

Zeitschrift: Pestalozzi-Kalender
Herausgeber: Pro Juventute
Band: 88 (1995)

Artikel: Zeit für die Liebe : Zeit für Sex?
Autor: Michel Richter, Ruth
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-990063>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 16.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

ZEIT FÜR DIE LIEBE – ZEIT FÜR SEX?

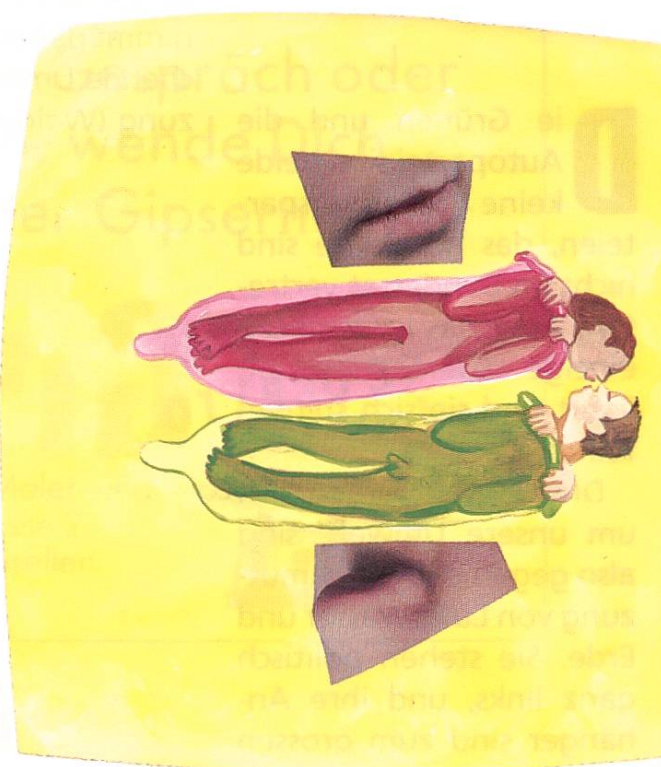
Pubertät heisst die Phase, die mit ca. 10 Jahren beginnt und mit etwa 16 abgeschlossen ist. Es ist ein Lebensabschnitt mit gewaltigen Veränderungen: Aus Kindern werden in relativ kurzer Zeit junge Frauen oder junge Männer. Dass ein solch einschneidender Prozess von Unsicherheiten, Ängsten und Selbstzweifeln begleitet wird, liegt auf der Hand. Alles ist neu, vieles erlebt man zum ersten Mal – zum Beispiel auch die Liebe, die plötzlich neue Dimensionen bekommt.

Bei den einen beginnt es bereits mit 10 Jahren, andere müssen bis 14 oder 15 warten, aber entgehen kann dieser Entwicklung niemand: Bei Jungen und Mädchen beginnen plötzlich Haare unter den Armen und rund um die Geschlechtsteile zu wachsen, Mädchen entwickeln Brüste, die erste Monatsblutung tritt ein, bei Jungen werden Hoden und Penis grösser, auf der Brust und im Gesicht spriessen ebenfalls Haare und sehr oft leider auch Pickel, die Stimme wird tiefer, ein Wachstumsschub schliesst das Grössenwachstum ab.

Es sind jedoch nicht nur die körperlichen Veränderungen, die vielen Jugendlichen zu schaffen machen. Der Hormonschub, der für das Wachsen von Brüsten oder

Penis verantwortlich ist, kann auch den seelischen Haushalt ganz schön durcheinanderbringen.

Was vor kurzer Zeit noch Gültigkeit hatte, ist jetzt plötzlich in Frage gestellt. Viele Jugendliche fühlen sich sehr verunsichert: Wer bin ich eigentlich? Wer will ich werden? Wie sehen mich die anderen? Aus braven, fleissigen Schulmädchen werden plötzlich ungebärdige, launische Teenager. Buben, die sich für Fussball und Briefmarken interessierten, lümmeln plötzlich in zerrissenen Jeans und ausge-

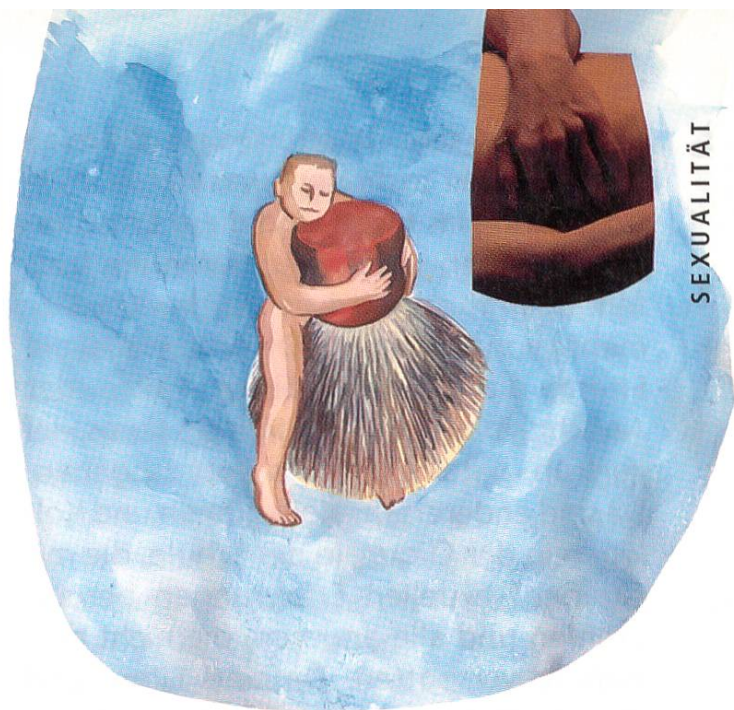


latschten Turnschuhen auf der Strasse herum. Es gibt laufend Krach mit Eltern und Geschwistern, überall eckt man an, und an manchen Tagen ist es echt zum Aus-der-Haut-Fahren. Und ein zentrales Thema beschäftigt (fast) alle, Tag und Nacht und zu jeder passenden und unpassenden Gelegenheit: Liebe, Sex und das andere Geschlecht.

Es ist nicht so, dass der Mensch als sexuelles Wesen erst in der Pubertät auftritt. Sexuelle Gefühle begleiten uns das ganze Leben hindurch. Bereits Säuglinge spielen ganz unbefangen mit ihrem Körper und ihren Geschlechtsteilen und finden Gefallen daran. Kinder erleben Orgasmen, ohne zu wissen, was es nun eigentlich war, das sich so wohlig anfühlte, wenn sie sich am Kissen rieben oder auf dem Fahrradsattel hin und her rutschten.

In der Pubertät nun bekommt die Sexualität eine ganz neue Bedeutung: Der Körper ist voll entwickelt, die «Instrumente» für die Sexualität stehen bereit. Und auch in den Köpfen scheint ein Schalter angeknipst worden zu sein. Plötzlich kribbelt es ganz anders im Bauch, wenn einem ein Mädchen oder ein Junge gefällt. Phantasien und Wunschträume jagen die Herzfrequenz nach oben, und Jungen machen oft eine für sie peinliche Erfahrung – sie kriegen plötzlich einen «Harten».

Die Sexualität ist erwacht, der Körper dazu bereit – aber ist es deswegen auch schon Zeit, miteinander zu schlafen?



SEXUALITÄT

Ja oder Nein?

Früher war es – ganz oberflächlich gesehen – einfacher: Das Gesetz verbot Geschlechtsverkehr für Jugendliche unter 16 Jahren. Die gängige Moral und Religionsgesetze verbannten Sex vor der Ehe. Alles, was ausserhalb dieser Norm geschah, war schlecht und verwerflich. Jugendliche wussten, woran sie sich halten konnten und mussten, die Fragen «ob» und «wann» durften sie sich gar nicht stellen.

War das wirklich so viel einfacher? Durch die Tabuisierung und Verdrängung der Sexualität wurde alles, was mit dem Körper, mit Lust und Liebe zu tun hatte, schlechtgemacht. Sehr viele Ängste und Frustrationen waren das Ergebnis. Viele Erwachsene und vor allem viele Frauen wurden um ganz wichtige Erfahrungen betrogen: Für sie wurde die Sexualität etwas, das man nur heimlich im Dunkeln treiben und ja nicht geniessen durfte. Dabei kann Sexualität sehr viel Spass und Freude machen, sie ist Teil unseres Lebens und gehört zum Erwachsenwerden und Erwachsensein.

Heute sind die Gesetze freier, um die Vorschriften der Kirche kümmert sich nur noch eine Minderheit, und die gängigen Moralvorstellungen haben sich in den letzten zwanzig Jahren sehr gewandelt. Das macht die Entscheidung für heutige

Jugendliche sehr viel schwieriger: Sie müssen selbst herausfinden, was für sie richtig ist und was nicht. Und diese Entscheidung können sie nicht unbefangen treffen. Beeinflusst wird sie durch viele Elemente von ausserhalb. Da sind einmal die Eltern, die in den meisten Fällen der Ansicht sind, für 15-, 16jährige sei es viel zu früh, miteinander ins Bett zu gehen. Da sind andererseits Kolleginnen und Kollegen in der Clique, in der Schule, die mit eigenen sexuellen Erfahrungen herumprahlen und alle anderen, die nicht mitziehen, verspotten. Da sind Filme und Zeitschriften, die einem ein ziemlich unrealistisches, aber höchst romantisches Liebesleben vorgaukeln. Da sind die eigenen Ängste – und da ist Aids, welches durch Sex übertragen werden kann. Woran sich halten, wie sich orientieren?

Es muss für dich stimmen!

Das ist einfach zu sagen. Aber – wie finde ich denn heraus, was für mich stimmt? Es gibt viele Wege, sich selbst, sein Befinden, seinen Körper kennenzulernen. Eine Möglichkeit ist zum Beispiel, mit Freundinnen oder Freunden über Sexualität und sexuelles Empfinden zu reden, und zwar offen und ehrlich. Mehr über Sexualität und über den Umgang damit erfährst du auch aus Büchern (siehe Liste). Vielleicht hast du Eltern, die offen und bereit sind, mit dir darüber zu sprechen (und nicht nur, dir Vorschriften zu machen).

Deinen Körper und deine sexuellen Bedürfnisse kannst du auch ein Stück weit durch Selbstbefriedigung kennenlernen. Jahrhundertlang wurde Selbstbefriedigung verteufelt, Märchen wurden erzählt, welche schlimmen Folgen es habe, wenn man sich selbst befriedigte – alles Quatsch. Die Selbstbefriedigung war so verpönt, weil sie einzig und allein der eigenen Lust diene und nicht dem Kinderkriegen. Heute ist man sehr viel klüger, aber eigenartigerweise gibt es im-



mer wieder Leute, die die alten Schauer-märchen neu auftischen. Durch Selbstbefriedigung erfährst du, was dir Spass macht, wie du einen Orgasmus erreichst, welches deine empfindlichsten Körperstellen sind. Und es hilft auch ein ganzes Stück, sexuelle Spannungen abzubauen – und damit weniger in die Situation zu kommen, eine Partnerin, einen Partner zum Geschlechtsverkehr zu drängen.

Hast du dich verliebt, so stellt sich früher oder später die Frage: Wie weit gehen wir miteinander? Zungenküsse? Schmusen? Petting (gegenseitiges Berühren und Streicheln des ganzen Körpers, auch der Geschlechtsorgane, kann bis zum Orgasmus gehen)? Miteinander schlafen?

Die Antwort ist nicht durch eine bestimmte Altersgrenze gegeben, etwa so: mit 14 nein, mit 16 ja, sondern hat mit der eigenen seelischen Reife zu tun, der Überzeugung und der Bereitschaft, es zu wollen, dem Vertrauen in die Partnerin, den Partner.

Vielleicht ist es hilfreich, sich ganz konkret ein paar Fragen zu stellen:

- Wie stark sind meine Gefühle für die Partnerin, den Partner?
- Will ich wirklich von mir aus, aus Überzeugung, mit ihr/mit ihm schlafen?
- Fühle ich mich frei zu geniessen, was ich tue, ohne mir deswegen nachher Gewissensbisse zu machen?

- Habe ich irgendwelche Ängste, Zweifel oder Unsicherheiten ihr/ihm gegenüber?
- Entscheide ich mich nur darum, mit ihr/ihm zu schlafen, weil sie/er sonst die Beziehung abbricht?
- Will ich mit ihr/ihm eigentlich nur deshalb schlafen, weil «man» es in unserem Alter tut?
- Bin ich bereit, mit ihr/ihm über Schwangerschaftsverhütung und Aids zu sprechen und die nötigen Vorkehrungen zu treffen?
- Weiss ich, wie weit er/sie bei mir gehen darf, wo meine persönlichen Grenzen sind? Traue ich mir zu, im entscheidenden Moment nein zu sagen? Kann ich ihm/ihr auch vertrauen, dass er/sie dieses Nein akzeptiert?

Viele Probleme gibt es, wenn du unklare Signale aussendest. Vielleicht meint dein Partner, deine Partnerin, dass du sie zu mehr aufforderst, als du dann tatsächlich mitmachen möchtest. Und so mitten in der «Hitze des Gefechts» nein zu sagen, kann ganz schön blöde Situationen schaffen – für beide. Reden über Sex ist nicht einfach, vor allem, wenn beide noch so wenig darüber wissen und so unsicher sind. Dabei würde es vieles leichter machen. Wenn du von Anfang an sagst: «Du, küssen und schmusen mag ich, aber ich will noch nicht weiter gehen», so ist das dem Partner, der Partnerin gegenüber fairer, als mittendrin einen Rückzieher zu machen. Und etwas musst du als Mädchen von Anfang an klarmachen: Irgendwie geistert immer noch so ein gefährliches Vorurteil rum, wenn ein Mädchen nein sage, so meine es das gar nicht so, sondern ziere sich nur. Das ist Quatsch. Ein Nein ist ein Nein und muss als solches akzeptiert werden. Alles andere ist Nötigung und Zwang, im Extremfall eine Vergewaltigung. Daraus kann aber nie eine

freie, gelöste und für beide beglückende Sexualität erwachsen.

Wenn zwei miteinander schlafen, ist dies ein sehr intimer Vorgang. Sie stellen sich in jeder Hinsicht nackt vor den anderen. Dies sollte mit schönen Gefühlen verbunden sein und auch schöne Gefühle hinterlassen. Wenn bei einem der beiden jedoch Zweifel bestehen, so kann das Miteinanderschlafen zu einer belastenden Erfahrung werden und die Freude am Sex für lange Zeit verderben.

Sex ist weder schlecht noch verderblich, aber Sex zur falschen Zeit mit dem falschen Partner, der falschen Partnerin kann belastend sein. Deshalb ist es ganz, ganz wichtig: Nie jemand anderen zu etwas drängen oder Druck ausüben, etwas mitzumachen, was sie oder er nicht will, und dir selbst die Freiheit zugestehen, nein zu sagen, wenn du nicht ganz fest überzeugt bist, dass du es auch willst. Im Zweifelsfall – lieber warten. Du bist vielleicht 14 Jahre alt: Bei der heutigen Lebenserwartung stehen dir noch etwa 70 Jahre bevor, in denen du Sexerfahrungen machen kannst. Kommt es da auf diesen Tag früher wirklich an?

Du musst das Tempo bestimmen, in dem du sexuelle Erfahrungen machen möchtest. Lass dir die Freude an deiner Sexualität nicht durch irgendwelche allgemeine Gebote, aber auch nicht durch äusseren Druck vermiesen.

TEXT: RUTH MICHEL RICHTER
ILLUSTRATIONEN: MARTINA OTT

Ganz von Ciba



ciba

Vielleicht vermisst du in diesem Artikel all die biologischen und anatomischen Details, wie sich was in deinem Körper verändert, oder Informationen über Aids- und Schwangerschaftsverhütung und Kinderkriegen. Um über alle diese Fragen ausführlich zu informieren, braucht es mehr Raum als bloss ein paar Seiten in einem Kalender.

Alles, was du wissen möchtest, findest du in den unten aufgeführten Büchern. Es lohnt sich, darin zu lesen! Je besser du deinen Körper und die Veränderungen, die mit dir in der Zeit der Pubertät geschehen, verstehst, desto besser kannst du deinen Weg durch diese schwierige Zeit finden.

Empfehlenswerte Bücher:

Volker Fabricius:

- **Ich möchte so gerne mit dir. Geschichten vom ersten Mal.**
Fischer Taschenbuch Verlag.

Franziska Krauch,
Antje Kunstmann:

- **Mädchen. Das Aufklärungsbuch.**
Weismann Verlag, München.

Ruth Bell:

- **Wie wir werden, was wir fühlen.**
Ein Handbuch für Jugendliche über Körper, Sexualität, Beziehungen.
rororo Sachbuch Nr. 8823.

Aus dem Vorwort:
«Zwei Hauptziele verfolgen wir (die Autorinnen) mit diesem Buch:

- dir die nötige Information über Sex und Körperentwicklung zu geben, damit du deine eigenen Gefühle verstehen, ihnen vertrauen lernst und dadurch mehr Kontrolle über deine Zukunft bekommen kannst;
- dir die Möglichkeit geben, von anderen Jugendlichen zu hören, die dieselben Veränderungen und Erfahrungen durchmachen wie du.»

Sehr empfehlenswert, ab ca. 12. Beantwortet viele Fragen, die andere Bücher zum Thema Aufklärung auslassen oder nur kurz antönen.

Silvia Schneider,
Birgit Rieger:

- **Das Aufklärungsbuch.**
Otto Maier Ravensburg.

Gut geschriebenes und witzig gestaltetes Sachbuch für Jugendliche von 10 bis 15.

Robyn Gee,
Susan Meredith:

- **Wachsen und Erwachsenwerden.**
Otto Maier Ravensburg.

Aufklärungsbuch im engeren Sinn, Alter: ca. 9 bis 13, 14, beschränkt sich fast nur auf die «klassische Aufklärung».

Willy Canziani,
Dorothea Meili:

- **Was Sie Ihrem Kind schon lange über Liebe und Sex sagen wollten ...**
Sexualerziehung in der Familie.
Verlag pro juventute, Zürich.

- **Jung, na und!**
Ein Ratgeber aus der Beobachter-Praxis.
Beobachter-Verlag, Zürich.

Diese beiden Bücher richten sich in erster Linie an Eltern, sie sind aber auch für Jugendliche durchaus lesenswert, denn die Ratschläge sind für Jugendliche gedacht. Der Idealfall: Eltern und Jugendliche lesen die Bücher gemeinsam und diskutieren darüber.