



Partnerschaft.  
Ehe.Familie.

Heft 3 | Mai 2011 | 41. Jahrgang | ISSN 0930-1143 | G 42383

# **Sollbruchstelle Sexualität.**

Familien zwischen Wunsch und Wirklichkeit





Die Geschlechtsreife ihrer Kinder empfinden viele Eltern als Bedrohung. Aber reichen Verhütungsbroschüren als „Aufklärung“ wirklich aus?

Von Elisabeth Raith-Paula

## Schätzen vor schützen

Wenn Kinder flügge werden, ihre Geschlechtsreife mit Riesenschritten näher rückt, befallen gerade verantwortungsbewusste Eltern Unruhe und Sorgen. Sie wittern in den Veränderungen, die auf ihre Töchter und Söhne zukommen, eine Reihe von Gefahren und Bedrohungen: Die „Kinder“ könnten nun – bereits in jungen Jahren – Vater oder Mutter werden, sie könnten sich Geschlechtskrankheiten „einfangen“ und, und, und. Das Anliegen dieser Eltern ist eindeutig und absolut verständlich: Wir, Eltern, Schule und Gesellschaft, wollen/müssen unsere Kinder schützen!

Also fordern sie vehement „Sexualaufklärung“ ein, manchmal schon für Kinder in der Grundschule. Darunter verstehen sie zuallererst das Wissen um sichere Präventionsmaßnahmen zum Schutz vor ungeplanter Schwangerschaft und sexuell übertragbaren Krankheiten. Ihre Besorgnis findet beispielsweise ihren Niederschlag in den zahlreichen „Verhütungsbroschüren“ sowie in Bestrebungen, den „Kondomführerschein“ bereits in Grundschullehrpläne zu integrieren.

Aber reicht eine so verstandene „Aufklärung“ wirklich aus? Verliert sie nicht eine Binsenweisheit aus dem Auge: dass wir nämlich nur das wirklich schützen können, was wir vorher auch zu schätzen gelernt haben? Genau das ist der Leitgedanke, mit dem das MFM-Projekt sich um eine liebevolle und verantwortungsbewusste (Sexual-)Erziehung im Elternhaus bemüht: „Nur was ich schätze, kann ich schützen.“ Die Wertschätzung des eigenen Körpers und der Veränderungen in der Pubertät, das Staunen vor dem Potenzial der Fruchtbarkeit, vor dem Wunder, dass durch diese Veränderungen neues Leben entstehen kann, die Bejahung dieses Geschehens sind Schlüssel und Grundvoraussetzung für einen verantwortungsvollen Umgang mit dem eigenen Körper, mit Sexualität und Fruchtbarkeit.

Auf die Frage nach einem MFM-Workshop, was denn heute das wichtigste Neue für sie gewesen sei, drückte ein Mädchen das so aus: „Dass ich gut auf mich aufpassen muss!“ Die verinnerlichte Achtung der eigenen Person soll die Mädchen und Jungen befähigen, in verschiedensten Belangen ihres Lebens gut für sich zu sorgen – sozusagen automatisch auf sich aufzupassen und sich zu schützen. Und, in einem zweiten Schritt, ebenso achtsam mit ihrem Gegenüber umzugehen.

Der beste Zeitpunkt für die Vorbereitung auf die Veränderungen in der Pubertät kommt, wenn die Mädchen und Jungen spüren: Es tut sich etwas, irgendetwas passiert mit meinem Körper. Meine Haare werden fettiger. Ich muss schon wieder unter die Dusche, weil ich so eigenartig müffele. Unter meinen Achseln und in der Schamzone sprießen Härchen. Mit der eigenen Betroffenheit wächst das Interesse für das Thema; jetzt können Mädchen und Jungen das Staunen lernen angesichts des faszinierenden Geschehens, das sich gerade in ihrem Körper entwickelt. Je nach körperlicher Entwicklung ist es bei den meisten mit zehn, elf Jahren so weit.

Allerdings fühlen viele Eltern sich dabei unsicher: Wie sollen wir denn über dieses Thema sprechen? Einen Anatomie-Atlas hervorholen? Das allein wäre genauso unpassend wie die Vorträge über Blümchen und Bienen anno dazumal. Auch die biologischen Fachbegriffe für die männlichen und weiblichen Geschlechtsorgane und deren Funktion sind nicht eben dazu angetan, Staunen und Wertschätzung hervorzurufen. Bei manchen gut gemeinten, aber eben nicht kindgerechten Aufklärungsmaßnahmen wenden sich Kinder ab, weil sie das Thema „irgendwie eklig“ finden oder sich überfordert fühlen. Wer sensibel auf die Reaktion der Kinder achtet, spürt das; deshalb muss es zuallererst darum gehen, die Kinder in ihrer Welt abzuholen, altersgerecht zu erklären



und den richtigen Ton zu treffen. Wertschätzung ist Herzenssache, spricht die Gefühle und alle Sinne an. Das gelingt am besten, wenn die Erwachsenen die biologischen Fakten mit positiven Bildern und Vergleichen aus der Lebenswelt der Kinder verbinden.

So schildert der MFM-Workshop die Verschmelzung von Ei- und Samenzelle als „wichtigste Gleichung, die es im Leben gibt“, bei der nämlich „der halbe Bauplan in der Spermie des Vaters“ mit „dem halben Bauplan in der Eizelle der Mutter“ verschmilzt und ein neues Leben entsteht. Im Jungenworkshop ist das Gehirn, Mister Hypo Physe, beispielsweise die Kommandozentrale, die den Geheimauftrag – ein neues Leben entstehen zu lassen – an die Spezialagenten, die Spermien, erteilt. Bei den Mädchen führen die Chefinnen im Gehirn die Regie und regeln alles, was auf der „Bühne des Lebens“, in den inneren weiblichen Geschlechtsorganen, passiert. Die Östrogene, die weiblichen Geschlechtshormone, sind „die besten Freundinnen“, die ab der Pubertät im Körper des Mädchens entstehen, es wie Künstlerinnen in eine

### Stichwort: MFM

Das werteorientierte sexualpädagogische MFM-Projekt begleitet Mädchen, Jungen und Eltern in die Pubertät. 1999 zunächst als Mädchenprojekt unter dem Titel „Mädchen Frauen Meine Tage“ von Dr. Elisabeth Raith-Paula im Erzbistum München und Freising initiiert, wurde es 2003 um das für Jungen konzipierte Zwillingsprojekt „MFM – Männer Für Männer“ erweitert. Inzwischen ist es in vielen deutschen (Erz-) Diözesen sowie in verschiedenen europäischen Ländern etabliert und erreichte allein 2010 mit mehr als 3500 Veranstaltungen etwa 50000 Teilnehmer. Unter dem Leitgedanken „Nur was ich schätze, kann ich schützen“ bieten etwa 300 MitarbeiterInnen im Rahmen des Schulunterrichts oder in Beratungsstellen, Pfarreien, Familienzentren ... geschlechtsgetrennte Workshops für Mädchen und Jungen an. Dazu gehört jeweils eine zweistündige Elternfortbildung. Weitere Infos unter [www.mfm-projekt.de](http://www.mfm-projekt.de)

Frau verwandeln und von nun an ein ganzes Leben lang begleiten. Der seltsame „Ausfluss“, den die Mädchen neuerdings in der Unterwäsche finden, wird zum positiv besetzten „Zaubertrank“, der den Spermien erst das Durchkommen zur Eizelle ermöglicht. Die Mädchen verstehen: Ohne diesen „Zaubertrank“ (Weißfluss, Zervixschleim) wären wir alle nicht auf der Welt!

Für Mädchen ist bei der Vorbereitung auf die erste Menstruation, die Menarche, nach wie vor die Mutter die erste Ansprechpartnerin; das haben neueste Erhebungen gerade wieder bestätigt. Je nach eigener Einstellung und Biographie wollen manche Mütter dieses Ereignis mit großem Enthusiasmus feiern – hoffentlich mit dem richtigen Gespür dafür, ob das auch für die Tochter stimmig ist. Andere fühlen sich dagegen unsicher und hilflos, weil sie nach ihren eigenen Erfahrungen diesem Geschehen nichts Positives abgewinnen können. Wie aber können sie dann reagieren, wie authentisch und ehrlich bleiben?

Gerade die Menarche der Tochter und die Vorbereitung darauf konfrontiert jede Mutter unweigerlich mit ihrer eigenen Körperlichkeit und zwingt sie, sich neu mit dem eigenen Frau-Sein auseinanderzusetzen. Für Frauen, die es in ihrem Leben schwer hatten, einen positiven Bezug zum eigenen Körper zu finden, bedeutet das eine Herausforderung, aber auch eine echte Chance. Dabei geht es eigentlich nur am Rande darum, die Töchter auf „ihre Tage“ vorzubereiten. Vor allem gilt es, mit Herz und Sinnen zu begreifen: Die Blutung ist nur „der rote Vorhang“ für „die Bühne des Lebens“, auf der sich das eigentliche Schauspiel vollzieht – der verschwenderische Überfluss der Natur, die in jedem Monat unverbrauchte, reine Gebärmutter Schleimhaut für neues Leben bereitstellt.

Die Elternarbeit, auf die das MFM-Projekt großen Wert legt, will die Mütter und Väter eben nicht nur in ihrer Eltern-Rolle einbeziehen, sondern ihnen gerade auch als Frau und Mann dieses faszinierende Geschehen – in ihrem eigenen Körper – nahebringen. Manchmal gestehen nach den Veranstaltungen Frauen tief betroffen, „dass ich heute zum ersten Mal in meinem Leben ‚das da unten‘, dieses lästige Übel, das ich Monat für Monat über mich ergehen lassen muss, in einem ganz anderen, liebevollen und befreienden Licht erfahren habe“. Mit dieser wertschätzenden Sicht „im Gepäck“ fällt es ihnen viel leichter, ihre Töchter trotz persönlicher Negativerlebnisse authentisch und positiv zu begleiten.