

'Trau' Dich ruhig'

Thema: Körperbewußtsein

Arbeitsform: Spiel für Jungen (Sportunterricht)

Im folgenden wird den Jungen die Möglichkeit gegeben, Körpererfahrungen zu machen und auszuprobieren, inwiefern sie sich anderen, zum Beispiel ihrer Clique, anvertrauen. Der Gruppenleiter muß unbedingt darauf achten, daß niemand "reingelegt" wird. Vor allem geht es nicht um Mutproben, sondern um die Sensibilisierung für sich und die helfende Gruppe. Zu beachten sind auch die physikalischen Grenzen, besonders bei "schweren Jungens".

1. Vertrauenskreis

Mehrere Jungen bilden einen Kreis. Einer steht in der Mitte, legt die Hände "an die Hosennaht", streckt seinen Körper und läßt sich nach kurzem Versuch des Ausbalancierens in der Mitte in die Hände der anderen fallen. Die Umstehenden fangen ihn sacht auf, reichen ihn an den Schultern weiter und balancieren ihn ab und an wieder in der Mitte aus.

2. Freier Fall

Zwei Jungenreihen stehen sich gegenüber, die jeweils Voreinanderstehenden halten sich mit gekreuzten Armen fest. Ein Mitspieler läßt sich mit steifem Körper von einem Stuhl oder Kasten aus der Länge nach auf die Arme der anderen fallen. (Variation: Rückwärts fallen lassen).

3. Höhenflug

Wie oben liegt ein Junge mit gestrecktem Körper auf den Armen der anderen, die wieder mit gekreuzten Armen voreinander stehen. Mit vereinten Kräften wird der Junge hochgeworfen und wieder aufgefangen.

4. Blindsprung

Jeder versucht, mit geschlossenen Augen von einem Stuhl, höchstens aber aus einer Höhe von 1 m, auf eine weiche Unterlage zu springen. Die Mitspieler müssen dafür sorgen, daß der Springende nicht nach hinten mit dem Kopf auf den Stuhl oder einen anderen Gegenstand fällt.

5. Pyramide

Die Gruppe versucht, mit ihren Körpern eine möglichst hohe Pyramide zu bauen.

6. Menschenturm

(Auch als Wettspiel zwischen mehreren Gruppen möglich). Jede Gruppe hat die Aufgabe, möglichst viele Gruppenmitglieder auf kleinstmöglicher Bodenfläche unterzubringen.

Körperwahrnehmungsübungen:

Mit Deinem Atem manehmen

Noch eine Übung.

Kannst Du mit Deinem Atem Deinen Körperinnenraum erkunden?

Kannst Du, wenn Du den Atem in Deiner Brust spürst, ein Gefühl für die Weite innerhalb Deines Brustkastens bekommen?

La Deinen Atem sich entspannen und tiefer in Deinen Körper hineinsinken.

Kannst Du ein Gefühl für den Raum innerhalb Deines Beckens bekommen, oder für den Abstand zwischen Deinen beiden Hüftknochen?

Sprst Du den Abstand zwischen Deinem Nabel und Deinem Rückgrat?

Mache jede dieser Übungen langsam in Deinem eigenen Tempo. Falls Dir jemand die Übungen vorliest, kannst Du die Hand heben, um anzuzeigen, wann Du einen Schritt beendet hast und bereit bist zum nächsten. Die folgenden Vorschläge zeigen weitere Möglichkeiten zur Muskelentspannung. Du kannst sie einzeln oder als fortlaufende Übung machen.

Zusammenpressen und Entspannen

Richte Deine Aufmerksamkeit auf die Muskeln Deiner Kopfhaut.

Gehe in ein mögliches Spannungsgefühl dort hinein.

Spanne Kopfhaut und Stirnmuskeln an.

Presse und halte die Spannung eine Weile durch; dann la los und entspanne dieses Gebiet.

Wiederhole diesen Zyklus (Wahrnehmung einer Körperpartie; Spannung und Entspannung) mit allen Teilen Deines Körpers und gehe dabei systematisch bis zu Deinen Füßen hinunter.

Gehe langsam vor.

Probiere, ob Du die Muskelbewegungen isolieren kannst, so daß sich nur der Teil, auf den Du Dich konzentrierst, anspannt oder bewegt.

Versuche, Dich jeweils nur auf einen Teil zu konzentrieren.

Achte darauf, welche Bewegungen geschmeidig sind und welche ruckartig ablaufen.

Spanne und entspanne die Muskeln von Kopfhaut und Stirn.

Spanne und entspanne die Muskeln um Deine Augen herum.

Spanne und entspanne die Muskeln Deiner Wangen, Deines Mundes und Deines Kinns, Deines ganzen Gesichts.

Spanne und entspanne Deinen Hals.

Spanne Deine Schultern an - und entspanne sie.

Straffe Deine Oberarme und die Unterarme, und lockere sie wieder.

Verkrampfe Hände und Finger - und entspanne sie.

Zieh Deine Brust zusammen - und entspanne sie.

Spanne die Muskeln um Deine Rippen und das Zwerchfell an - und entspanne sie.

Zieh die Muskeln an Deinem oberen Rücken zusammen - und entspanne sie.

Spanne Deinen unteren Rücken an - und entspanne ihn.

Kneife Deine Hinterbacken so sehr Du kannst zusammen - und entspanne sie.

Spanne die Muskeln Deiner Genitalien an und entspanne sie.

Zieh die großen Muskeln Deiner Oberschenkel zusammen - und entspanne sie.

Spanne Deine Knie an - und entspanne sie.

Spanne Deine Wadenmuskeln an - und entspanne sie.

Spanne Deine Knöchel und Füße an. Roll Deine Zehen ein, und spanne den ganzen Fuß an.

Jetzt entspanne alles.

Wenn Du bei den Zehen ankommst und Deine Fußmuskeln entspannt hast, so spanne die Muskeln Deines ganzen Körpers an, und zieh Dich mit aller Kraft zusammen. Ganz gleich, in welche Stellung es Deinen Körper zieht, verstärke die Spannung, und geh bewußt darauf ein, wenn sie eine Gemütsbewegung auszudrücken scheint. Nun löse die Spannung und entspanne den ganzen Körper.

Ich bin, ich kann, ich habe . . .

Thema: Jungen- bzw. Mädchenbeziehungen

Material: Mehrere DIN-A-4-Bögen festes Papier, Stifte, Klebeband oder Sicherheitsnadeln

Arbeitsform:

Übung für Mädchen und Jungen, aber in geschlechtsgetrennten Gruppen.

Mehr Bewußtheit über die eigenen Stärken und die eigene Position in der Gruppe kann das Selbstbewußtsein stärken und ein positives Gruppengefühl entwickeln.

Durchführung:

Jedem Gruppenmitglied wird ein festes, kartonartiges DIN-A-4-Blatt auf dem Rücken befestigt. Auf dem Blatt ist oben bereits vermerkt: *"Ich bin/kann ..."*. Alle gehen jetzt durch den Raum und vervollständigen die Satzanfänge bei jeweils anderen Teilnehmern. Es ist nur erlaubt, Positives auf den Rücken zu schreiben, und die Ich-Form muß durchgehalten werden. Auf den Zetteln steht dann zum Beispiel:

Ich bin in dieser Gruppe sehr beliebt, weil ich ein Spaßvogel bin.

Ich kann sehr gut Tischtennis spielen.

Ich habe eine sehr vertrauensvolle Ausstrahlung.

Ich bin stolz auf mein Aussehen.

...

Nach einiger Zeit lesen die Jungen/Mädchen in der Runde ihre Zettel vor. In Kleingruppen kann anschließend darüber geredet werden, wie das wirkt, wenn jemand so viel Positives über sich erfährt.

Sprüche, die weh tun können

Thema: Körperbewußtsein

Material: Wandzeitung und Filzstifte sowie viele kleine Kärtchen

Arbeitsform: Übung für Mädchen und Jungen, aber in geschlechtsgetrennten Gruppen

Der Körper und vor allem seine Unzulänglichkeiten sind oft Gegenstand wechselseitiger Abwertungen, die meist witzig klingen, aber doch tief unter die Gürtellinie treffen können. Im folgenden sollen solche Sprüche gesammelt und gemeinsam überlegt werden, was sie für jene Jungen / Mädchen bedeuten, auf die sie gemünzt sind, und wie man ihnen begegnen kann.

Durchführung:

1. Auf Zuruf schreibt der/die Gruppenleiter/in alle Sprüche, die auf Unzulänglichkeiten des Körpers anspielen und den Schülern/innen spontan einfallen, auf kleine Kärtchen. Es sollten wenigstens so viele Sprüche gesammelt und auf Kärtchen geschrieben werden, wie Jungen/ Mädchen in der Gruppe sind.

Beispiele:

*"Du mußt unter der Dusche ja von Strahl zu Strahl springen, um naß zu werden."
"Guck mal Deinen Schwanz an, der könnte kein Schlüsselloch füllen."
"Du hast wohl vom letzten Krieg noch 'ne Trichterbrust."
"Streuselkuchengesichter müssen erst einmal erwachsen werden".*

Die Atmosphäre während des Aufschreibens ist meist nicht besonders ernst, zumal vieles zusammengetragen wird, was vordergründig wirklich witzig klingt, wenn es nicht auf eine bestimmte Person gemünzt ist. Es ist wichtig, in dieser Phase nicht moralisierend aufzutreten, sondern das Flapsen zuzulassen.

2. Jede/r Schüler/in zieht von dem verdeckten Stapel ein Kärtchen und versetzt sich in die Lage des(der)jenigen, dem/der der Spruch öfter gesagt wird, weil vielleicht irgend ein Anhaltspunkt seines/ihrer Körpers dazu reizt. Nacheinander nennt jede/r "seinen/ihren" Spruch, und die anderen wiederholen ihn öfter mit dazupassender Stimme. Der Junge/das Mädchen, der/das jeweils "dran" ist, hört sich das nur an und achtet auf seine Empfindungen.
3. Nachdem alle "beschimpft" worden sind, redet die Gruppe darüber, wie es jedem/r einzelnen ergangen ist.

Auswertungsgesichtspunkte:

- Gelang die Einfühlung in einen Jungen/ein Mädchen, der/das zu dem jeweiligen Spruch einen äußeren Anlaß lieferte?
 - Welche Gefühle entstanden?
 - Welcher spontaner Impuls kam hoch, als die anderen den Spruch wiederholten.
 - Was bewirken solche Sprüche bei den Opfern, wenn sie öfter gesagt werden?
4. In der letzten Runde sollen Ideen gesammelt werden, wie sich die jeweils "Leidtragenden" vermutlich in solchen Situationen verhalten, und wie sie sich schützen oder wehren könnten. Welche unproduktiven (verstärkenden) und welche produktiven (verändernden, helfenden) Möglichkeiten gibt es, sich zu verhalten?
 5. In einzelnen Rollenspielen kann das produktive Sich-Schützen oder Sich-wehren ausprobiert werden.

Mein liebstes Körperteil . . .

Diese Übung sollte in geschlechtshomogenen Kleingruppen durchgeführt werden. Durch den Vergleich in der Gruppe besteht die Möglichkeit, Schönheitsvorstellungen zu relativieren und auch gängige Schönheitsideale in Frage zu stellen. (Rubensfrauen oder Twiggy?).

*Vorsicht mit Gruppen, in denen stark mit Abwertungen gehandelt wird.
Vorsicht auch in Gruppen, wo "körperliche" Problemfälle, wie Übergewicht etc., sind.*

Material: Papierrolle, Filzstift

Übung:

Zeichnet zu zweit auf eine Papierrolle Euren Körperumriß;
schreibt Euren jeweiligen Namen in die Ecke.
Zeichnet Herzen auf die Körperteile, die Ihr besonders mögt.

(Variante mit positiven und mit negativen Symbolen):



mag ich



mag ich nicht an mir

Auswertung:

Welche Körperteile wurden ausgelassen?

Warum?

Wurden sie "vergessen"?

War es tabu, peinlich, sie zu bezeichnen?

Wie akzeptiere ich meinen Körper?

Das Bravo-Leserbrief-Spiel

Jugendliche sollen einen Leserbrief an das Dr. Sommer-Team der Bravo schreiben:

Ein/e gleichaltrige/r Jugendliche/r schildert anonym ein Problem / stellt eine Frage aus dem Themenkreis "Sexualität".

(Selbstbefriedigung, körperliche Merkmale, Vorgänge etc.).

Zur Auswertung:

Kleingruppen beantworten die Briefe schriftlich, oder im Unterrichtsgespräch werden die Fragen geklärt.

Hinweis: Es lohnt sich, öfters die Bravo zu kaufen und Leserbriefe zu bestimmten Themen zu sammeln, die man dann im Unterricht beantworten lassen kann.

ONA - NIE**Thema: Selbstbefriedigung****Hinweise:**

Gekicher und witzige Bemerkungen sind wichtige Ventile bei diesem "peinlichen" Thema

Material: Bilder von weiblichen und männlichen Körper und Geschlechtsteilen*, Diaserie mit Begleittext zum Buch "Frauenkörper neu gesehen**", Text "Onanie- On nana- Oh, na oft", Wandzeitung, Papier, Tapete, Stifte

für:

alle

Alter: 14

Dauer: 2 Std.

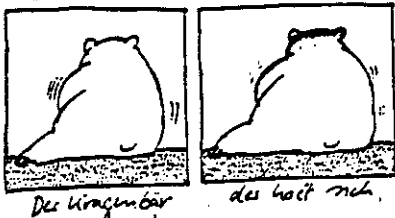
Trotz Aufklärungsunterricht in der Schule wissen viele Jugendliche wenig oder nur unzureichend Bescheid über den "Bau" der eigenen und fremden Geschlechts- und Lustorgane und deren Funktionen. Infolgedessen wissen die meisten Jugendlichen wenig über Selbstbefriedigung.

Zudem existieren zu diesem Thema eine Menge Vorurteile und Mythen. Besonders Mädchen sind sogar daran gehindert worden, ihre Geschlechtsteile zu erforschen. Scham- und Fremdheitsgefühle gegenüber dem eigenen Geschlecht und Unkenntnis über die eigene sexuelle Lustfähigkeit sind typisch für die meisten Mädchen.

Schrittweise soll in geschlechtshomogenen Gruppen das Thema Selbstbefriedigung angesprochen werden.

I. Aufklärung über weibliche und männliche Geschlechts- und Lustorgane und deren Funktionsweisen durch Zeigen von Bildern und / oder Dias.

Die Jugendlichen können sich auch selbst lebensgroß auf Tapete malen, die einzelnen Körperteile einzeichnen und beschriften. Erfahrungsgemäß muß die Gruppenleitung hier ergänzend und korrigierend eingreifen. Gemeinsam sollen die Mädchen bzw. die Jungen dann noch einen nackten Körper des anderen Geschlechts malen und beschriften. Letzterer kann der Mädchen- bzw. Jungengruppe zur Ansicht und ggf. zur Korrektur überbracht werden.



(F. K. Wachtel)

* z. B. in Meulenbelt, Anja: Frauensexualität, München 1988 und Meulenbelt, Anja: für uns selbst, München 1980 oder McBride/ Herratz/ Sielert: Zeig mal her!, Weinheim 1988

** Bezugsquelle: FFG e. V., Bamergerstr. 512, 1000 Berlin 30

aus: Vorläuferexemplar zu: Sielert, U.; Keil, S.; u. a.:

Sexualpädagogische Materialien für Jugendarbeit in Freizeit und Schule. Weinheim: Beltz 1993

II. Es sollen nun Begriffe für "Selbstbefriedigung gesammelt und diskutiert werden.

III. Aufklärung von Tabus, Mythen und Märchen über Selbstbefriedigung allgemein (lockeres Gespräch) und speziell Mädchen bzw. Jungen durch eine "Stille Diskussion" auf einer Wandzeitung:

"Wenn Mädchen / Frauen masturbieren . . ." bzw.

"Wenn Jungen / Männer masturbieren . . ."

Hier soll, ohne zu sprechen, eine Diskussion schriftlich geführt werden zu eigenen und fremden Einstellungen.

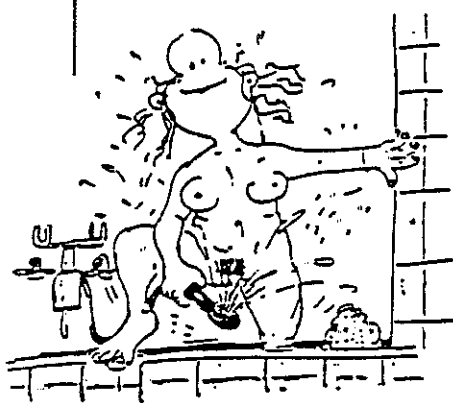
Beispiel:

"(Bei Jungen) geht es immer ruck- zuck." oder

"(Bei Mädchen) dauert es lange, bis sie zum Orgasmus kommen."

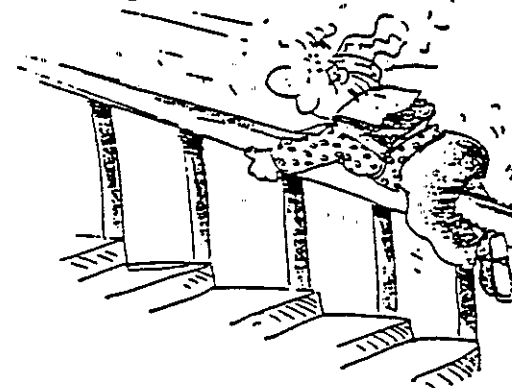
Variation (nur für Mädchen)

Texteingabe "Onanie - Oh, nana - Oh, na oft" mit anschließendem Gesprächsaustausch in Kleingruppen.



Sechs Wege zur Entdeckung der Klitoris

Franka Heber



aus: Vorläuferexemplara zu: Sielert, U.; Keil, S.; u. a.:

Sexualpädagogische Materialien für Jugendarbeit in Freizeit und Schule. Weinheim: Beltz 1993

Welche Gründe gibt es für die Selbstbefriedigung?

Viele Jugendliche und Erwachsene befriedigen sich selbst. Oft sind ihnen die Gründe, warum sie sich selbst befriedigen, nicht bekannt. wir wollen versuchen, einige Gründe zu finden.

Aufgaben:

1. Überlege zusammen mit Deinem Nachbarn, welches jeweils der Grund für Selbstbefriedigung sein kann. (Beispiel: Es macht einfach Spaß. Gründe, die von der Schule herrühren, könnten sein: Leistungsdruck, Angst vor einer Arbeit, Langeweile und vieles mehr.)
2. Versuche, den Begriff "Selbstbefriedigung" zu erklären. Benutze dazu ein Wörterbuch und sieh unter den Begriffen "selbst" und "befriedigen" nach.
3. Teile folgende Aussagen ein:
Schläge, Alleinsein, Spiel mit Freunden, Kitzeln, ruhiges Liegen, Unruhe, Berühren des eigenen Körpers, Lachen, Berühren eines Partners (Freund/Freundin)
Füge eigene Begriffe hinzu.

Das finde ich angenehm/ schön	Das finde ich unangenehm/ nicht schön

aus: Abenteuer Partnerschaft, Verlag an der Ruhr

Fragen zur Anregung eines Unterrichtsgesprächs zum Thema Selbstbefriedigung

1. Glaubst Du, daß Selbstbefriedigung grundsätzlich schädlich ist ?
2. Glaubst Du, daß Selbstbefriedigung für Dich schädlich ist ?
3. Glaubst Du, daß Selbstbefriedigung Dir für Deine Zukunft schadet ?
4. Glaubst Du, daß Du durch Deine Erfahrung mit der Selbstbefriedigung später besser lieben kannst ?
5. Glaubst Du, daß Du zu oft Selbstbefriedigung machst ?
6. Was vermutest Du, wie oft sich Deine Freunde(innen) selbst befriedigen ?
7. Weißt Du es, spricht Ihr darüber ?
8. Glaubst Du, daß Jungen sich häufiger selbst befriedigen als Mädchen ?
Wenn ja: Wie kommst Du darauf ?
9. Wem, glaubst Du, macht es mehr Spaß ? Warum ?
10. Hast Du schon einmal mit einem gegengeschlechtlichen Freund darüber gesprochen ?
11. Mit wem sprichst Du lieber darüber, mit einem Jungen, mit einem Mädchen ?
Warum ?
12. Ist Selbstbefriedigung eine gleichwertige sexuelle Handlung wie gegenseitiges Streicheln, Petting oder Geschlechtsverkehr ?
13. Kannst Du Dir vorstellen, daß Du mit jemanden zusammen Selbstbefriedigung machst ?

Informationen für die Lehrkraft

(aus: IPN - Einheitenbank Biologie, Sexualität des Menschen)

Masturbation


So sehr der Lehrer die unmittelbaren Fragen und Konflikte der Kinder sorgfältig beachten soll, werden doch bestimmte Themen auch vorgreifend und vorsorglich zu behandeln sein. Mädchen müssen vor der Menarche die Funktion der Monatsblutungen kennen. Auch bei Jungen können plötzlich auftretende körperliche Veränderungen zu Konflikten führen.

Ein wichtiges und vieldiskutiertes Thema ist hier die Masturbation. Bereits 1764 schreibt M. Tissot zur Selbstbefriedigung: "Der Masturbant (ist) ausschließlich seinen schmutzigen Phantasievorstellungen ausgeliefert. . . . Die beanspruchte Gehirnparte bewirkt - wie bei einem lang und stark angespannten Muskel - eine derartige Unruhe, daß man das Spiel dieser Partie des Körpers nicht mehr anhalten kann, weder durch Ablenkung des Geistes von dieser Vorstellung, wie besonders bei den Masturbanten, auch nicht durch irgendwelche Handlungen. Erschöpft schließlich von der fortschreitenden Ermattung verfallen diese Kranken allen möglichen Hirnerkrankungen: Schwermut, Katalepsie, Epilepsie, Geistesschwäche, Verlust der Sinnlichkeit, nervöse Störungen und ähnliche Leiden. . . . Trauriger Zustand, der den Menschen unter das Tier stellt und ihn mit Recht mehr zum Gegenstand der Verachtung als des Mitleids macht " (zit. nach Hunger, 1970 a, 241 f.).

Wer die Argumente für und gegen Masturbation und deren Hintergründe ausführlich kennenlernen will, der sei auf Hunger (1970 a) verwiesen. Hier können nur einige Argumente gegeneinander abgewogen werden. Alle Vermutungen über nachteilige körperliche Folgen der Masturbation haben sich als falsch erwiesen, so bleibt der Streit über deren psychische Auswirkungen.

Fels (1969 a, 50 f.) schreibt: "Da sich kein Jugendlicher heute den üppig vorhandenen sexuellen Reizquellen entziehen kann, wird sein Trieb ständig neu angeregt und führt zu einem Stau, der in der Onanie beseitigt wird. Er unterliegt einem Wiederholungszwang, ein charakteristisches Merkmal aller Abreaktionen von Triebdruck. Der Wiederholungszwang führt zu einer immer schneller werdenden Abfolge der Masturbationen. Damit ist der Tatbestand der Sucht gegeben. Wie jede Sucht beansprucht sie einen großen Teil des Bewußtseins und entzieht zugleich von den sozialen Bindungen. Der Jugendliche ist auf seine Sucht fixiert. . . . Dauernde Selbstbefriedigung verwehrt dem Jugendlichen die weitere Entfaltung seines Über- Ichs und die Stärkung seines Ichs oder - anders ausgedrückt - sie führt zu einer moralischen Verarmung und Willensschwäche . . . ". Es wird also nicht mehr grundsätzlich gegen Masturbation gewarnt, sondern gegen deren **Ü b e r t r e i b u n g**.

Dagegen schreibt bereits Kinsey (1955, 462 f.), es sei falsch, wenn gesagt werde, "daß ihm (dem Jugendlichen) die Onanie im begrenzten Umfang zwar keinen Schaden zufügt, daß ein Übermaß davon jedoch die Hinzuziehung eines Arztes erforderlich mache. Da der Punkt, an dem der Exzeß beginnt, niemals definiert wurde, ist der gewissenhafte Jugendliche im Unklaren darüber, ob die Häufigkeit, mit der er Onanie betreibt, ihm schädlich ist. Psychater werden sofort verstehen, daß solche subtile und indirekte Verurteilung der Persönlichkeit des Jugendlichen genauso viel Schaden hinzufügen kann wie die extremeren Lehren der früheren Zeit. Es muß noch einmal daran erinnert werden, daß es ungeheuer große individuelle Variationen der Leistungsfähigkeit des Mannes zu sexueller Betätigung ohne übermäßige körperliche Schädigung gibt".

Fels hält dem entgegen, anhaltende Masturbation erzeuge eine Sucht, also eine Abhängigkeit. Bestärkt wird dieses Argument von anderen, wenn sie Vorbehalte gegen Masturbation dadurch anmelden, daß sie diese als Ersatzhandlung ansehen: "Im Grunde trifft das Wort Selbstbefriedigung nicht die Sache. Wenn ein junger Mensch sich auf diese Weise  **B**

Lust verschafft, dann ist er innerlich unzufrieden. Das kann sehr viele Ursachen haben und ist bei jedem Menschen anders. Und nun läßt ihn dieses Lustgefühl für ein paar Augenblicke seine Unzufriedenheit vergessen und lenkt ihn davon ab, daß er sich eigentlich unglücklich fühlt. Aber natürlich beseitigt die Selbstbefriedigung die Ursachen seiner Unzufriedenheit nicht, und er erlebt dadurch einen neuen Mißerfolg. Wer sich der Selbstbefriedigung hingibt, ist in den meisten Fällen also ein mit sich und der Welt unzufriedener Mensch, der der Hilfe seiner Mitmenschen bedarf (Burger, 1970, 326 f.).

Die Einwände betreffs Übertreibung, Abhängigkeit und Ersatzbefriedigung können ernsthaft nur jeweils das gesamte sexuelle Verhalten betreffen und also ebensogut gegen ehelichen Geschlechtsverkehr erwogen werden.

Demgemäß wird die Masturbation innerhalb des skizzierten Gesamtverständnisses von Sexualität gewertet und in dieses eingeordnet.

Erhebungen über die Häufigkeit der Masturbation der Jugendlichen geben an, daß diese in der Pubertät von Jungen fast ausnahmslos (bis 96 %), von Mädchen weit verbreitet (etwa 40 - 50 %) ausgeübt wird (s. Thomas, 1969, 77 f; Schmidt, 1971, 55). Die Masturbation wird später weitgehend vom Petting und vom Geschlechtsverkehr abgelöst, sie bleibt jedoch auch bei Erwachsenen verbreitetes sexuelles Verhalten auch neben dem Geschlechtsakt (Siehe Abbildung 4)

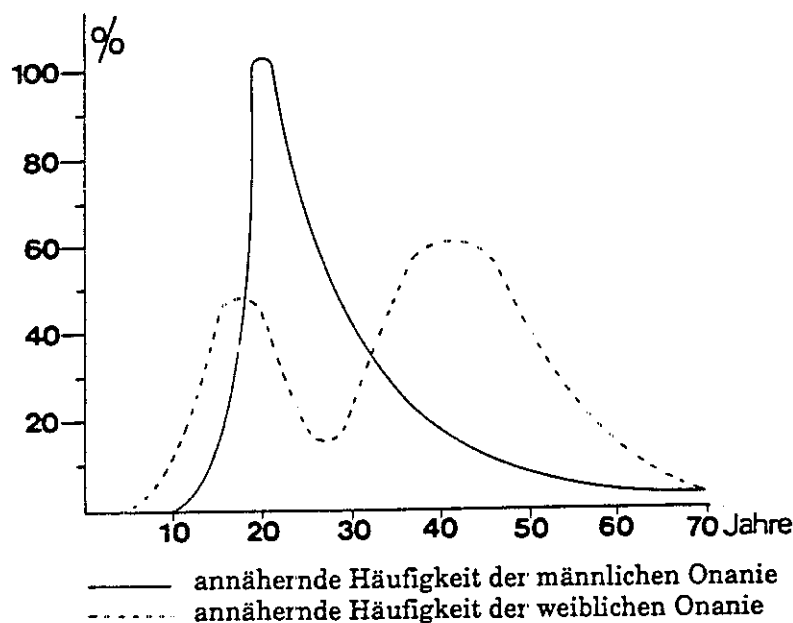


Abb. 4:
Verbreitung der Selbstbefriedigung in den verschiedenen Altersstufen (aus Thomas, 1969)

Masturbation kann also während der Pubertät als ein Stadium und später als ein Faktor des Sexualverhaltens bewertet werden. Da sie außerdem durch soziales Sexualverhalten (Petting, Koitus) abgelöst wird, liegt es nahe, sie auch als ein Faktor der Sozialisation von Sexualität anzusehen. Dieser soziale Aspekt liegt schon in der Ausrichtung der Masturbation auf einen in der Phantasie vorgestellten Partner. Gerade hier schließen sich die Fragen an, ob Masturbation nicht gerade den Jugendlichen auf sich selbst fixiere und so späteres Erleben beim Geschlechtsakt beeinträchtige. Schon Kinsey (1955) stellte indes mit seinen Untersuchungen fest, daß früh sexuell aktive Jungen auch in der Ehe und bis ins Alter sexuell aktiv waren, während andere, die spät anfangen zu masturbieren, dies nicht taten. Die Untersuchungen von Masters und Johnson weisen darauf hin, daß Frauen, die als Mädchen masturbierten, in der Ehe eher zum Orgasmus kommen als andere (s. Fromme, 1967, 96 f.; vgl. Schmidt, 1971, 67 ff.)

So ist mit Hunger (1970 a, 264) festzustellen:

"Unsere Aufgabe als Erzieher wird darin zu bestehen haben, ehe wir uns vor die Klasse stellen, uns zuerst einmal untereinander darüber auszusprechen, welche Gründe dafür, welche dagegen sprechen, daß die Selbstbefriedigung einen konstruktiven Beitrag für die Persönlichkeitsentwicklung des Menschen- und nicht nur des jungen - zu leisten hat, der als solcher nur in jenen durchaus möglichen und begründbaren Sonderfällen (der Enthaltbarkeit) ausgeschlagen werden kann."

Aus der Bejahung der Sexualität bei Kindern und Jugendlichen leitet sich auch die Behandlung der Masturbation im Unterricht ab: mit der Masturbation lernen die Jugendlichen zumeist das erste Mal genital - sexuelle Reaktionen des eigenen Körpers kennen. Die Einstellung, die sie hier zur Sexualität entwickeln, wird diese in hohem Maße bestimmen. Ein Unterrichtsgespräch betrifft daher nicht nur die bereits masturbierenden Kinder. Es geht vielmehr darum, diese auf die später mit der Pubertät eintretenden sexuellen Äußerungen vorzubereiten. Alle falschen Vorstellungen von Krankheiten und psychischen Schäden müssen von vornherein korrigiert werden. Ebenso sollen Schuldgefühle vermieden werden, die schon allein dadurch geweckt werden können, daß man das Thema tabuisierend übergeht.

Dies beides reicht aber noch nicht aus, um den Kindern und Jugendlichen ein positives Verstehen der eigenen Sexualität zu ermöglichen. Hierzu müssen die Kinder Masturbation auf ihr Gesamterleben beziehen können. Es wird daher ein Verständnis der Sexualität und der sexuellen Erregung angestrebt, das die biologischen, psychischen und sozialen Aspekte umfaßt, die unabdingbar notwendig sind, um soziale Beziehungen und die Fähigkeit zum eigenen Erleben zu entwickeln.

Wenn das Problem der Masturbation für den Schüler aktuell wird, muß es diesem daher möglich sein, die Masturbation aufgrund des gewonnenen Verständnisses von Sexualität einzuordnen und als Kennenlernen der sexuellen Erregung des eigenen Körpers positiv zu bewerten. Es geht hier also bei der Vermittlung biologischer Kenntnisse nicht nur um verbales Wissen, sondern um die angestrebte Dispositionsverbesserung des Schülers, die diesen befähigen soll, in der Pubertät auftretende Konflikte besser zu bewältigen.

Bei diesem Vorgehen müssen die Konflikte der Jugendlichen sorgsam bedacht werden. In letzter Zeit haben sich die Konflikte auf sexuellem Gebiet verschoben. Die ekklesiogenen Neurosen, die durch starke Unterdrückung und Bekämpfung der Sexualität als Schuld ausgelöst werden, wurden z. T. durch sogenannte "Sexwellen" - Neurosen abgelöst, in denen sich z. B. Angst vor sexuellem Kontakt als Antwort auf sexuellen Meinungsdruck und sexuelle Leistungsprinzipien ausdrückt. Beide Konflikttypen müssen sexualpädagogisch bedacht werden. Das abgegebene Lernziel, individuelle Unterschiede im sexuellen Verhalten und bei den sexuellen Bedürfnissen zu bejahen (k.1.2.2.), wird angesichts der Variabilität menschlichen Sexualverhaltens stark betont werden müssen. Auch eine asketische Haltung gehört selbstverständlich zu diesen Möglichkeiten sexuellen Verhaltens. Wie auf anderen Gebieten der Sexualität müssen also auch bei der Masturbation Leistungsprinzipien vermieden werden. Dies kann hier wie dort geschehen, wenn die manipulierenden Einflüsse reflektiert und individuelle Unterschiede bejaht werden. Wichtig ist dabei, daß die Jugendlichen und Kinder lernen, ihre Sexualität auf ihr Gesamterleben zu beziehen und zu emotionaler Sicherheit zu gelangen.

Während Masturbation bei Jungen aufgrund größerer Häufigkeit schon als natürliche Äußerung sexueller Bedürfnisse angesehen wird, rechnet man vielfach noch damit, daß die Sexualität des Mädchens erst durch den Mann geweckt werden müsse (Dornröschen - Motiv).

So wird das Ansprechen der Masturbation bei Mädchen in den Klassen 5 und 6 folgendermaßen kritisiert: "Damit schießt man wahrlich über das Ziel einer vernünftigen Sexualerziehung hinaus: Zehnjährige Mädchen stehen - von wenigen Ausnahmen vielleicht abgesehen - noch unter keiner sexuellen Triebspannung; man suggeriert ihnen vielmehr auf, etwas



Wesentliches zu versäumen, wenn sie nicht masturbieren, und schafft durch diese Bewußtseinsveränderung allererst Probleme." (Haas, 1972, 63f.). "Es ist erwiesen, daß ihre Häufigkeit (die der Masturbation bei Mädchen) gegenüber dem männlichen Geschlecht zeitverschoben ist. Warum eigentlich nicht? Hier wird so etwas wie Gleichberechtigung urgiert. Es soll etwas angenommen werden, wozu natürliche Bedingungen einstweilen nicht drängen. Warum? Um einem egalisierenden Anspruch zu genügen." (Fels, 1972,66).

Diese Kritik orientiert sich offensichtlich lediglich an der gegenwärtigen Häufigkeit der Masturbation und an angenommener Triebspannung bei Mädchen. Stimmt hingegen die hier vorgenommene Wertung der Masturbation, dann muß diese sich auch bei Mädchen nicht an der bei diesen gegenwärtig seltener genital auftretenden Triebspannung, sondern am Bewußtwerden, Lernen und der Kontrolle der jeweils eigenen sexuellen Reaktionen orientieren. Das zur Masturbation Gesagte gilt hier grundsätzlich auch für Mädchen. Es muß streng darauf geachtet werden, daß an keiner Stelle des Unterrichts unreflektiert zur Masturbation aufgefordert wird. Ganz ohne Aufforderungscharakter wäre allerdings nur ein völliges Verschweigen der Masturbation, was sexualpädagogisch nicht zu rechtfertigen wäre. Ein Meinungszwang aber soll durch das freie Unterrichtsgespräch und das Bejahen der Variabilität und der individuellen Unterschiede im Sexualverhalten vermieden werden. Zum Erlernen des sexuellen Verhaltens und zum Bewußtwerden des sexuellen Erlebens durch die Masturbation bei Jungen und Mädchen kommt also hinzu, die eigenen Bedürfnisse zu bejahen und deren Manipulation abzuwehren (siehe k. 1. 3.). In diesem Sinne beschreibt auch Brocher (1972, 495) die Funktionen der Masturbation: "Masturbation in der Pubertät hat außer der Ventilfunktion das Ziel, Sicherheit im Umgang mit sexueller Erregung zu erlernen und das Triebbedürfnis steuernd zu kontrollieren."