drückt sich auch in Sprache aus: Dringt der Penis in die Scheide ein? Oder ist die Scheide bereit, ihn in sich aufzunehmen? Worauf liegt der Fokus? In Workshops erlebe ich immer wieder: Es sind oft kleine Veränderungen in der Formulierung, die große Wirkung haben und ein neues Bild schaffen.

Ein wesentlicher Wert, der die Haltung in Workshops prägt, ist Vielfalt. Es geht darum, Vielfalt etwa in Bezug auf Körper(formen), sexuelle Orientierung und Vorlieben deutlich zu machen. Durch inklusives Sprechen werden verschiedene Lebensweisen, -werte und -entwürfe sichtbar: „Manche Mädchen mögen es, an der Brust gestreichelt und geküsst zu werden, für andere fühlt sich das nicht gut an, für wieder andere ist Sex gerade gar nicht so ein großes Thema“. Als Workshopleiterin handle ich sexuelle Orientierung nicht als Sonderthema ab. Es fließt durch meine Sprache als Querschnitt an vielen Stellen ein: „Wenn sich ein Mädchen verliebt, das kann in einen Jungen sein, oder in ein Mädchen ...“. Das finden Mädchen am Anfang ungewohnt, doch bald fangen sie selbst an, verschiedene Möglichkeiten nicht nur mitzudenken, sondern zu benennen. Ziel der inklusiven Sprache ist es, dass sich möglichst jedes Mädchen benannt fühlt und im Gesagten wiederfindet.

Die zentrale Botschaft an die Mädchen ist: Wir sind vielfältig. Und du bist richtig, wie du bist!

5) Vgl. Heßling, Angelika, Bode, Heidrun: Jugendsexualität 2015. Die Perspektive der 14-bis 25-Jährigen. Ergebnisse einer aktuellen Repräsentativen Wiederholungsbefragung. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln, 2015.