

# Verständnis und

## Die sexuelle Entwicklung in der Pubertät und

**G**egen Ende der Grundschulzeit setzt bei Kindern die Pubertät ein – und das bringt nicht nur den Nachwuchs in Wallung, sondern verlangt auch von den Eltern eine Gratwanderung zwischen Verständnis und Auseinandersetzung. Annabel Staab von der Beratungsstelle „Donum Vitae“ in Aschaffenburg erläutert, welche körperlichen und seelischen Veränderungen in dieser Zeit anstehen und wie Eltern ihre Kinder unterstützend begleiten können.

„Der Zeitpunkt, an dem die körperliche Pubertät einsetzt, hat sich in den letzten 30 Jahren deutlich nach vorne verlagert“, sagt die Leiterin der Beratungsstelle Aschaffenburg. Laut einer Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung haben manche Mädchen bereits mit acht oder neun Jahren die erste Regelblutung, und auch die Jungs seien mit etwa zehn Jahren beim ersten Samenerguss nicht mehr wesentlich später dran.

Das frühere Einsetzen der körperlichen Geschlechtsreife habe vermutlich mit dem Wohlstand, vielleicht aber auch mit Hormonen im Grundwasser zu tun, mutmaßt Annabel Staab.

### VÖLLIG UNTERSCHIEDLICH

Doch die körperliche Veränderung geht nicht mit der geistigen Reife einher: „Mädchen können durchaus Ihre Regelblutung haben und zugleich mit Barbies spielen“, so die Diplom-Sozialpädagogin. Umso verständlicher ist es deshalb, dass Kinder völlig unterschiedlich reagieren: „Während die einen voller Stolz den ersten BH kaufen wollen, finden andere das ganz furchtbar

und ziehen nur noch verhüllende Riesenpullis an“, illustriert Staab die Bandbreite. „Erlaubt“ sei bei derart tiefgreifenden Veränderungen alles; Sorgen machen sollten Eltern sich nur, wenn die Kinder über Wochen todunglücklich seien oder das Verhalten in eine krankmachende Richtung gehe.

„Wichtig ist, dass Eltern mit ihren Kindern über die anstehenden körperlichen Veränderungen sprechen – und zwar bevor es losgeht“, empfiehlt Staab. Nur so könne man Kindern viele unbegründete Ängste nehmen. Nicht umsonst ist die Sexualpädagogik bereits im Lehrplan der Grundschule verankert. Der Vorteil: „Zu diesem Zeitpunkt gehen die Kinder noch sehr spielerisch mit dem Thema um, sind unbefangener und können die Dinge eher biologisch betrachten.“ Außerdem lernen Kinder schon hier, wie wichtig Offenheit ist, und dies sei der „beste Garant für gelingende Sexualität und ein optimaler Schutz vor Übergriffen und Missbrauch“.

## Seit 20 Jahren Beratung in Aschaffenburg

Seit 20 Jahren gibt es die Beratungsstelle von Donum Vitae in Aschaffenburg, der bis heute der einzige Standort im Bistum ist. Auch heute ist die Schwangerschaftskonfliktberatung ein wichtiger Teil der Arbeit. Hinzu kommen Allgemeine Schwangerenberatung, Beratung nach Geburt bis zum dritten Lebensjahr, Beratung bei Pränatal-Diagnostik, unerfülltem Kinderwunsch, nach Geburt oder Verlust des Kindes sowie bei Partnerschaftsproblemen. Das zweite große Arbeitsfeld ist die Sexualpädagogik mit Einzelberatungen, Fortbildungen für Lehrkräfte sowie sexualpädagogischen Angeboten an Schulen.

**DONUM VITAE in Bayern e.V.,** Herstattstrasse 20-22, 63739 Aschaffenburg, Telefon 06021/446450, Internet „www.aschaffenburg.donum-vitae-bayern.de“, E-Mail „aschaffenburg@donum-vitae-bayern.de“.



Das Team von Donum Vitae Aschaffenburg (von oben): Dr. Daniela Beer (Beraterin), Elke Schwarz (Verwaltung), Martina Planken (Beraterin), Katja Werner (Verwaltung), Diana Schork (Beraterin), Daniela Brückner (Beraterin), Alexandra Bieber (Verwaltung) und Annabel Staab (Beraterin und Stellenleitung).



# Widerstand

wie Eltern gute Wegbegleiter sein können

mit verbundenen Gefahren. „Eltern müssen diese Diskrepanz zwischen Schutzbedürfnis und Akzeptanz ein Stück weit aushalten!“

## SEELISCHE VERÄNDERUNGEN

Zu den körperlichen Veränderungen kommen auch seelische hinzu. Hormonschwankungen und Umbaumaßnahmen im Gehirn lassen die Sprösslinge zuweilen zickig werden, sie schwanken zwischen himmelhochjauchendem Elan und tiefer Trübsal, sind leicht reizbar, anstrengend im Umgang. Manchmal ist es für Eltern nicht leicht, mit den wechselnden

Launen umzugehen, doch „Kinder benötigen in dieser Zeit viel Verständnis und die Auseinandersetzung mit ihren Eltern“, wirbt Annabel Staab. Zwar dürfe und solle man durchaus sagen, wenn das Kind beispielsweise im Umgangston über die Stränge schlägt, ein persönlicher Angriff sei das aber keineswegs. „Erziehung ist in dieser Phase ein dauerndes Aushandeln und Anpassen“, weiß sie aus eigener Erfahrung. „Liegen Sie Ihren Kindern nicht permanent im Ohr und fahren Sie eine Art Schlingerkurs zwischen Freiheit und Nähe.“ Vor allem sollten Eltern die Beziehung am Laufen halten, indem sie zum Beispiel kurze Küchengespräche nutzen, gemeinsam lachen oder immer wieder kleine gemeinsame Unternehmungen einplanen. Vor allem aber rät sie: „Haben Sie Vertrauen in ihr Kind und, dass die Basis stimmt. Dann wird es auch!“

Anja Legge

## Let's talk about sex

Am 8. Juni 2021 hält Annabel Staab einen Elternvortrag über „Die sexuelle Entwicklung in der Pubertät“. Neben vielen Fakten gibt sie konkrete Tipps für das Gespräch. Der Vortrag ist Teil der Reihe „Let's talk about Sex – Impulse zu einem Lebensthema“ im Martinushaus mit folgenden Einzelveranstaltungen:

- Die Zeit der Scham ist vorbei. Erfahrungsberichte über spirituellen und sexuellen Missbrauch an erwachsenen Frauen in der katholischen Kirche“, 19. April, 13 bis 17 Uhr, Dr. Barbara Haslbeck, Dr. Regina Heyder.
- „Tatsächlich Liebe!? Gedankenanstöße zu einem großen Gefühl“, 20. April, 19.30 Uhr, Burkard Vogt, Rebecca Wißmann.
- „Die große Liebe in 11 Minuten? Online Dating zwischen Mythos und Wahrheit“, 22. April, 19.30 Uhr, Ina Tarantina, Online-Veranstaltung.
- „Menschenrechte für LSBT-Personen. Ein blinder Fleck der katholischen Kirche?“, 27. April, 19.30 Uhr, Dr. Michael Brinkschröder.
- „Wechseljahre – Die zweite Pubertät. Ein Workshop für Frauen“, 6. Mai, 19 Uhr, Kirsten Danelzik.

- „Das Leben und die Liebe. Die Kirche, der synodale Weg und der Sex“, 17. Mai, 19.30 Uhr, Marcus Schuck, Miltenberg (der genaue Ort wird noch bekannt gegeben).
- „Die sexuelle Entwicklung in der Pubertät. Wie Eltern gute Wegbegleiter sein können“, 8. Juni, 19.30 Uhr, Annabel Staab.
- „Paradiso. Fast eine Liebesgeschichte“, 9. Juni, 19.30 Uhr, Theateraufführung mit Heike Bänsch und Sophia Altklug.
- Ausstellung: „Verschaff' mir Recht!“, Kriminalisierung von Lesben, Schwulen, Bisexuellen und Transgendern und die katholische Kirche, 12. April bis 12. Juni, Montag bis Donnerstag jeweils von 9 bis 17 Uhr, Freitag von 9 bis 14 Uhr.

Soweit nicht anders angegeben, finden die Veranstaltungen im Martinushaus in Aschaffenburg statt. Aktuelle Infos wie die Umstellung auf Online sowie Anmeldung beim Martinusforum e.V., Telefon 06021/392100, E-Mail „info@martinusforum.de) Internet: [www.martinusforum.de](http://www.martinusforum.de)“.