



Veronika Schmidt ist seit über 20 Jahren Sexologin und Systemtherapeutin, zum Beispiel für Paare. Im Interview erzählt sie, warum es so wichtig ist, offen über Sexualität zu sprechen.

Teensmag: Wie hast du es als Jungendliche geschafft, deinen Körper anzunehmen und dich so zu lieben, wie du bist?

Veronika Schmidt: Das ist mir nicht einfach gefallen. Mein Körper veränderte sich durch die Hormone sehr stark. Ich erkannte mich plötzlich nicht wieder, war mir selbst fremd. Daran musste ich mich erst gewöhnen, damit ich mich und meinen Körper annehmen konnte. Da sich ein Körper auch später immer wieder verändert, braucht es lebenslang neue Annahme. Je besser ich meinen Körper kennenlernte, desto mehr gelang mir das. Zum Kennenlernen des Körpers gehören die sexuellen Gefühle und Bedürfnisse unbedingt dazu.

Warum sollten junge Menschen ganz viel über Sex wissen?

Damit sie die eigene sexuelle Entwicklung positiv und informiert erleben und wissen, was mit ihrem Körper und ihren Gefühlen in der Pubertät passiert. Es ist wichtig, eine wertschätzende Beziehung zum eigenen Körper zu haben. Und sich auch nicht zu schämen und keine Schulgefühle zu entwickeln, wenn man sich selbst berührt und befriedigt und das schön findet. Untersuchungen zeigen, je mehr junge Menschen über Sexualität wissen, desto später haben sie zum ersten Mal Sex und desto verantwortungsvoller gehen sie mit sich und ihrer Sexualität um.

Warum ist es so wichtig, offen über Sex zu reden statt beschämt darüber zu schweigen?

Um ganz viele wichtige Informationen zu bekommen. Einerseits über den Körper, aber auch darüber, wie Sex und Liebe funktionieren. Im besten Fall kann man mit jemand anderem auch über Gefühle, Ängste, Verliebtheit usw. sprechen. So entwickelt man keine falsche Scham und kein schlechtes Gewissen und denkt auch nicht, man sei nicht normal. Weil man das alles einordnen kann. Mit einem hilfreichen und kompetenten Gegenüber lernt man zudem, selbst über Sexualität sprechen zu können.

Was ist wichtig, um eine erfüllte Sexualität erleben zu können?

Es ist gut zu wissen, wie im eigenen Körper Erregung entsteht und wie man diese steigern kann. Das kann später auch

für die Sexualität mit dem Lieblingsmenschen helfen. Leider erleben in der christlichen Welt viel mehr Frauen keine Lust und keinen Orgasmus als außerhalb.

Das hat mit dem Tabu der Selbstbefriedigung zu tun. Doch nur weil christliche Frauen sich mehr als Mädchen selbst befriedigen, heißt das noch nicht, dass sie Selbstbefriedigung ohne Schuldgefühle genießen.

Was sollten Mädchen über Jungs und Jungs über Mädchen wissen?

Sicher kann man sagen, dass Jungs eher an konkreter Sexualität interessiert sind und Mädchen mehr an den Liebesgefühlen. Aber es ist auch ein Klischee. Oft wird gesagt, Jungs wollen nur Sex. Das stimmt nicht. Jungs wollen genauso Nähe, Verliebtheit und Liebesgefühle.

Welche Fakten über Sex überraschen viele?

Dass Sex etwas ist, das man lernen kann und Übung braucht. Guter Sex fällt nicht einfach vom Himmel, nur weil man verliebt ist. Es ist eine Fähigkeit, wie alle anderen Fähigkeiten auch.

Was sollten Jugendliche über LGBTQIA+ wissen?

Dass der Mensch vielfältiger ist, als wir es jahrhundertlang glauben. Und dass noch längst nicht alles erforscht ist. Und dass Biologie, Identität und Anziehung komplizierter sind als lange gedacht. Je besser man sich informiert, desto unvoreingenommener kann man sein. Leider sind die Diskussionen darüber oft verteilend und lassen betroffene Menschen sich erst recht falsch fühlen. Denn nicht so zu ticken, wie alle anderen, kann ganz schön schwierig sein. Daher würde ich gerne die Vielfalt, die Unvoreingenommenheit und die Annahme betonen.

Was würdest Du dir für den Aufklärungsunterricht in Schulen wünschen?

Den Aufklärungsunterricht in den Schulen, zumindest in der Schweiz, finde ich mehrheitlich sinnvoll. Oft hängt es von den Lehrpersonen ab. Nicht selten werden Lehrner Sexualpädagogen eingeladen, die den Unterricht dann übernehmen. Meist haben auch nicht die Jugendlichen ein Problem damit, sondern die Eltern. Doch eine Familie, die zu Hause über Sex spricht, kann dem

Aufklärungsunterricht der Schule gelassen entgegenblicken und problemlos vermittelte Inhalte sortieren und einordnen.

Wind in Kirchen das Geistliche gegenüber dem Körperlichen zu stark überbetont?

Es geht in der Kirche zu oft um Moral. Wissen zur körperlichen Entwicklung oder über Sexualität wird praktisch gar nicht vermittelt. Meist wird nur über die emotionalen Aspekte von Sexualität, nicht über den Körper und wie sich Sexualität entwickelt, gesprochen. Der Grund ist, dass die Kirche eigentlich nicht will, dass sich junge Menschen selbst berühren. Auch führen sie durch dieses Ver-schweigen wichtiger Themen junge Menschen leider nicht in Selbstverantwortung hinein, sondern handelnd auf Basis von Vorschriften und Verboten.

Interview_Ira Schneider

GOOD TO KNOW:

- **Homosexualität:** Menschen, die nur das eigene Geschlecht anziehend finden. Weitere Begriffe dafür: »Schwule«/»lesbisch« oder »gay«.
- **Bisexualität:** Ein Mensch fühlt sich sowohl zu Männern als auch zu Frauen hingezogen.
- **Pansexualität:** Ein Mensch fühlt sich zu anderen Menschen hingezogen, unabhängig vom Geschlecht.
- **Transsexualität:** Ein Mensch identifiziert sich nicht mit seinem biologischen Geschlecht.
- **Queer:** Alle geschlechtliche Identitäten oder sexuelle Orientierungen, die nicht heterosexuell (Cis) sind.
- **Intersexualität:** Menschen, deren Körper Ähnlichkeiten mit beiden, männlichen wie weiblichen Geschlechtern aufweisen.
- **Asexualität:** Fehlende sexuelle Anziehung anderen Menschen gegenüber.



Veronika Schmidt hat das Buch »Sex - Alles, was dich interessiert« (SCM) geschrieben. Sie wünscht sich, dass sich aus Mädchen und Jungen selbstbewusste, junge Frauen und Männer entwickeln, die wissen, wer sie sind, und die sich ihrer gegebenen Sexualität nicht schämen.