

FAMILY-NEWS

**Sänger Ricky Martin wollte Papa von vielen Kindern sein**

**Täglich Vatertag.** Latino-Sänger Ricky Martin wünschte sich immer, dass ihn nach der Arbeit eine Kinderschar mit „Papi“-Rufen empfängt, erzählte der 49-Jährige dem US-Magazin *People*. Jetzt hat er vier Kinder mit seinem Mann Yosef: die Zwillinge Matteo und Valentino (12), Tochter Lucia (2) und den erst neun Monate alten Sohn Renn.



GIORGIO VIERA

**Mobilität als großes Thema bei Jugend-Wettbewerben**

**Gewinner.** Den Schreibwettbewerb von Mischa (Medien in Schule und Ausbildung) gewannen Dana Junghans (17) aus Wien und William Štiastný (21) aus der deutschen Schule in Prag (Texte auf [kurier.at/family](http://kurier.at/family)). Das Kuratorium für Verkehrssicherheit zeichnete in seinem Comic-Bewerb Simon Rauberger (Bild) aus Klagenfurt aus.



KEY/PA-FOTOSERVICE/RAUNIG



MICHAELJUNG/ISTOCKPHOTO.COM

Menstruation, Körperbild, Sex: Viele Mädchen bevorzugen die Mutter als Gesprächspartnerin. Aber nur, wenn sie ihr vertrauen können

# Mama, können wir über Sex reden?

**Umfrage.** Jede zweite Frau erlebte ihre Mutter als Unterstützung in der Pubertät

VON DANIELA DAVIDOVITS

„Mama, ich möchte die Pille nehmen.“ Ein Satz, der für Mütter eine Herausforderung und ein Kompliment zugleich ist. „Vielen Eltern fällt es schwer, mit ihren Kindern über Sexualität zu sprechen“, weiß Corinna Harles von der Rat-auf-Draht-Elternwebseite. „Es ist aber ein Vertrauensbeweis, wenn Jugendliche sich an ihre Eltern wenden“ (siehe unten).

Zu den wichtigsten Themen zählen Periode, Frauenarzt und Verhütung, zeigt eine neue Integral-Umfrage: „Für vier von zehn Frauen ist oder war die Mutter die Ansprechpartnerin“, erklärt Eli-

sabeth Pichler von Gynial und selbst Mama von zwei Kindern. „Wie Frauen ihre Weiblichkeit wahrnehmen, hängt stark von ihrer Mutterbeziehung ab: Die Pubertät schweißt manche zusammen – oder trennt Mama-Tochter-Duos.“ Laut Umfrage hat die Hälfte der Frauen ihre Mutter in der Zeit als Unterstützung erlebt. Jede Dritte hat auch den Gynäkologen oder die Gynäkologin von der Mama übernommen.

**Wie geht perfekter Sex?**

Als Mutter soll man es aber nicht persönlich nehmen, wenn die Tochter lieber mit der besten Freundin zum Arzt gehen will, betont Mar-

tina Morawitz von den „Firstlove“-Ambulanzen. Bei ihr suchen junge Mädchen Beratung zu diesen und ganz neuen Themen: „Es gibt sehr viel Unsicherheit beim Thema Sex und Internet. Die Flut von Bildern und Videos sorgt für Verwirrung. Ich werde oft gefragt: ‚Was wird von mir erwartet? Wie geht perfekter Sex?‘ Das sind andere Herausforderungen als jene der heutigen Elterngeneration.“

Dabei geht es um sehr heikle Themen: „Schon Jugendliche lernen ihre neuen Freunde online kennen. Ich bespreche oft mit Mädchen, wo sie in so einer Konversation die Grenze ziehen. Und

dass es bei echten Treffen mit einem solchen Kontakt zu ungunsten kommen kann, wenn man nicht gut vorbereitet ist.“

Deshalb sei die Vertrauensgrundlage mit der Mutter so wichtig: „Man muss seinem Kind vermitteln: ‚Ich löchere dich nicht und ich verurteile dich nicht, aber du kannst mit mir reden.‘ Wenn man alles verbietet, wird man gar nichts erfahren“, warnt die Beraterin.

Außer wenn es zu spät ist: „Manche Mädchen reden etwa anonym mit uns, wenn sie nicht sicher sind, ob sie schwanger sind. An ihre Eltern wenden sie sich erst, wenn der Hut brennt.“

## Früh beginnen, den Körper zu besprechen

Beraterin hilft Eltern, mit heiklen Themen richtig umzugehen

**Nachgefragt.** Wie redet man mit seinem Kind über Sex, wird Rat-auf-Draht-Psychologin Corinna Harles oft gefragt. Was rät sie?

• **Wann redet man über Sex?** Integrieren Sie Sexualerziehung von Beginn an in den Alltag. Etwa indem Sie die privaten Körperteile richtig benennen, als Penis und Vulva.

• **Was ist, wenn ich mich nicht auskenne?** Sie müssen nicht auf alles sofort eine Antwort haben, aber für Fragen offen sein. Entweder Sie informieren sich gemeinsam oder erklären, dass Sie die Antwort nach-



EKATERINAZAKHAROVA/ISTOCKPHOTO.COM

**Aufklärung fängt früh an, nicht kurz vor dem ersten Sex. Eltern sollten sich überlegen, wie sie zu dem Thema stehen**

liefern. Bücher helfen, etwa „Lina, die Entdeckerin“ (ab 3 Jahren) oder „Make Love“ für Jugendliche.

• **Manche Themen sind mir peinlich.** Machen Sie sich Gedanken über Ihre Einstellung zu Sexualität, bevor Sie mit Ihrem Kind re-

den. Wie wurden Sie geprägt? Welche Themen können Sie gut ansprechen, bei welchen fällt es Ihnen schwerer?

• **Wie zeige ich die Grenzen auf?** Sexualität ist nicht nur körperlich. Um zu wissen, was wir mögen und was

nicht, müssen wir unsere Gefühle gut spüren. Helfen Sie Ihrem Kind dabei, mehr auf sein Bauchgefühl zu hören als auf Trends.

• **Mein Kind ist sich in seinem Körper nicht sicher.** Es gibt unterschiedliche sexuelle Orientierungen, manche Menschen sind auch nicht eindeutig einem Geschlecht zuordenbar. Nehmen Sie Ihr Kind so an, wie es ist. So schaffen Sie ein Umfeld, in dem es genug Sicherheit verspürt, sich so zu entwickeln, wie es ihm entspricht.

Mehr Infos unter [elternseite.at/alles-klar](http://elternseite.at/alles-klar)

### Lexikon: Woher kommt das Wiener Wasser?

Es gibt drei Arten, Trinkwasser zu gewinnen: aus Quellwasser, aus Grundwasser und aus Oberflächenwasser. Das Wiener Wasser stammt aus Quellschutzgebieten in Niederösterreich, nämlich Schneeberg, Rax, Schneealpe und Hochschwab. Sie sind ungefähr doppelt so groß wie Wien selbst. 380 Millionen Liter Wasser fließen durch zwei Hochquellenleitungen 180 Kilometer weit ohne Pumpen bis nach Wien. Sie wurden vor 150 Jahren gebaut. Die Wiener Wasserschule bietet die Broschüre „Das Wasser & du“ (Gratisdownload) unter [wien.gv.at/wienwasser](http://wien.gv.at/wienwasser)

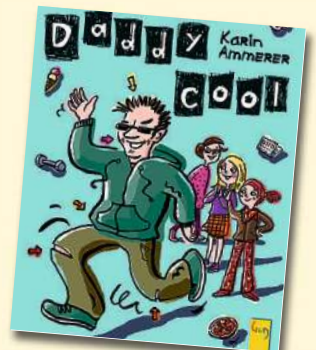
### Rätsel: Suche die 10 Objekte im Bild



Fotos: iStock. \*Die Gewinner werden schriftlich verständigt. Rechtsweg ausgeschlossen. Barabläse nicht möglich. Nur für Verbraucher nach KStGf.

### Gewinnspiel

In „Daddy Cool“ helfen die Kinder mit, dass Papa etwas lässiger wird – und die Eltern weniger streiten. Jetzt 5 Exemplare gewinnen unter [kurier.at/gewinnspiele](http://kurier.at/gewinnspiele)\*



[www.kurier.at/family](http://www.kurier.at/family)



**Darum gibt's das Lernhaus vom KURIER.**

Mit kostenloser, professioneller Lernunterstützung. Damit jedes Kind die Chance auf eine selbstbestimmte Zukunft hat.

**Helfen Sie jetzt mit Ihrer Spende!**

IBAN: AT71 3100 0000 0099 9995  
Onlinespende: [kurierlernhaus.at](http://kurierlernhaus.at)

