

Wenn Buben geschlechtsreif werden

Teil A: Selbstbeschreibungen des Autors zum Thema

Oha - ich soll an dieser Stelle von meinen ersten Samenergüssen berichten? Hmm, ich merke, dass ich da an Grenzen stosse (weiter unten werden wir sehen warum). *Nein, ich werde nicht alle Erinnerungen preisgeben, die sich um meine ersten Samenergüsse ranken.* In einer Welt, in der immer mehr Schleier gelüftet werden, verleihen schöne Geheimnisse dem Leben manchen Farbtupfer. Aber selbstverständlich werden einige Informationen nach aussen dringen. So zum Beispiel jene, dass sich etwa im Alter von zehn Jahren Kribbelgefühle im Bauch bemerkbar machten, wenn ich in einer aufregenden Situation stand (sich beeilen müssen, grosse Freude erleben, angespannt sein, etc.). Es mag gut sein, dass sich im Zuge dieser Kribbelgefühle oder Mini-Orgasmen einmal etwas Flüssigkeit auf den Weg nach draussen gemacht hat - Genaues entzieht sich jedoch meiner Erinnerung. Etwa im Alter von zwölf Jahren hatte ich ein Erlebnis, das ich im Nachhinein als den ersten (wahrgenommenen) Samenerguss bezeichnen würde. Ich wusste damals aber nicht, worum es sich handelt. Es muss hernach nochmals ein Jahre verstrichen sein, bis glückliche Umstände dazu führten, wöchentlich in den Genuss von "Bravo" zu kommen. Ich habe keinerlei Aktien beim betreffenden Verlag, *aber für "Bravo" würde ich mehr als eine Lanze brechen!* Warum? Dr. Sommer führte mich in kleinen Häppchen in die Welt der Sexualität ein, und zwar so, dass ich nach dem Lesen wusste, was Sache ist. Die Zeitschrift konnte ich allein im Zimmer und in aller Ruhe lesen. Die Informationen kamen von Fachpersonen und das gab Sicherheit. Dr. Sommer beantwortete Fragen von mehr oder weniger Gleichaltrigen - das zeigte mir, nicht der einzige zu sein, der nach Antworten sucht. Ausserdem gab es keine "dummen" Fragen, jede wurde mehr oder weniger ausführlich behandelt. Zusätzlich attraktiv wurde "Bravo" durch entsprechendes Bildmaterial: Es zeigte, wie sich Männlein und Weiblein näher kommen können (vielleicht etwas stereotyp dargestellt, aber immerhin). Nicht zuletzt warf die Zeitschrift das Neueste in Sachen Pop und Rock ab, was zu jener Zeit ebenfalls ein wichtiges Thema war. Selbstverständlich las ich eines Tages auf Sommers Ratgeberseite eine Zuschrift mit der klassischen Frage "Was ist onanieren?". Da ich selbst nur sehr schleierhaft darüber informiert war, studierte ich mit brennendem Interesse die Antwort. Diese hörte sich sehr interessant an und wurde gleich als Gebrauchsanweisung für eigene Zwecke verwendet. "Let's get physical" von Olivia Newton-John war gerade in der Hitparade, ein (Bravo-)Poster von Olivia hing in meinem Zimmer und so brannte die Fantasie mit ihr und anderen weiblichen Wesen ziemlich physical (und ziemlich oft) durch. Falls Sie Mutter sind und es nicht wissen resp. Vater sind und es vergessen haben: Pubertierende Buben onanieren unter Umständen oft, sehr oft. Dank Sommer wusste ich, normal zu sein und kein schlechtes Gewissen dabei zu haben.

Kurze Anmerkung zum „Bravo“: Selbstverständlich stimmten die Erfahrungen der bei Dr. Sommer Rat suchenden Jugendlichen nicht immer mit den eigenen überein. Wenn die dreizehnjährige

Laura aus München von Problemen mit der Pille berichtete und der fünfzehnjährige Kai aus Bochum gerade Vater geworden war, stellte ich fest, dass das nicht meine Themen waren. Da ich von den Eltern den Rückhalt hatte, ok zu sein wie ich bin, übertrug sich das auch auf meine sexuelle Laufbahn. Wir Erwachsene kritisieren vielleicht an „Bravo“, dass es unseren Nachwuchs verderben und verführen könne. Wenn wir aber unseren Kindern Selbstvertrauen mitgeben, werden sie die Unterschiede zwischen eigenen und gelesenen sexuellen Erfahrungen gelassen hinzunehmen wissen.

Geschlechtsreif werden war einerseits anstrengend, andererseits beglückend. Anstrengend deshalb, weil ich mich von sexuellen Gedanken und Fantasien besetzt fühlte - mitten am Tag, während der Matheprüfung zur Kombinatorik, auf dem Fahrrad in Richtung Schule, beim Einkaufen im Dorflädeli, im Zug Richtung Stadt, usw. Beglückend waren die ersten, absolut neuartigen Kribbelgefühle im Bauch und das Körpergefühl nach den selbst herbeigeführten Samenergüssen. Das Leben erhielt mit der Geschlechtsreife eine neue, spannende Note.

Teil B: Fachblickwinkel des Autors

Samen, Sperma, Samenflüssigkeit, Ergüsse

Um Missverständnissen zuvorzukommen seien die Begriffe und Bedeutungen rund um den ‚Saft der Säfte‘ kurz erläutert. Wenn wir umgangssprachlich vom ‚ersten Samenerguss‘ sprechen, dann sind wir aus medizinischer Sicht etwas ungenau. Es kann schon vor der Pubertät vorkommen, dass eine milchige Flüssigkeit aus dem Penis tritt. Diese enthält aber im Normalfall noch keine Spermien. Auch beim ‚ersten Samenerguss‘, der sich auf Grund des grösseren Flüssigkeitsvolumens und/oder begleitender Gefühle bemerkbar macht, *müssen* noch keine Spermien vorhanden sein. Aber: sie *können* sich schon darin befinden. Zu Beginn der Pubertät nehmen Samenblasen und Prostata ihre Tätigkeit auf und produzieren die Samenflüssigkeit. Die Produktion der Spermien läuft erst dann in den Hoden an, wenn Prostata und Samenblasen aktiv sind. Wann welche Organe ihre Tätigkeit aufnehmen, ist von Bub zu Bub unterschiedlich. Es kann sein, dass die ersten Samenergüsse noch *keine* Spermien enthalten; es kann aber ebenso sein, dass erstmals ejakulierende Buben *zeugungsfähig* sind. Es ist angebracht, den Buben zu sagen, dass sie mit dem Auftreten von Samenergüssen damit rechnen müssen, zeugungsfähig zu sein. So können wir Fahrlässigkeiten in der Schwangerschaftsverhütung vermeiden. Deshalb sprechen wir auch hier vom ‚Samenerguss‘, auch wenn es bei den ersten Ergüssen solche ohne Spermien (also ohne ‚den Samen‘) geben kann. An dieser Stelle sei einfach betont, dass die Gleichung ‚Flüssigkeit = Fruchtbarkeit‘ so nicht stimmt. Es gibt Männer, die Samenflüssigkeit ejakulieren, aber keine Spermien produzieren. Bei sterilisierten Männern ist es zudem nicht so, dass bei einem Samenerguss lediglich ‚Luft‘ austritt: Es wird Samenflüssigkeit ausgestossen, jedoch ohne Zusatz von Spermien. Deren Weg von den Hoden her wurde mit dem Durchtrennen der Samenleiter unterbrochen. Übrigens: In einem Ejakulat befinden sich 99 Prozent Samenflüssigkeit und ein

Prozent Spermien.

In diesem Artikel wird die Einheit von Samenflüssigkeit und Spermien als ‚Sperma‘ bezeichnet. Die lautsprachliche Nähe zu ‚Spermien‘ mag unglücklich sein, da es Sperma ohne Spermien geben kann. Mit dem Begriff Sperma wird auch umgangssprachlich (und diesmal korrekt!) die austretende Gesamtlüssigkeit umschrieben.

Der erste Samenerguss

“Wie das Meeresgrollen den Sturm ankündigt, so kündet sich diese stürmische Umwandlung durch das Raunen der erstarkenden Leidenschaften an: eine dumpfe Gärung zeigt die nahende Gefahr an. Stimmungswechsel, häufige Zornausbrüche, ständige geistige Erregung machen das Kind fast unlenkbar.” So beschrieb im 18. Jahrhundert Jean-Jacques Rousseau die Zeit der erwachenden Leidenschaften in seinem grossen Erziehungswerk “Emile”. Rousseau spricht sogar von einer zweiten Geburt, durch welche der Mann zum wirklichen Leben erwache. Was hat es mit dieser zweiten Geburt auf sich?

Manche Aufklärungsbücher sprechen heute noch von der sogenannten “ersten Pollution”. Wenn man aber dem Wort Pollution nachgeht, so stellt man fest, dass dieses Fremdwort mit dem Begriff “Verschmutzung” übersetzt werden kann. Das sagt eigentlich schon viel darüber aus, wie wir uns - auch in den Wissenschaften!- dazu stellen: Er ist eine schmutzige Angelegenheit - also Hände weg! Dabei erhält das Sperma m. E. nicht den Respekt, den es verdient. Das Wort stammt aus dem Griechischen und bedeutet “Frucht”. Die (versteckte) Bedeutung versinnbildlicht die Fruchtbarkeit des Mannes. Und diese wiederum leistet einen Beitrag zum Fortbestehen des Menschengeschlechts. Also verdient es das Sperma, positiv wahrgenommen zu werden. *“Seid freundlich zum Sperma!”* könnte somit auch ein Slogan für Erwachsene sein: Wie gehen wir als Männer und Frauen mit ihm um? Wenn es da ist, wisch und weg? Wie fühlt es sich an, wenn es zwischen den Fingern zerrieben wird? Wie schmeckt es, wenn es mit der Zunge gekostet wird (manche Männer praktizieren mit ihren Partnerinnen Oralsex - hatten sie ihr eigenes Sperma auch schon im Mund und im Magen?)?

Irritieren Sie diese Fragen? Lassen Sie sie herumgeistern, sie müssen nicht gleich eine Antwort bereithalten! Sie können ihr Verhältnis zum Sperma ergründen, denn wenn (Ihre) Buben geschlechtsreif werden, spielt Sperma eine zentrale Rolle: Es tritt jetzt auf die Bühne. Deshalb spricht man beim ersten Samenerguss auch von der Spermarche. ‚Arche‘ stammt ebenfalls aus dem Griechischen und bedeutet ‚Anfang‘, ‚Ursprung‘.

Im Leben eines Buben steigt die Testosteronkonzentration bei der (“ersten”!) Geburt an. Nachher sinkt der Spiegel auf ein relativ tiefes Niveau. Dieses bleibt bis zum Alter von ca. 11 Jahren bestehen. Was dann aber geschieht, kommt einer kleinen Revolution gleich: Der Testosteron-Spiegel steigt um 800% an. Diese Hormonveränderung bewirkt u.a., dass zum ersten Mal Sperma aus dem Penis tritt. Dabei muss das Glied nicht erigiert sein. Auch ein Orgasmus ist damit nicht

zwingend gekoppelt. Das Sperma kann am Tag austreten oder in der Nacht, z.B. nach den sogenannten "feuchten Träumen". Das ist -auf der biologischen Seite- eigentlich schon alles!

Ein Hinweis zu den Hormonen: Die oben stehenden Angaben sind ungefähre Richtwerte. Manche Buben werden früher, manche später geschlechtsreif. Bei manchen ist der messbare Testosteronwert etwas höher, bei manchen niedriger. Buben wie Mädchen, Männer wie Frauen haben sowohl Östrogene wie Testosteron. Die Konzentrationen sind unterschiedlich und variieren selbst innerhalb der Geschlechter.

Das Erleben des ersten Samenergusses

Was in den vorhergehenden Zeilen kurz beschrieben ist, hat für den Buben jedoch weit reichende Konsequenzen. Es wird offensichtlich, dass sich der Körper in gewisser Weise verselbstständigt. Diese Veränderung ist nicht kontrollierbar. Der Samen tritt unvermittelt aus dem Körperinnern hervor. Nicht kontrollierbar ist zudem, was hervortritt: das milchige Sperma hat der Junge bis anhin noch nicht gesehen und berührt. Es handelt sich um eine neue Flüssigkeit. Bei den wenigen Befragungen von Männern wird das Faszinierende immer wieder erwähnt: Sie seien neugierig geworden, in den Bann gezogen von der neuartigen Flüssigkeit und den damit verbundenen positiven Gefühlen. Aufregung wechselt sich ab mit Verwirrung und zeitweiliger Verunsicherung. Diese wiederum hat mit einer vernunftmässigen Einordnung des Geschehens zu tun. Die Buben fragen sich: Warum passiert das? Was hat das für Folgen? Läuft bei mir alles normal? Ich erlebe schöne Gefühle, wenn das Sperma austritt - darf ich das? Fragen über Fragen tauchen auf, und diese wollen beantwortet sein. Vielleicht spiegelt sich hier unsere (vermeintlich) rational funktionierende Gesellschaft wider: Alles will erklärt und erforscht sein, die Natur und ihre Abläufe können beschrieben und vorhergesagt werden. Dieser Erklärungsdrang ruft nach Informationen über den ersten Samenerguss. So spricht ein Befragter in einer kleinen Forschungsarbeit das Bedürfnis nach Information an. Es sei nicht einfach gewesen, dass er "keinen Ansprechpartner hatte zum Sagen: hey, jetzt ist mir das und das passiert und dass irgendjemand gesagt hat: hey lässig!". Weiter unten werden wir eingehender auf Informationsbedürfnisse zu sprechen kommen.

Nebst Neugier sind mit den ersten Samenergüssen starke Gefühle des Aufregung und des Glücks verbunden. Vor allem bei guter vorgängiger Sexualaufklärung haben diese Gefühle einen starken Einfluss auf die Befindlichkeit der Buben. Zusätzliche Faszination und Beglückung tritt dann ein, wenn der Junge entdeckt, dass er das Geschehen selbst beeinflussen kann: Bei vielen wird die Ona-nie zur Ona-häufig. Glücks- und Lustgefühle, gekoppelt mit der neuen Erfahrung eines mehr oder weniger starken Orgasmus können durch eigenes Zutun herbeigeführt werden - das ist etwas völlig Neues und Revolutionäres im Seelen- und Körperleben des Jungen!

Die Entdeckung der Onanie erhält dann eine zusätzliche Note, wenn zum Kennenlernen des eigenen Körpers die Anziehungskraft eines anderen Menschen tritt: Es ist nicht nur schön, gute

Gefühle herbeizuzaubern, sondern sich auch vorzustellen, mit einer anderen Person intim zu werden. Dass dabei die Fantasie Purzelbäume schlagen kann, hat schon Rousseau (wohl auch aus eigener Erfahrung...!) gewusst: Eines seiner Erziehungsziele für Jünglinge war nämlich, die Fantasie zu dämpfen.

Diese Meinung ist heute selbstverständlich überholt. Denn es bringt weder den Erwachsenen noch den Buben etwas, sexuelle Fantasien zu unterdrücken. Im Gegenteil: Buben schämen sich noch stärker für Gedanken, von denen sie überwältigt werden. Sexualisierte Botschaften in Medien und Werbung und Umwälzungen des Hormonsystems und tragen viel dazu bei. *Jungen sind den Hormonen genau so ausgeliefert wie Mädchen* - warum sollen sie nicht auf dasselbe Verständnis stossen wie ihre weiblichen Altersgenossinnen, die von Prämenstruellen Syndromen und pubertären Stimmungsschwankungen heimgesucht werden? Entlasten wir die Buben von stereotypen Erwartungen wie "alles im Griff" zu haben, "über der Sache zu stehen" und "klaren Kopf" zu behalten !

Nach einem ersten Kosten dieser wilden Mischung von Aufgewühltsein und Beglückung soll ein vergleichender Blick zur ersten Menstruation (Menarche) darlegen, welche Erlebnisse pubertierende Jungen und Mädchen teilen, resp. wo sie verschiedene Erfahrungen machen.

Spermarche und Menarche im Vergleich

Wenn Buben und Mädchen geschlechtsreif werden, gibt es Gemeinsamkeiten: Sperma wie Menstruationsblut treten auf Grund komplexer hormoneller Veränderungen erstmals aus dem Körper hervor. Bei beiden Geschlechtern geschieht dies unkontrolliert und ohne eigenes Zutun. Beide Flüssigkeiten unterliegen mehr oder weniger einem Tabu. Sie sind vorwiegend unbekannt, bei den Mädchen besteht eine bildhafte Nähe zum Blut. Die Flüssigkeiten kommen auf ungewohnte Weise an ungewohnten Stellen aus dem Körper hervor: Quasi-Blut aus der Scheide, Nicht-Urin aus dem Penis. Bei Buben wie Mädchen kann, aber muss das Ereignis mit beginnender Fruchtbarkeit gekoppelt sein. Bei Mädchen können sogenannte hormonelle Abbruchblutungen eintreten. Dabei sind die Eierstöcke und die hormonellen Regelkreise noch nicht voll funktionsfähig. Aber auch hier ist es theoretisch möglich, dass ein Mädchen schon vor der Menarche den ersten Eisprung hatte. Das ist zwar eher unwahrscheinlich, aber nicht unmöglich. Wie bei den Buben laufen die Entwicklungen individuell und vielschichtig ab. In beiden Fällen ist es aber im Sinne einer verantwortungsbewusster Sexualaufklärung angebracht, von beginnender Fruchtbarkeit zu sprechen.

Eine kleine Umfrage unter 117 Studierenden der Uni Zürich ergab, dass sich sowohl viele Männer als auch Frauen an positive Gefühle erinnern, wenn sie an die Menarche resp. Spermarche denken: Man ist stolz und glücklich, eine Frau resp. ein Mann zu sein.

Da gibt es aber auch die Unterschiede: Die Eier sind schon bei der Geburt des Mädchens vollzählig in den Eierstöcken angelegt. Die Produktion von Spermien beginnt erst mit der Geschlechtsreife des Buben. Das geschlechtliche Reifsein wird beim Jungen viel offensichtlicher als beim Mädchen, denn das Sperma tritt aus dem Körper heraus. Der erste Eisprung geschieht hingegen im Verborgenen. Laut den oben erwähnten Studierenden reagieren Buben und Mädchen recht unterschiedlich auf das Ereignis: Bei den Mädchen wird häufig die Mutter oder ältere Schwester um eine Monatsbinde gefragt. Bei dieser Gelegenheit kommt es oft zum Informationsaustausch, das Mädchen kann Fragen stellen, sofern es das familiäre Klima zulässt. Was auffällt: Viele der befragten Studenten (dreissig bis vierzig Prozent) können sich gar nicht an das Alter und die Situation zum Zeitpunkt der Spermarche erinnern! Von jenen, die noch davon wissen, berichtet kein einziger davon, er habe danach den Vater oder älteren Bruder aufgesucht. Buben bewältigen dieses Ereignis vorwiegend allein. Vereinzelt kann es zu einem Informationsaustausch in der Gleichaltrigengruppe kommen - dies jedoch mit zeitlicher Verzögerung. Der Austausch unter den Gleichaltrigen ist aber oft auch von der Angst begleitet, etwas ‚Falsches‘ oder ‚Dummes‘ zu sagen.

Zwei Gründe scheinen für die unterschiedlichen Reaktionen von Mädchen und Buben verantwortlich zu sein. Wie in diesem Buch bereits an anderer Stelle aufgezeigt können Buben kaum einen Vater (oder anderen Mann), den sie spontan ansprechen. Zudem wird die erste Menstruation eher mit Erster Hilfe in Verbindung gebracht als die Spermarche: Es tritt Blut aus, das weckt Erinnerungen an Verletzungen; eine hygienische Massnahme muss ergriffen werden. Beim Sperma ist das grundsätzlich anders. Seine milchige Konsistenz erinnert nicht an Verletzungen, eine hygienische Massnahme ist nicht zwingend. Das Eine kann Schmerzen verursachen, das Andere macht Lust. Oder etwas überspitzt formuliert: Während über dem einen Ereignis die Flagge des Roten Kreuzes weht, säuselt beim anderen die Hammondorgel von "Je t'aime".

Die dargelegten Unterschiede in der Geschlechtsreife können vielleicht skizzieren, dass Mädchen und Jungen in gewissen Bereichen unterschiedliche Erfahrungen machen. Dabei geht es nicht darum, den Geschlechtergraben zu vertiefen oder Mädchen und Buben auf diese Unterschiede zu reduzieren. Vielmehr ist der Hinweis wichtig, dass Frauen mit Mädchen wie auch Männer mit Buben gewisse Erfahrungen teilen. Wenn Männer sich dessen bewusst sind und an die eigene Geschlechtsreife zurückdenken, finden sie neue Wege, Buben in ihrem Heranwachsen zu begleiten. Denn diese wertschätzen es! Eine kleine Untersuchung aus den USA bestätigt: Jungen, die von Männern (Vater, Cousin, Therapeut) vorgängig über den ersten Samenerguss informiert wurden, erachteten sich als besonders gut informiert. Das wiederum bietet Sicherheit und Orientierung. Denn genau diese Buben gaben in den Interviews an, sich nach dem ersten Samenerguss bei eben diesen Männern weiter kundig gemacht zu haben.

Weitere Samenergüsse und Menstruationen im Vergleich

An den weiteren Samenergüssen und Menstruationen ist nur noch gemeinsam, dass sie ihren Beitrag an die Fruchtbarkeit des Mannes resp. der Frau liefern können. Ansonsten zeichnen sie sich durch Unterschiede aus. Menstruationen treten mehr oder weniger zyklisch auf und können nicht kontrolliert werden. Das ist bei Samenergüssen nicht der Fall. Die Menstruation liefert somit in gewissen Abständen den eindeutigen und automatischen Beweis, eine Frau zu sein. Diesen Beweis erhalten Buben ohne eigenes Zutun nur während eines feuchten Traumes im Schlaf. Ansonsten ist Eigeninitiative -sprich Onanie- gefragt. Viele Untersuchungen zum Masturbationsverhalten zeigen auf, dass Jungen bedeutend mehr onanieren als Mädchen. Nebst dem Männlichkeitsbeweis und der Lust ist sicherlich die Wirkung des Testosterons mit ein Grund für das unterschiedliche Verhalten. Menschen, welche aus medizinischen Gründen dieses Hormon verabreicht bekommen, berichten von stärkerer sexueller Erregung. Menstruationen gehen häufig mit Schmerzen einher und erstrecken sich über Tage. Samenergüsse sind eine lustvolle, kurze Angelegenheit. Ein Mädchen oder eine Frau menstruiert unabhängig von ihrer sexuellen Aktivität - der Samenerguss *ist* eine sexuelle Aktivität. Mit der Menopause verschwindet die Menstruation aus dem Leben der Frau. Bei Männern kennt man das Phänomen der Ejakulation post mortem: Nach dem Hirntod tritt meist (fortpflanzungsfähiges) Sperma aus.

Bedürfnisse von reifenden Buben

Nach den Gegenüberstellungen mit den Erlebnissen von Mädchen und Frauen gilt das Interesse den beiden Hauptbedürfnissen, die nach dem ersten Samenerguss gestillt sein wollen, dem Bedürfnis nach *Information* und jenem nach *Abgrenzung*.

Die Spermarche wirft Fragen auf, die beantwortet werden wollen (siehe oben). Jugendliche sind aktiv Suchende, wenn es um die Klärung von Fragen der Sexualität geht. Ein Befragter einer kleinen Untersuchung formulierte sehr plastisch, wie er sich Informationen in "Penthouse" beschaffte: "Das hat da auch relativ bald so wahrscheinlich mit dreizehn, vierzehn angefangen, dass ich da verstoßen an den Kiosken geblättert habe und da so versucht habe, mehr Wissen über das alles zu holen, parallel zu der Erregung, wenn du diese Frauen anguckst. Vor allem ist es dort ... es wird sehr direkt angegangen und das war eine Riesendiskrepanz zu der verdruckten Art, wie meine Eltern das versucht haben." Diese Aussage weist darauf hin, welchen Vorteil Printmedien haben: Man kann sich individuell und nach Bedarf mit Informationen eindecken. Sie lassen Zeit für die Verarbeitung und können im Versteckten konsultiert werden. Das Heimliche ist wichtig, da es Schutz vor Blossstellungen oder Peinlichkeiten bietet. Demnach wird kaum ein Junge in der Bibliothek ein einschlägiges Werk mit der Bitte um Ausleihe auf den Tisch legen... Oftmals ist bei Abwesenheit der Eltern deren Schlafzimmer ein Feld von Recherchen, denn es ist ja nicht auszuschliessen, dass sich dort ungeahnte Wissensquellen sprudeln... Das aktive Suchen wird aber auch durch passivere Formen der Informationsbeschaffung ergänzt. Vor allem

das Belauschen von anderen Jungen wirft weitere Informationsbrocken ab. Allerdings wird unter den Gleichaltrigen vermieden, blossgestellt zu werden, weil man mit einer dummen Frage noch "hinter dem Mond" steckt. Das oft zu beobachtende Witzeln über Sexualität bietet genau den nötigen Schutz im Sinne von: "Indem wir darüber lachen, zeigen wir einander, darüber zu stehen." Dieser Schutz vor Blöße ist sehr wichtig, handelt es sich doch um intime und persönliche Angelegenheiten. Das Witzeln ist eine von mehreren Strategien, auftauchenden Fragen und Themen zu bewältigen. Schwierig wird die Informationsbeschaffung bei den Eltern. Im nächsten Abschnitt soll darauf eingegangen werden.

Das zweite grosse Bedürfnis betrifft jenes nach Abgrenzung. Geschlechtsreife Jungen ahnen, dass die Eltern von der neuen Lebensphase Notiz genommen haben. Wird die Betreuungsarbeit traditionell geleistet, sieht die Mutter eines Tages Flecken an der Bettdecke. Das weiss der Junge. In gewisser Weise wirkt das für ihn beschämend. So werden alle Anstrengungen unternommen, die Spuren sexueller Aktivitäten zu verwischen. Es ist sehr wichtig, sich in diesem Bereich von den Eltern (und vor allem der Mutter) abzugrenzen. Sich für die sexuellen Aktivitäten zu schämen hat - so paradox es klingen mag - eine Funktion im Dienste der Gesundheit. Die Scham und die Angst vor beschämenden Situationen versuchen, vor erniedrigenden und entwürdigenden Situationen zu schützen. Das ist gut so, denn damit werden Würde und Selbstwert des Jungen erhalten. Das Eindringen in intime Bereiche wird vermieden. In diesem Sinne darf gesagt werden: Zum Glück gibt es schützende Tabus! Auf der anderen Seite gibt es Tabus, die als Verbote geäussert werden: „Darüber redet man nicht!“ Im Grunde genommen handelt es sich um schützende Tabus der Eltern, die über etwas nicht reden wollen oder können. In einem solchen Falle ist eine entsprechende Information angebracht: „Darüber möchte ich nicht sprechen, das geht mir zu nahe.“ Eltern zeigen damit, dass man ein Anrecht auf den Schutz von Intimität hat.

Reifende Buben treffen Vorkehrungen, um Intimität zu wahren: Sie schliessen sich im Zimmer ein. Sie gehen im Hallenbad alleine in eine Kabine. Beim Duschen wollen sie ungestört sein. Eltern sollen dennoch (auch körperlich) ihre Zuwendung zeigen. Wenn das Vertrauen in den Jungen, sich abgrenzen zu können, da ist, müssen sie nicht künstlich Distanz wahren sondern natürlich bleiben. Wichtig ist einfach, Abgrenzungsbedürfnisse der Buben zu respektieren.

Die Crux mit "den Alten"

Es wurde oben schon angedeutet, dass sich bei beginnender Geschlechtsreife das Verhältnis zu den Eltern verändert. Es besteht das Bedürfnis des Buben, in Sachen Geschlechtsreife und Sexualität eine Intimsphäre bewahren zu können. Abwertungen oder Übergriffe werden als Verletzung empfunden. Ein Befragter umschreibt das im Rückblick treffend: "Die Sache mit auslachen oder Angst vor auslachen oder meine Eltern haben das sicher gecheckt oder so, die sprechen einen nicht darauf an oder nur ganz einmal, aber dann ist der Kessel schon so geflickt, dass du es dann irgendwie auch noch selbst abstreitest."

Zwischen dem Jugendlichen und den Eltern werden Brüche offensichtlich. Der Jugendliche definiert sich u.a. gerade dadurch, nicht so zu sein wie die Eltern, es ganz anders zu machen und z.B. eine etwas andere, "krasse" Sprache zu verwenden. Das ist sehr wichtig in der Identitätsfindung des Heranwachsenden. In Sachen Sexualität tritt aber für den nach Information suchenden Buben ein Problem auf: Die Eltern sind älter, wissen mehr darüber und wären eine vorzügliche Informationsquelle bei brennenden Fragen! Aber es bestehen auch Autoritätsgefälle und Abhängigkeitsverhältnisse. So verhindern Ängste vor Abwertungen die direkte Informationssuche bei den Eltern.

Die Eltern hingegen nehmen ebenfalls wahr, dass sich der Junge verändert. Sie vermuten, dass er geschlechtsreif geworden ist und fragen sich vielleicht, wie er das bewältigt. Unter Umständen ist nicht klar, über welche Informationen er verfügt. Sie ahnen, dass sie ihn mit direkten Fragen in die Enge treiben und beschämende Situationen auslösen könnten. Das wollen sie natürlich verhindern. Eine solche Situation kann -auch wenn sie gut gemeint von den Eltern initiiert wird- das klassische Aufklärungsgespräch am Tisch sein. Die Eltern nehmen es sich vor, wenn der Junge vielleicht 14 Jahre alt ist. Das kann aber ganz schön daneben gehen, wie ein Befragter schildert: "Die Eltern wollten mir in diesem Gespräch letztlich den Ball zuspielen nach dem Motto: Was weißt du denn schon? Das ist eine ganz ekelhafte Angelegenheit gewesen. Dann habe ich ihn sofort wieder zurückgespielt und mich dumm gestellt, also nur sehr Basics und dann so den Rest: ihr! - ich kann gar nicht erzählen, was ich alles weiss." Das Vorhaben, pubertierende Jungen im klassischen Gespräch aufzuklären, ist oft daher zum Scheitern verurteilt: Der Zeitpunkt ist falsch.

Mittels Schweigen werden somit Unsicherheiten zu überbrücken versucht: Die Eltern bedrängen den Jungen nicht, dieser kommt umgekehrt nicht in beschämende oder peinliche Situationen. Nutzbringender ist eine kontinuierliche Sexualaufklärung, die möglichst in Alltagssituationen eingebettet ist. Kinder stellen schon früh Fragen, die im weitesten Sinne mit Sexualität zu tun haben (Bestaunen des sich rasierenden Vaters, Reaktionen auf das sich in den Arm nehmende Elternpaar, ein "I ha di eifach gern" von Vater zu Mutter oder umgekehrt, usw.). Es ist ja (gerade auch für uns Erwachsene) ganz wichtig, Sexualität als eine Angelegenheit der Gefühle und Empfindungen zu verstehen. Es ist daher durchaus angebracht, den Jungen bei Gelegenheit solche Aspekte aus der eigenen Biografie zu vermitteln. Die Sprache hat dazu ein reiches Repertoire zur Verfügung gestellt ("Der Himmel hängt voller Geigen", "Ich war auf Wolke sieben", "Wir sahen uns durch eine rosa Brille", usw.). In diesem Zusammenhang hat auch die Geschlechtsreife mehr zu bieten als Bilder von spritzendem Sperma.

In der vorpubertären Phase können Buben durch einen Mann informiert werden über den Stimmbruch, über die verschiedenen Variationen des eintretenden Bartwuchses, über die Achterbahnen der Gefühle, über das verstärkte Interesse Mädchen gegenüber, über die Möglichkeit, auf andere Buben stehen zu können, über ungewollte Erektionen ("Morgenlatte",

Fantasiebilder) und das phasenweise Eigenleben des Penis und -ganz wichtig!- über die grosse Bandbreite des Normalen: Es ist genau so normal, sich das erste Mal mit dreizehn wie mit achtzehn rasieren zu müssen. Es ist genau so normal, mit elf wie mit siebzehn den Stimmbruch zu haben. Es ist genau so normal, täglich wie wöchentlich eine Morgenlatte zu haben, usw. Über all diesen kleinen, über Jahre verstreuten Informationshäppchen soll eine mitfühlende Haltung den Buben gegenüber stehen. Das können Mütter genau so wie Väter. Letztere haben aber eine besondere *Verantwortung*, da sie aus der eigenen Bubenzeit berichten und so dem Buben Halt und Information bieten können. Zudem liefern sie mit solchen Gesprächen ein zukunftsträchtiges Modell für gelebtes Mannsein: Männer *können* von sich sprechen, sie *empfinden* Emotionen und *denken nach*- im Gegensatz zu manchen Testosteron-Robotern auf Bildschirmen oder Kinoleinwänden.

Bezüglich vorpubertärer Gespräche und Informationen sollen Eltern auch darauf achten, worüber sie wirklich sprechen wollen. Es gibt Themen, die wir auch unseren Söhnen nicht erzählen wollen (wie ich gewisse Erlebnisse nicht in diesem Artikel veröffentlichen will). *Seien Sie achtsam Ihren Geheimnissen gegenüber!* Wenn Sie als Mann lieber *nicht* über eigene Masturbationserfahrungen sprechen möchten, geht das völlig in Ordnung. Sie befinden sich damit in guter Gesellschaft: Onanie unterliegt auch unter Erwachsenen (vor allem wenn sie in einer partnerschaftlichen Beziehung stehen!) einem Tabu. Tasten Sie Ihre Grenzen ab und Sie werden auch jene Ihres Sohnes zu achten wissen.

Familienformen

Bis anhin wurde "vom Vater" und "von der Mutter" gesprochen. Damit war -das kann mir vorgeworfen werden- vorwiegend das Bild der klassischen Kleinfamilie verbunden. Nebst dieser traditionellen Familienform haben sich zwei weitere etabliert: die Eineltern- und die Patchworkfamilie. Warum komme ich so spät darauf zu sprechen, wenn doch die Realität für viele Mütter und Väter nicht mehr der traditionellen Form entspricht? Gerade im Bereich der Geschlechtsreife schreibe ich dem leiblichen Vater -egal in welcher Beziehung und in welchem Betreuungsverhältnis er zur Zeit zu seinem Sohn steht- eine besondere Rolle zu: Er trägt das Geheimnis der Zeugung in sich. (Nebenfrage: Sie kennen vielleicht einige Anekdoten zu Ihrer Geburt (Wetter, Fahrt ins Spital, Aufregungen, usw. - wissen Sie auch, unter welchen Umständen Sie gezeugt wurden?)

Zu den Einelternfamilien (die in den meisten Fällen Mütterfamilien sind): Der leibliche Vater ist mit der Übertragung des Sorgerechts auf die Mutter nicht von allen Verpflichtungen entbunden. Es gibt gewisse Themen, die eine besondere Note erhalten, wenn Sie der Junge mit dem ihm besprechen kann. Am einträglichsten sind solche Gespräche vor allem dann, wenn der leibliche Vater von sich und seiner Vergangenheit spricht. Oft ist es auch so, dass der abwesende Vater dankbar dafür ist, dem Sohn etwas Substanzielles mitgeben zu können. Meist werden nicht sorgeberechtigte Väter

wegen ihrem Abseitsstehen von enormen Gewissensbissen gegenüber den Kindern geplagt. Diese sollen mit Ausflügen und Unternehmungen an den Wochenenden etwas besänftigt werden. Zugegeben: Es lassen sich am Schreibtisch bequem Anregungen schreiben, wenn man die Hintergründe einer Trennung nicht kennt! Deshalb können diese Entwürfe immer nur im Lichte der individuellen Situationen umgesetzt werden. Es dauert unter Umständen sehr lange, bis zwischen Sohn und abwesendem Vater Kontakte möglich sind. Es kann für die betreuende Mutter mühsam sein zu realisieren, dass man puncto männlicher Geschlechtsreife an Grenzen stösst und sich auf Seite des Kindsvaters nichts mehr regt. Es geht darum, den abwesenden Vätern ihren Wert und ihre Verantwortung für Ihren Sohn zu vermitteln und den sorgeberechtigten Müttern zu zeigen, dass sie in diesem Bereich nicht die gesamte Verantwortung übernehmen müssen. Andere Bezugspersonen männlichen Geschlechts sind ebenso wichtig. Es *kann* sein, dass der Kontakt mit dem leiblichen Vater einfach nicht mehr klappt. Dann können z.B. der Götti oder ein Therapeut gute Dienste leisten.

Zur Patchworkfamilie: In dieser Familienform sind sowohl ein Mann als auch eine Frau für die Gestaltung des Familienlebens zuständig. Für den Buben heisst das, dass ein Mann als lebendiges Modell zur Verfügung steht. Er unterscheidet sich in den meisten Patchworkfamilien vom leiblichen Vater dadurch, dass er primär der Partner der Mutter ist. Auch hier gilt: Sowohl Patchwork-Vater als auch die Mutter müssen nicht die gesamte Verantwortung übernehmen. Ersterer kann jedoch unter gefestigten Verhältnissen zunehmend eine aufklärende Rolle übernehmen. Auch hier ist es wichtig, die eigenen Grenzen wie auch jene des Sohnes der Partnerin zu respektieren. Absprachen mit der Partnerin sind unerlässlich und Grundlage für eine gelungene Information des Nachwuchses. Wenn das Verhältnis zum leiblichen Vater entspannt ist, können sich Patchwork- und leiblicher Vater absprechen, was die gegenseitigen Erwartungen betrifft.

Folgerungen

Aus den obigen Ausführungen können folgende Schlüsse gezogen werden:

Früh und kontinuierlich informieren - Buben (wie Mädchen) stellen schon früh Fragen zur Sexualität: Warum Papa rasieren muss, woher die Kinder kommen, wieso Mama ab und zu aus der Scheide blutet, was im Schnäbi drin ist, wie es beim Müscheli inwendig weitergeht, usw. interessiert jedes Kind. Geben Sie eine Antwort, die inhaltlich richtig ist. Informieren Sie so, wie es für Sie stimmt. Sollten sie bei gewissen Fragen (aus Verlegenheit oder Scham) Mühe zur Beantwortung haben: Schauen Sie zusammen mit dem Kind ein entsprechendes Aufklärungsbuch an - mittlerweile existieren für alle Altersgruppen entsprechende Kinderbücher. So können Sie beiden Bedürfnissen entsprechen: das Kind ist informiert und Sie vermitteln über einen kleinen, aber illustrativen Umweg die Information.

Gedruckte Informationen für Pubertierende bereitstellen - Ab dem Alter von ca. 10 Jahren ist es empfehlenswert, Printmedien im Haushalt zu haben. Das können Ratgeber, Aufklärungsbücher oder eine Jugendzeitschrift sein. Es gibt eine Unmenge von Literatur, die für Jugendliche zum Thema Sexualität aufbereitet worden ist. Auch spezielle Titel für Buben sind erhältlich. Der Vorteil von Büchern und Zeitschriften ist, dass sie im Stillen und Heimlichen (also unter Wahrung der Intimität) zu Rate gezogen werden können.

Abgrenzung zulassen - Scham und schützende Tabus sind für Pubertierende wichtig! Wenn Sie den Eindruck haben, ihr Sohn geht in gewissen Bereichen (eben auch puncto Sexualität) auf „Tauchstation“, dann lassen sie ihn. Sollten Gespräche aufs Thema kommen, ist es angebracht, als Eltern von sich selbst zu erzählen. Wenn die Buben etwas von sich sagen wollen, tun sie es. Wenn nicht, sollen die Erwachsenen das akzeptieren können.

Als Mann Modell sein - Als (Patchwork-)Vater sind Sie einer von mehreren Männern, welche den Buben als Modell für alltägliche männliche Lebensbewältigung dienen. Sie können durch Offenheit, Ehrlichkeit und Respekt den Buben (und Ihnen selbst) gegenüber viel mitgeben. Seien Sie zu Hause präsent, machen Sie mit bei den alltäglichen Verrichtungen. Erst der Alltag gibt Gelegenheiten für ungezwungene Kontakte – Unternehmungen sind auch ok, bieten aber für spontanen Austausch weniger Raum. Schaffen Sie häusliche Männerräume: Ihre Partnerin verlässt für einen Tag oder ein Wochenende den Familienraum. Es bleiben jedoch die üblichen Alltagsverrichtungen zu tun: Kochen, gewisse Putz- oder Wäschearbeiten. Agieren Sie zusammen mit ihren Kindern und *Sie werden sehen, dass dem Unspektakulären ein Geheimnis innewohnt*. In solchen Situationen wird von den Söhnen beiläufig etwas angetippt, dabei können Themen zur Geschlechtsreife auftauchen. Sollten Sie wissen oder ahnen, dass Ihr Sohn geschlechtsreif geworden ist, blicken Sie zurück: Wie war es bei mir? Wie entdeckte ich die eigene Geschlechtsreife? Was ging mir so durch den Kopf? Auf welche Frauen stand ich damals? Was waren meine Erfahrungen mit Masturbation? Mit diesen Fragen im Hinterkopf werden Sie ihren Sohn besser verstehen. Und Sie werden verstehen, wie wichtig es ist, ihm gerade in dieser Phase Sicherheit und Selbstwert zu vermitteln.

Selbstverständlich kann während Männerzeiten auch eine Velo- oder Waldtour auf dem Programm stehen, das schafft wiederum ganz andere Begegnungsmöglichkeiten.

Als Frau Abgrenzungen nicht persönlich nehmen - Als Mutter können Sie den obigen Zeilen entnehmen, dass sich konfrontatives Verhalten ihres Sohnes nicht gegen Sie als Frau richten muss. Es handelt sich dabei eher um ein Bedürfnis während der Pubertät. Wenn Sie ahnen oder wissen, dass bei Ihrem Sohn die Geschlechtsreife eingetreten ist, leisten Sie viel, wenn Sie ihrem Sohn Selbstwert und Sicherheit vermitteln, ihn aber auch seine Wege gehen lassen und ihm vertrauen.

Teil C: Tipps für Eltern

Gehen Sie auf Zeitreise! Spielen Sie –sofern vorhanden- Musik aus Ihrer Jugendzeit ab. Reisen Sie zurück und versuchen Sie sich daran zu erinnern, wie es war, das eigene und andere Geschlecht kennenzulernen.

Autor

Thomas Rhyner, Morgenwies 4d, 9242 Oberuzwil,
Tel: 0041(0)71 950 25 52,
Mail: thrhyner@bluewin.ch

Angaben zum Autor:

lic. phil. I (Pädagogik, Psychologie), Vater, Autor, ursprünglich Lehrer

Angebote: Impulsreferate und Seminare zu den Bereichen pädagogische Arbeit mit Buben, Vatersein und männliche Geschlechtsreife.

Weiterführende Literatur zu den Themen Schule/Familie und Geschlechtsreife:

Rhyner, T. (2003). Jungen zwischen Schul- und Familienwelten. In L. Decurtins (Hrsg.), Zwischen Teddybär und Supermann. Was Eltern über Buben wissen müssen (S. 69-86). Zürich: Pro Juventute.

Rhyner, T. (2003). Wenn Jungen geschlechtsreif werden. In L. Decurtins (Hrsg.), Zwischen Teddybär und Supermann. Was Eltern über Buben wissen müssen (S. 195-208). Zürich: Pro Juventute.

Rhyner, T. (2003). Jungen in Schul- und Familienwelt. Thema, 2, 24-27.

Rhyner, T. & Zumwald, B. (Hrsg.) (2002). Coole Mädchen, starke Jungs. Ratgeber für eine geschlechterspezifische Pädagogik. Bern: Haupt.

Rhyner, T. (2002). Starke Männer. Zürich: SJW.

Rhyner, T. (2002). Förderung über den Geschlechtergraben hinweg. Info Animation, 2, 6-7.

Rhyner, T. (2002). Coole Mädchen – starke Jungs. Wie eine integrale Geschlechterförderung aussehen könnte. Mitteilungsblatt der Frauenzentrale des Kantons St.Gallen, 2, 4-5.