



Robert Fischer



Notburga Fischer

Navigieren im Dschungel der leidenschaftlichen Vielfalt

In welchem Umfeld und Zeitgeist erleben Kinder und Jugendliche heute ihre sexuelle Entwicklung? Was sind prägende Einflüsse von innen und aussen? Worin liegt ihre leidenschaftliche Suche im Experimentierfeld der vielen Möglichkeiten und wie können Eltern, Pädagog*innen und Therapeut*innen sie bestmöglich unterstützen darin?

Freiheit des Ausprobierens, Sicherheit, Orientierung und Regulation sind wichtige Begleiter beim Navigieren im neuen Aufbruch und im Reifeprozess zum verantwortungsbewussten passionierten und mitfühlenden Menschen.

Naviguer dans la jungle de la diversité amoureuse

Dans quel contexte les enfants et les adolescents vivent-ils aujourd'hui leur développement sexuel? Quelles sont les influences extérieures et intérieures? Où se situe leur quête amoureuse dans le vaste champ des possibilités? Et comment les parents, les pédagogues et les thérapeutes peuvent-ils les soutenir au mieux? Liberté d'expérimenter, sécurité, orientation et régulation sont d'importants éléments qui accompagnent le cheminement vers la maturité nécessaire pour devenir une personne responsable, passionnée et bienveillante.

Zeitgeist und sexuelle Liebe

Wir leben in einem Zeitalter der vielen Möglichkeiten und des Überwindens bisheriger Vorstellungen, wenn es um die eigene (sexuelle) Identität, Beziehungsgestaltung und sexuelle Liebe geht.

Volkmar Sigusch hat den Begriff¹ der neo-sexuellen Revolution geprägt, die schleichend um die Jahrtausendwende stattgefunden hat. Merkmale davon sind:

- Die Freiräume von verhandelbaren Sexualpraktiken und vielfältigen Beziehungsgestaltungen werden immer grösser, auch dank Internet. Mit einem Mausklick können wir Zugang haben zu „Seitensprung Portalen“, Pornoseiten, Polyamorie-Treffen und Partner*innen finden für verschiedenste sexuelle Praktiken.
- Die Herkunftsfamilie, oft ratlos wenn es um die Unterstützung der sexuellen Entwicklung geht, verliert dabei zunehmend an Bedeutung, das Individuum steht hingegen mehr im Zentrum und inszeniert sich sexuell oft losgelöst von Beziehung. Was früher als Perversion galt, wird als gesunde Neosexualität gesehen: „Alles ist möglich“.

Doch was bedeutet es, wenn die eigenen Bedürfnisse und deren sofortige Erfüllung dauernd im Zentrum stehen? Wenn die Orientierung an faszinierenden und oft

¹ Volkmar Sigusch, Arzt, Sexualforscher und Soziologe aus Frankfurt, hat diesen Begriff zum ersten Mal 1996 in Artikeln erwähnt. Sein Buch dazu: Neosexualitäten, Campus 2005

unrealistischen medialen Vorgaben stattfindet und nicht auf der eigenen Wahrnehmung der „Herzens-“ und Körperimpulse beruht? Wie beeinflusst dies unsere nahen Beziehungen und unsere Sexualität?

Dazu kommt gerade auch für Jugendliche das komplexe SichOrientieren im breiten Feld von **sex** (biologische Zuordnung) und **gender** (psychologische Ebene), das Suchen und Finden der eigenen **sexuellen und gender Identität** (Wie erlebe ich meinen biologischen Körper? Wo finde ich mich wieder im fluiden Spektrum zwischen maskulin und feminin? Wie fühle ich mich im Inneren und wie zeige ich mich nach aussen?), **der geschlechtlichen Orientierung** (wen wähle ich als Beziehungs-Gegenüber und mit wem lebe ich meine Sexualität?) **und Ausrichtung** (an welche Altersgruppe richtet sich mein Interesse?) **und der sexuellen Präferenzen** (welche Vorlieben und sexuellen Spielarten habe ich?).

Hier öffnet sich ein breites Feld von Begrifflichkeiten (trans, cis, non binary, heteronormativ, LGBTIQ, FLINT, BDSM, polyamor, asexuell, ...), wo fast täglich neue Wörter und Definitionen dazu kommen und manchmal öffnet sich ein Minenfeld.

Eine erfahrene Therapeutin erzählt in unserer Supervisionsgruppe von ihrer Begleitung eines 18 jährigen Mannes, der orientierungslos im Leben ist und wenig Zugang zu seiner gerichteten Kraft hat. Im therapeutischen Prozess landen sie bald bei seinem fehlenden Vater, der in seiner Kindheit und Jugend kaum präsent war und auch sonst hatte er in seinem Aufwachsen kaum männliche Gegenüber. Ausgelöst durch das Benennen seitens der Therapeutin, dass ihm die männliche Kraft gefehlt hat, verabschiedete er sich mit den Worten „Ihre Begleitung sei für ihn sehr gut, aber er müsse sich überlegen, ob sie die Richtige sei, da sie schon sehr heteronormativ sei“.

Ein junger Mann (24, asiatische Herkunft, hat lange begeistert Kampfsport gemacht) erzählt mir, dass er sich jetzt an FLINT ausrichte (Feminin, Lesbian, Intersexuell, Non binary, Trans) – sie orientieren sich in der Breite der Genderfluidität mehr am Femininen, da das Maskuline (er erwähnt toxic masculinity) in dieser Welt so viel zerstört hat. Ich spürte beim Zuhören als Frau in mir eine Traurigkeit, wenn das Maskuline ganz ausgesperrt wird.

Auf der geschichtlichen Zeitlinie zwischen Tabu und Übersexualisierung schwingt das Pendel immer noch hin und her und es gibt ambivalente Strömungen.

Schamhaare sind zum Beispiel in vielen Kreisen noch immer ein „No-Go“ und gleichzeitig - vielleicht auch mit der Sichtbarkeit - steigt die Zahl der Intimoperationen rasant. Unter dem Motto des individuellen Designs entstehen normierte Vulvas, die äusseren Lippen aufgespritzt und die inneren Lippen bis zur Unsichtbarkeit gekürzt, ein Bild das auch durch die Mainstream-Pornoindustrie portiert wird. So ist eine häufige Frage von jungen Mädchen beim ersten gynäkologischen Besuch, ob sie normal seien, da ihre inneren Lippen sichtbar sind. Obwohl heute sexuell vieles befreit ist, tragen viele junge Menschen in der Sauna zunehmend wieder Badkleider. Auf der einen Seite scheint also alles möglich und die sogenannte Freiheit riesig – auf der anderen Seite versucht man, angeregt durch die öffentliche Missbrauchsdiskussion, neue Grenzen und Regeln aufzustellen.

Im Zuge der Missbrauchsdiskussion treffen wir in unseren Seminaren oft auf verunsicherte Eltern (besonders Väter), die sich aus dem natürlichen körperlichen Kontakt mit ihren Töchtern zurückziehen, um ja nicht in den Verdacht des Missbrauchs zu gelangen. Aus einer guten Absicht entsteht so für das Mädchen ein Kontaktvakuum, ein Mangel an Erleben von guter näherer männlicher Berührung, die einen sicheren Boden gäbe für ihre späteren Beziehungen zu Männern.

Dem entgegen steht die «sexpositive Bewegung», die gleiche sexuelle Rechte für alle, unabhängig von Geschlecht, Beziehungskonzept und sexuellen Vorlieben, fordert. Eine sexpositive Haltung bewertet nicht, was richtig und normal ist, sondern ermutigt jede*n Einzelne*n, zu experimentieren und den eigenen authentischen Weg zu finden. Damit dies möglich wird, hat die sexpositive Bewegung Konsens und «Safer Sex» als Grundlage für jede sexuelle Begegnung etabliert. Konsens herstellen ist das explizite und bewusste Aushandeln einer beidseitigen Zustimmung für alles, was Menschen miteinander tun und schafft damit Sicherheit und Vertrauen. Allerdings, und das kann eine Kehrseite sein, schafft es die Illusion, dass die sexuelle Begegnung zwischen zwei Menschen durch sorgfältiges Verhandeln „sicher“ und damit harmlos werden kann. Eine echte zwischenmenschliche Begegnung wird

immer voller Überraschungen sein und somit nie ganz harmlos. Der Vorteil davon ist, dass uns so neue unbekannte Welten aufgehen können.

In diesem anspruchsvollen Feld müssen Kinder und Jugendliche sich orientieren und auch Eltern, Pädagog*innen und Therapeut*innen sind gefordert in einer offenen, wertfreien Haltung einen sicheren und regulierenden Referenzrahmen zu bieten.

Unser Blickwinkel und Ansatz

Da die sexuelle Entwicklung ein integraler Bestandteil der kindlichen und jugendlichen Entwicklung ist, macht es Sinn, sie im therapeutischen Zusammenhang regelmässig selbstverständlich anzusprechen und in die Beurteilung einzubeziehen.

Wir haben in unserem sexualtherapeutischen Ansatz² acht Reifestufen³ der sexuellen Beziehungsentwicklung im ganzen Lebensverlauf. Für diesen Artikel gehen wir vor allem auf die kindliche und jugendliche Stufe ein.

Der Blick auf **vier Dimensionen** der sexuell-sinnlichen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen ist dabei hilfreich:

Lebendigkeit (*exitement*) als die vitale Aufregung ist gewissermassen die uns allen innewohnende Lebenskraft, „das Benzin“ oder heute „die Batterie-Energie“ für eine Entwicklung im Reifestufen-gerechten Sexuell-Sein.

Neugierde gibt dieser Entwicklungs-Bewegung die Richtung, nämlich zu allem, was mit Sexuell-Sein zu tun hat, jeweils dem Reifegrad entsprechend.

Unschuld ist die bei den meisten Kindern und Jugendlichen natürlicherweise damit verbundene Haltung, nämlich nicht-strategisch, direkt, wahrhaft, von innen heraus, für aussenstehende Erwachsene meist berührend erlebt.

Diese drei Dimensionen sind bei den meisten in einigermassen sicheren Verhältnissen aufwachsenden Kinder und Jugendlichen natürlicherweise vorhanden.

Sie machen drei Dimensionen der kindlichen und jugendlichen Leidenschaft aus. Mit Leidenschaft meinen wir die gänzliche emotionale Versunkenheit im Tun und Erleben.

Regulation, die Begleitung, die Leitplanken, der Rahmen, kommt meist von den Erwachsenen, in erster Linie natürlich den Eltern, aber auch von Pädagog*innen, Therapierenden usw. Das gelingt am besten, wenn Erwachsene sich in die Kinder und Jugendlichen einfühlen können, weil sie sich an ihre eigenen Erlebnisse in der Kindheit und Jugend erinnern. Eine gute Regulation heisst nicht, die eigenen Vorstellungen dem jüngeren Menschen überzustülpen, sondern Hinweise, manchmal Grenzen und Regeln und vor allem auch Freiräume zur Verfügung zu stellen, die das Erforschen und damit das sich neu- und selbst-Entdecken fördern und junge Menschen so ihr Eigenes entdecken können.

Regulation gestern und heute

Gestern regulierten in unserer Welt die Kirchenmoral, aber auch die Moral des Bürgertums und anderer sozialer Schichten die Sexualität, teils mit guter Absicht um Stabilität in den Familien und der Gesellschaft zu unterstützen, teils aber auch aus dem Bestreben, die anarchische und grenzüberschreitende Kraft des Sexuellen zu bändigen.

Mit den Fortschritten in der Medizin und dem Verlassen der Bedeutung der ehemaligen Kirchenmoral suchten die Menschen „die Pille“, Erektionshelfer wie Viagra, kosmetische und angleichende Operationen und andere Mittel, um ihr Sexualeben (chemisch, aber auch von aussen) zu regulieren. Sie versprachen sich davon mehr Freiheit, eine Befreiung.

Aus verschiedenen Gründen erlangten in den letzten zwei Jahrzehnten die bildlichen Darstellungen, i.B. von unterschiedlichen pornografischen Inhalten, eine regulierende Funktion: Männliche noch etwas mehr als weibliche Jugendliche schauen regelmässig solche Inhalte und glauben dort zu sehen, wie „man“ es macht. Zum Glück haben viele von ihnen gleichzeitig noch von anderer Seite her Unterstützung darin erhalten, gut auch auf sich selbst zu achten und auf das Gegenüber. Die Pornoprägung aber hinterlässt bei jungen Menschen doch mehr Prägung als lebens- und liebes-förderlich wäre.

² Basierend auf dem Reifestufenmodell von Willem Poppeliers (holländischer Psychologe und Begründer der Sexual Grounding Therapy)

³ Notburga Fischer «Reifestufen der sexuellen Liebe – wie Herkunft prägt und intime Beziehungen (dennoch) gelingen, Innenwelt Verlag 2018

Das Folgende mag etwas gewagt erscheinen, macht aber doch auch Sinn: In einer gewissen Art und Weise hat die Pornografie die Kirche abgelöst, nämlich dass sich viele danach orientieren, wie Sexuelles gelebt werden müsste.

Das in seiner ganzen Bedeutung zu realisieren ist für Eltern, pädagogisch Tätige und Therapierende wichtig. Eine weitere regulatorische Kraft heute ist die gesellschaftliche Auseinandersetzung mit Mann- und Frau- und anders-Sein, mit „gender“ Diversity/Unterschiedlichkeit/Eigenart und Orientierung. Diese Bewegung, in ihrer Absicht auf Lösung und Befreiung von verfestigten Vorstellungen und Machtverhältnissen ausgerichtet, erlangt manchmal leider auch fast ideologische Züge und einzelne Vertretende „schütten auch mal das Kind mit dem Bad aus“, damit meinen wir, dass sie z.B. Männer und das Maskuline ablehnen, da „grundsätzlich toxisch“, anstelle von der Suche nach dem neuen Platz dafür. Das kann nicht nur auf männliche Jugendliche desorientierend wirken, sondern auch auf weibliche (biologisch gesehen) und Intersexuelle. Hier scheint es uns wichtig für Therapierende, einerseits den Wert einer solchen Erneuerungsbewegung zu sehen, andererseits auch ein Auge für Auswüchse davon zu haben, um sinnvolle Orientierung geben zu können.

Hilfreich finden wir, wenn Erwachsene in den unterschiedlichen Rollen die Kinder und Jugendlichen dabei unterstützen, auch auf ihr Inneres zu hören, um so eine möglichst gute Selbstregulation zu entwickeln. Damit werden sie unabhängiger von Kräften und Meinungen und „Vorbildern“ von aussen, die oft Eigeninteressen und nicht das Wohl der jungen Konsumenten im Blick haben.

Wichtig auch bei dieser gesellschaftlichen Auseinandersetzung scheint uns, die körperliche Realität nicht aus den Augen zu verlieren: Die meisten von uns und von den Kindern und Jugendlichen sind entweder biologisch ganz klar entweder Mann oder Frau (Mädchen oder Jungen) und einige wenige tragen biologisch Zeichen von beiden Geschlechtern. Da wir überzeugt sind, dass nicht nur gesellschaftliche Vorstellungen, sondern auch unsere Biologie mit Hormonen und Körperbau unser geschlechtliches Dasein mitprägen, nehmen wir die körperliche Realität mit in den Fokus.

Kindliche Sexualität – Die Leidenschaft liegt in der Neugier und im unschuldigen Forschergeist

Im Alter zwischen drei und sechs Jahren wandert die körperliche Aufmerksamkeit der Kinder vermehrt nach unten zu ihren Genitalien. Kleine Jungen und Mädchen fangen in diesem Alter an, ihr geschlechtliches Dasein zu entdecken und auszuprobieren. Sie sind neugierig, offen, unschuldig und erweisen sich als unermüdliche Forscherinnen, wenn sie „den kleinen Unterschied“ beim Doktorspiel erkunden und herausfinden: „Aha, ich bin anders als du.“ Nackt fühlen sie sich dabei am wohlsten.

Der Junge hat mit seinem Penis ganz konkret etwas zum Anfassen. Er streckt dabei sein Becken nach vorn und zeigt stolz seinen Pimmel. Dabei kann er auch kindliche Erektionen in seinem Glied spüren. Genau dort will er mit seiner neuen Entdeckung auch von den Eltern gesehen und wahrgenommen werden. Das Mädchen entdeckt eine Öffnung nach innen, zu einer kleinen verborgenen Höhle, die man nicht sieht. Umso wichtiger sind passende Worte, die den nicht sichtbaren Innenraum benennen (wie Muschel oder Schatzhöhle, ...). Es ist spannend, aufregend, und besonders dieser „kleine Unterschied“ muss im Spiel genau untersucht, eingecremt, massiert und mit Pflaster versorgt werden. Dabei erleben Jungen wie Mädchen auch angenehme Empfindungen in diesem sensiblen Gewebe der kindlichen Genitalien und berühren sich dort gerne. Manchmal kommen sie mit geröteten Wangen aus ihrer selbst gebauten Höhle oder aus dem abgedunkelten Zimmer. Sie spielen Schwangerschaft und Geburt nach und gebären an einem Tag manchmal viele Babys. Hier liegt die Leidenschaft in der unschuldigen Entdeckerfreude des kindlichen sexuell Seins.

Wenn sich jedoch ein Kind exzessiv im öffentlichen Raum befriedigt, kann dies ein Hinweis auf eine sexualisierte Atmosphäre im Umfeld sein. Das Kind versucht darüber eine innere Spannung abzubauen oder weist auf eine zu aufgeladene sexuelle Situation hin. Hier lohnt es sich nachzufragen und eine bessere Regulation auf der erwachsenen Ebene zu unterstützen.

Wichtig in der Begleitung für Eltern und auch Therapeuten ist, den inneren Kontakt zu diesem unschuldigen, offenen und neugierigen Kind in sich selbst herzustellen und zu realisieren, dass der kindliche Ausdruck nichts mit erwachsener Sexualität zu tun hat. Hier vermischen

sich oft die Ebenen und geschehen Fehlspiegelungen, indem erwachsene aufgeladene Sexualität auf das kindliche Erleben projiziert wird.

Pubertät – Die Leidenschaft liegt im Experiment

Der hormonelle Schub löst das körperliche Wachstum der Sexualorgane, die erste Mens, den ersten Samenerguss, und viele emotionale Wellen aus. Grenzen werden ausgelotet und überschritten. Wer bin ich in diesem Gefühlschaos? Und woher bekomme ich Antworten auf meiner leidenschaftlichen Suche nach mir selbst im Feld der vielen Möglichkeiten?

Christoph Ahlers, ein Sexualwissenschaftler aus Berlin, beschreibt, dass Jugendliche zunehmend keine eigenen sexuellen Fantasien mehr haben, sondern auf diese Frage nach ihren Fantasien mit gesehenen Inhalten aus Pornoclips antworten.

Viele Jugendliche (vor allem Jungs) schauen Pornos mit der Begründung, dass sie dort eine reale Aufklärung über konkrete Sexualität erhielten. Diese Bilder zeigen oft direkte genital aufgeladene Sexualität, losgelöst vom realen Beziehungskontext. Die Intensität und hohe Ladung in diesen Bildern resoniert mit der Passion für dieses Thema des sexuellen Erforschens, daher wirkt es anziehend. Es geht um Lust und Geilheit, aber kaum um einen Austausch von Geben und Nehmen in einer Beziehung.

„Sex sells“ – das ist die Motivation der Pornoindustrie; allerdings nicht mit der Absicht, Jugendliche aufzuklären, sondern vielmehr, um mit offenbar unerfüllten Bedürfnissen Erwachsener Geld zu verdienen. Bei vielen Jugendlichen klafft die Lücke zwischen äusserer Reizüberflutung und dem realen inneren Erleben in Beziehungen weit auseinander. Man hat schon alles gesehen und weiss alles, jedoch die konkrete Beziehungserfahrung steckt noch in den Kinderschuhen oder orientiert sich an diesen intensiven Bildern, „die man kaum mehr aus dem Hirn streichen kann“, wie einige berichten.

Ein Therapeut erzählt uns, dass er viele junge Männer begleitet, die schon von Anfang an Viagra nehmen, weil sie sich an den Messlatten der Pornofilme orientieren und kein Vertrauen in ihr bestes Stück haben. Die Regulation der Erektion wird durch Viagra & Co von aussen übernommen. Dem Körper wird so von Anfang an die Chance genommen, seine natürliche Regulationsfähigkeit zu entwickeln.

Mädchen sind hier gefordert, gut zu spüren, was sie wollen und wozu ihr Körper Ja oder Nein sagt. Ein Abarbeiten von auf dem Bildschirm gesehenen Positionen: „zuerst von vorne, dann von hinten“, also genital und beim zweiten Mal schon anal, entspricht meist nicht ihrem inneren Erleben, geschweige denn ihren Wünschen. Manche Mädchen üben sich dann in „guter Performance“, ohne innerlich viel dabei zu spüren – ähnlich wie die Pornodarstellerinnen, die ja auch nicht dafür bezahlt werden, dass sie Lust haben.

Ein offenes Angebot des Interesses kann sich in der Haltung von Eltern zeigen: „Ich bin interessiert an dem, was dich fasziniert und wo deine Neugier hingeht. Ah, du interessierst dich für Porno, und damit für Sex. Dieses Interesse ist wunderbar. Was fasziniert dich daran? Und was findest du dort, und was nicht?“ Vielleicht könnte ein Vater mit seinem Sohn mal zusammen darauf schauen, und aus der lebendigen Erinnerung an die eigenen Experimente der Pubertät kann die Brücke hergestellt werden zur konkreten Beziehungserfahrung. Wo und wie trifft das Gesehene auf die gelebte Realität und wie weit ist der Jugendliche innerlich damit? Vielleicht hat er schon viele Sexszenen gesehen und selbst noch nie geküsst? Was wären seine wünschbaren konkreten nächsten Schritte? Der Vater könnte die Wirkung dieser intensiven Bilder auch mit dem Sohn besprechen.

Missbrauchserlebnisse machen beide, wahrscheinlich öfter Mädchen, nicht selten auch die Jungen. *Irenas Freundin hatte zuerst davon erfahren und ermutigte sie, mit ihrer Mutter darüber zu sprechen: Irena berichtet über Sex mit Sven aus dem Freundeskreis, den sie gar nicht wollte, er habe sie überwältigt. Beide hatten anlässlich einer Party genügend dem Alkohol und dem Kiffen zugesprochen und sind dann auf demselben Sofa gelandet. Dort ist es passiert. Was hilft nun den Jugendlichen am meisten? «Schwamm drüber, das kann passieren?» Zu Polizei und Justiz gehen? Das macht manchmal Sinn und endet, falls die Sachlage klärbar ist, mit einer schuldigen und einer Opferperson. Hilfreich daran ist, dass klar aufgezeigt wird, dass Missbrauchen, Vergewaltigen ein „no go“ sind. Sehr oft allerdings sind die Untersuchungs- und Justizorgane nicht in der Lage, zweifelsfrei eine Beurteilung zu machen. Wenn es den Eltern gelingt, mit ihren Jugendlichen die Situation genau durch zu besprechen, die Momente der Unklarheiten, der Ambivalenzen, der Missverständnisse, etc.*

zu finden, um daraus zu lernen, dann dürften Sven und Irena am meisten profitieren. Wenn Sven sich dann noch bei Irena dafür entschuldigt, dass er die Porno-Realität mit der echten Situation mit Irena verwechselt habe, daher sich einbildete, sie wolle eine Penetration trotz anderer Signale, und Irena Verantwortung für eigene unklare Signale übernehmen kann, besteht immerhin die Chance, dass sie sich weiterhin in die Augen schauen können im Freundeskreis. Irena erlebt sich dann nicht nur als Opfer, sondern auch mit mehr Eigenmacht in der Gestaltung von sexuellen Situationen.

Sinnvolle Unterstützung von Eltern, Therapeuten, ...

Grundsätzlich ist eine offene, neugierig erforschende, nicht etikettierende und ergebnisoffene Haltung wichtig, die aber auch auf möglicherweise Schädigendes hinweist. Ein erwachsenes Gegenüber, welches das Kind oder die Jugendlichen bei der Passion ihres Experimentes abholen kann. Eine lebendige Erinnerung an die eigenen sexuellen Erlebnisse der Kindheit und Pubertät und das Integrieren von nicht gut erlebten Erfahrungen bilden einen guten Boden dafür. Das Wertvollste, das wir Kindern und Jugendlichen mitgeben können, ist eine gute Schulung der Selbstwahrnehmung und das Vertrauen in ihren eigenen Körper und die eigenen Empfindungen. Wenn sie lernen, die Körpersignale wahrzunehmen und diese zu kommunizieren mit einem klaren Ja oder Nein, im Ausdrücken von Grenzen und ihren Bedürfnissen, können sie sich mit der Zeit immer besser selbst regulieren und gute sexuelle Erlebnisse haben.

In unserem sexualtherapeutischen Ansatz arbeiten wir u.a. mit dem Nacherleben einer guten Spiegelung in der therapeutischen Beziehung. Ein gut reguliertes Gegenüber, das die sexuelle Lebendigkeit fördern und unterstützen kann in einem sicheren Rahmen, ist dabei sehr heilsam. Gerade wenn diese kindliche oder jugendliche Lebendigkeit und Offenheit missbraucht wurde.

Manchmal ist die intensiv erlebte Leidenschaft mit allen emotionalen Schwankungen zu viel und es braucht Regulation von aussen. Manchmal durch klare Grenzen, ein präsentenes Da Sein, jemand der diese Intensität halten kann in einem guten Containment. Sodass

Jugendliche im Erwachsenwerden zunehmend selbst regulieren lernen.

Eine hilfreiche und lebensfreundliche Begleitung von Kindern und Jugendlichen in ihrem leidenschaftlichen sexuellen Aufwachen ist notwendigerweise menschlich, das heisst insbesondere auch unperfekt mit „Fehlern“. So ist das (sexuelle) Leben überhaupt. Daraus lernen die Kinder und Jugendlichen: aus Unperfektem, Fehlerhaftem, aus (hoffentlich nicht zu heftigen) Grenzüberschreitungen, Missverständnissen. Und natürlich auch aus den aufregenden und glücklichen Momenten.

Autorenangaben

Robert (Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie) fischer@mann-frau.com

und Notburga Fischer (Autorin von «Reifestufen der sexuellen Liebe – wie Herkunft prägt und intime Beziehungen (dennoch) gelingen») n.s.fischer@mann-frau.com

www.mann-frau.com

Literaturverzeichnis

- Ahlers, Christoph: Himmel auf Erden und Hölle im Kopf – Was Sexualität für uns bedeutet, Goldmann 2015
- Fischer, Notburga: Reifestufen der sexuellen Liebe – Wie Herkunft prägt und intime Beziehungen (dennoch) gelingen, Innenwelt 2018
- Sigusch, Volkmar : Neosexualitäten, Campus 2005