

Panorama

Wie man mit Kindern und Jugendlichen über Pornografie spricht

An expliziten Darstellungen von Sex kommen Minderjährige im Digitalzeitalter kaum vorbei. So findet das Thema auch an Luxemburger Schulen behutsam seinen Niederschlag. Eine Schuldirektorin und eine Sexualpädagogin erzählen, wie es mit der Aufklärung klappt

Von Nathalie Roden

In einem allgemeinen Empfehlungsschreiben bemängelte Okaju, die nationale Ombudsstelle für Kinder und Jugendliche, kürzlich, dass die luxemburgische Regierung – vermutlich aufgrund wirtschaftlicher Interessenkonflikte –, nicht genug dafür tue, Minderjährige vor Pornografie und den damit verbundenen Gefahren zu schützen. Immerhin beherbergt das Großherzogtum Holdings, die die Pornoindustrie finanzieren, darunter Aylo (ehemals Mindgeek) mit der Plattform Pornhub.

Laut dem „Bee Secure“-Jahresbericht zum Mediennutzungsverhalten luxemburgischer Jugendlicher für das Schuljahr 2023/2024 sollen 58 Prozent der 12- bis 17-Jährigen angegeben haben, regelmäßig pornografische Plattformen zu nutzen. Ferner gaben nur 21 Prozent der 12- bis 16-Jährigen an, dass ihre Altersgenossen nie intime Fotos oder Videos von sich teilen würden.

Doch der uneingeschränkte Zugang zu pornografischen Inhalten könne laut Okaju für Kinder und Jugendliche unter anderem „verheerende Folgen für ihre Gesundheit, ihre Entwicklung und ihre sozialen Interaktionen sowie für die sozialen Normen, die sie verinnerlichen“ haben, was sexuelle Gewalt normalisiere und zu einer „Explosion der Gewalt“ unter Minderjährigen führe.

Digitale Bildung bietet Schutz

Nun könnte man den Zugang zu Pornografie durch entsprechende Altersverifikationsmaßnahmen tatsächlich erschweren. Doch Kinder und Jugendliche im Digitalzeitalter komplett von pornografischen Inhalten fernhalten zu wollen, erscheint nahezu illusorisch. „Das Thema wird definitiv nicht weniger“, bestätigt Sexualpädagogin Nadine Beck. „Zumal die meisten Schüler spätestens ab dem Gymnasium ein eigenes Handy bekommen.“ Und nicht immer sei der Konsum total unfreiwillig. Kinder seien mit Aufkommen der Pubertät und dem Entdecken eigener sexueller Gefühle durchaus auch neugierig auf Pornografie, nämlich zur Klärung der Fragen „Wie macht man denn Sex?“ und „Wie sehen andere Genitalien aus?“. Aufklärung bezüglich Pornografie auf der Sachebene ist deshalb umso wichtiger, denn auch hier gilt: Wissen ist Macht – über die eigene Psyche und den eigenen Körper.

„Was uns fehlt, ist Medienkompetenz“, sagt Nadine Beck. „Pornografie ist aus gutem Grund erst für Menschen ab 18 Jahren gedacht, aber wenn man merkt, dass der Kontakt schon früher da ist, dann muss man den Kindern auch bereits früher Informationen dazu geben.“ Man solle sie in dem Moment dazu befähigen, die gezeigten Bilder einschätzen zu können: „Sie müssen verstehen, dass das, was sie dort sehen, oftmals eine nicht reale Sexualität ist. Ein wenig wie in Actionfilmen, wo die Stunts ja auch nur inszeniert sind, und man nicht sieht, was alles hinter den Kulissen passiert. Sehr viel ist gefaked, damit's gut aussieht. Außerdem muss klargemacht werden, dass die Freiwilligkeit hinter be-



Schuldirektorin Sylvie Wagner befürwortet Klartext bei Informationsbedarf.

Foto: Luc Deflorenne

● **Unsere Schwestern waren schon immer sehr offen in Sachen Aufklärung. Ein Tabu gibt's nicht.**

Sylvie Wagner, Direktorin der Ecole Privée Fieldgen



Sexualpädagogin Nadine Beck ist Expertin, wenn es um zeitgemäße Aufklärung geht.

Foto: privat

● **Manche Sachen verstören, manche schrecken ab, manches Gesehene erregt einen aber auch.**

Nadine Beck, Sexualpädagogin

stimmten Handlungen manchmal fraglich ist, was dann natürlich nicht in Ordnung ist.“

Wer das Thema aus falscher Scham oder Entrüstungstotschweige, lasse die Kinder allein mit ihren Gefühlen, die der Konsum solcher Bilder – ob freiwillig oder unfreiwillig – mit sich bringe, warnt die Autorin des Aufklärungsbuches „Sex in echt: Offene Antworten auf deine Fragen zu Liebe, Lust und Pubertät“. „Manche Sachen verstören, manche schrecken ab, manches Gesehene erregt einen aber auch“, führt Nadine Beck aus. „Man darf nicht außer Acht lassen, dass Pornos auch in jungem Alter eine Lustseite haben. Und nicht jeder Porno ist grundsätzlich schlecht. Es gibt auch ethisch korrekt produzierte Filme, in denen echte Körper und echte Lust zu sehen sind. Und auch, dass zum Beispiel jemand mal eine Pause braucht, die Erektion nicht funktioniert oder man ein Verhütungsmittel benutzt.“

Die Aufklärungsexpertin empfiehlt Erziehenden – Eltern, Lehrkräften, aber auch sonstigen Bezugspersonen – zunächst einmal die eigene Haltung zu dem Thema zu hinterfragen. Denn wer etwas nur verteuelt, macht es für Kinder nur attraktiver. „Besser ist immer informieren und beim sachlichen Einschätzen helfen: Was sehe ich da? Und alles, was ich sehe, muss nicht mit der früher oder später gelebten persönlichen Sexualität etwas zu tun haben.“ Sie betont: „Fantasien sind Fantasien – und die können ganz exotisch sein und nichts damit zu tun haben, was man im realen Leben auch an sexuellen Praktiken mag.“ Das alles sollte man bei dem Thema stets mitkommunizieren.

Von dem Gedanken, sofort auf alles eine Antwort parat haben zu müssen, dürften sich Eltern ruhigen Gewissens befreien. Allerdings immer in dem Bewusstsein, dass sie in der Pflicht sind, irgendwann die altersgerechten Antworten zu liefern. Eine Aussage wie „Du, das ist für mich auch Neuland, aber ich mache mich schlau“, hilft beiden Seiten im Falle initialer Überforderung weiter.

Mit dem stillschweigenden Bereitlegen von altersgerechtem Informationsmaterial zum Thema Sex sei den Kindern vom Peinlichkeitsaspekt her grundsätzlich ein großer Gefallen getan. „Wenn es sie interessiert, dann werden sie es auch lesen – und sie möchten nicht dabei beobachtet werden“, ist sich Nadine Beck sicher. Dann müssten viele Jugendliche auch gar nicht erst zu den Fragen, die sie haben, in Pornofilmen nach passenden Antworten suchen. Zudem empfiehlt die Expertin auch Erwachsenen, Aufklärungsbücher wie das ihre zu lesen, um eigene Fehlinformationen und Wissenslücken zu eliminieren.

Davon, Kindern und Jugendlichen ein Gespräch aufzuzwingen, rät die Sexualpädagogin derweil tunlichst ab. „Wichtig wäre es vielmehr, dass Eltern zu Hause ein Klima des Vertrauens schaffen, indem man dem Kind in vielen kleinen Gesten im Alltag vermittelt, dass es mit jedem ‚Scheiß‘ zu einem kommen kann – selbst wenn man etwas sieht, was einem selbst total verboten vorkommt. We listen and we don't judge“, lacht Nadine Beck.



Intime Fotos und Videos als Teil des Schulalltags

Auch Sylvie Wagner, die Direktorin der katholischen Privatschule Fieldgen, plädiert dafür, gerade im Hinblick auf solch heikle Themen ein vertrauensvolles Verhältnis zwischen Lehrer- und Schülerschaft aufzubauen. „Wir stehen unseren Schülern in der Regel etwas näher als an anderen Schulen“, ist sie sich sicher. Deswegen trauten sich die Jugendlichen vermutlich eher, auch mit intimen Sorgen und Fragen an die Lehrer heranzutreten.

„Wir sind viel konfrontiert mit intimen Bildern und Videoaufnahmen, die sich die Schüler entweder selbst untereinander schicken oder auch von jemandem zugeschickt bekommen, den sie gar nicht kennen.“ Regelmäßig würden die Schützlinge das Lehrpersonal darauf aufmerksam machen, dass solches Material in Umlauf ist. Entsprechend wird Pornografie wiederholt zum Thema im Unterricht, obwohl nicht im Lehrplan verankert. Sei es im Rahmen des neuen Fachs „Digital Science“, das Schülern seit drei Jahren von Septième bis Cinquième Medienkompetenz im weitesten Sinne vermitteln soll, im Sexualkundeunterricht oder auch in hauserextern geleiteten Aufklärungsstunden sowie im Rahmen der Medientrainings von Bee Secure. Letztere beiden Varianten bevorzugt die Direktorin sogar, denn dann sei die Hemmschwelle auf allen Seiten gemeinhin niedriger.

Die Schule verfare im Wesentlichen nach dem Prinzip „reagieren statt präventiv agieren“, stellt Sylvie Wagner fest: Sieht man aufgrund gezielter Nachfragen



Über die Hälfte der 12- bis 17-Jährigen in Luxemburg nutzt laut Bee Secure regelmäßig pornografische Plattformen. Umso wichtiger ist es, bereits Jugendliche zum Einordnen der entsprechenden Inhalte zu befähigen.

Foto: Getty Images

oder Vorkommnisse Bedarf, wird Pornografie im Rahmen des Nötigen behandelt. „Einige Schüler sagen zum Beispiel direkt heraus, dass sie schon mal ein Foto von einem Penis zugeschickt bekommen haben“, erzählt die Schuldirektorin. „Für andere ist so was scheinbar gar kein Thema.“ Das Ausmaß, in dem das Thema Pornografie seinen Niederschlag im Unterricht findet, variiert deshalb von Klasse zu Klasse stark. „Bei manchen kommt es im Laufe der Jahre vielleicht nie zur Sprache, andere beschäftigen sich dagegen etwas intensiver damit. Wir hatten beispielsweise in diesem Jahr eine Septième, da waren noch keine zwei Monate seit Schulbeginn vergangen, da hatte schon jemand einen kleinen Pornofilm in deren WhatsApp-Gruppe gepostet. Als wir davon erfahren haben, haben wir natürlich umgehend Leute in die Klasse geschickt, die sich mit der Materie auskennen, und sich mit den Schülern über die Problematik unterhalten haben – separat auch mit denen, die den Film verbreitet haben.“ In den anderen Septièmes wurde das Thema dagegen (noch) ausgespart.

„In einer Gruppe von 25 Schülern ist das ja auch sehr delikat. Manche, die mit solchen Inhalten noch nie konfrontiert wurden, sind vielleicht noch nicht so weit und man könnte sie damit überfordern.“ Andererseits wäre es nachlässig, Informationsbedarf zu ignorieren und die Heranwachsenden damit alleine zu lassen, meint Sylvie Wagner. „Es gibt heutzutage leider extrem viele, die einem ‚guten Freund‘ ein paar intime Aufnahmen von sich schicken und es dann bitterlich bereuen, nachdem sich die Wege getrennt haben. Das verste-

hen sie zwar dann nicht als Pornografie, aber sie müssen sich immer bewusst sein, dass solche Bilder danach in einem pornografischen, pädophilen Kontext im Internet missbraucht werden können.“ Darauf mache man die Schülerinnen und Schüler aufmerksam. Oft trenne man bei solchen Themen auch nach Geschlechtern. „Dann sind die Gespräche offener.“

Zudem hat man am Fieldgen vor rund zwei Jahren das Sprechstundenprojekt „Let's talk social media“ ins Leben gerufen, bei dem sich die Schüler mit jeglichen Fragen digitaler Art an zwei junge Lehrer mit entsprechendem Fachwissen wenden können, zum Beispiel auch um mehr über das Speichern, Löschen und Blockieren brisanter Daten zu erfahren. Vor allem mit dem Erhalt des ersten Smartphones, der oft zeitgleich mit dem Beginn der Septième einherginge, seien viele Teenager von den plötzlich massenhaft auf sie einprassenden Inhalten jedmöglicher Natur überfordert, warnt die Pädagogin.

Mit der christlichen Ausrichtung der Schule sei ein solch liberaler Umgang mit dem Thema Pornografie übrigens problemlos vereinbar, betont Sylvie Wagner. „Unsere Schwestern waren schon immer sehr offen in Sachen Aufklärung. Ein Tabu gibt's nicht.“ Der Fokus läge in diesem Belang ganz klar auf dem Schutz der Schülerinnen und Schüler und dem Prinzip des Empowerns. „Auch wenn wir vielleicht noch mehr die Dimension betonen, dass Sexualität auch mit Respekt und Gefühlen einhergehen sollte.“ Die eigentliche Verantwortung in Sachen Aufklärung liegt in den Augen der Pädagogin allerdings letzten Endes ganz klar bei den Eltern.



Bei 31 Prozent der befragten Paare hat das getrennte Schlummern ihre Schlafstörungen verbessert – bei weiteren 30 Prozent war das Gegenteil der Fall. Foto: Shutterstock

Schlafmangel ist und bleibt eine stille Volkskrankheit

Heute ist Welttag des Schlafs: Warum dieser lebenswichtig ist und mehr Aufmerksamkeit bedarf, zeigen die Ergebnisse einer neuen Studie

Von Anna-Lena Würz

Der Schlaf ist es, der uns alle vereint, den alle Menschen gemeinsam haben. Oder wohl eher: den fehlenden Schlaf. ResMed, ein führendes Unternehmen im Bereich der Gesundheitstechnologie, hat am 26. Februar seine globale Schlafstudie veröffentlicht – und dabei 30.026 Menschen aus Ländern wie Deutschland, Frankreich, China, Indien, Australien, Japan und den USA befragt. Die Ergebnisse sind alarmierend.

So verlieren viele Menschen durchschnittlich fast drei Nächte erholsamen Schlaf pro Woche. Zu den Hauptgründen für Ein- oder Durchschlafstörungen, von denen ein Drittel der Umfrageteilnehmer berichtet, zählen Stress (57 Prozent), Angstzustände (46 Prozent) und finanzieller Druck (31 Prozent). „Während ausgeruhte Menschen eine bessere Stimmung, Konzentration und Produktivität verzeichnen, berichten Menschen mit Schlafstörungen von übermäßiger Tagesmüdigkeit, Reizbarkeit und Konzentrationsschwierigkeiten“, heißt es vonseiten der ResMed-Forscher.

Krankmeldung und „Schlafscheidung“

Ihre Daten verdeutlichen zudem, in welchem Ausmaß Schlafmangel sich auf unser soziales und unser Arbeitsleben auswirken kann. Ganze 71 Prozent der befragten Arbeitnehmer weltweit haben sich im Laufe ihrer Karriere mindestens einmal aufgrund von fehlendem Schlaf krankgemeldet – vor allem

in Indien (94 Prozent), gefolgt von China (78 Prozent), Singapur (73 Prozent) und den USA (70 Prozent). Fast die Hälfte der befragten Arbeitnehmer ist darüber hinaus überzeugt, dass ihre Schlafgesundheit für ihren Arbeitgeber keine Priorität hat.

Die Daten zeigen auch: 18 Prozent der Paare schlafen getrennt, weil der Partner nachts schnarcht oder unruhig ist. 31 Prozent von ihnen berichten durch eine „Schlafscheidung“ von einer Verbesserung ihrer Beziehung. Andererseits geben weitere 30 Prozent an, ihre Beziehung habe sich durch diese verschlechtert. Natürlich wirkt sich das getrennte Schlummern auch auf den Beischlaf aus: 28 Prozent der Befragten gaben an, ihr Sexualleben habe sich verbessert, während 22 Prozent das Gegenteil berichten.

Alarmierend sind aber nicht nur die Auswirkungen des Schlafmangels, sondern auch der Umgang der Bevölkerung mit dieser stillen Volkskrankheit: Zwar wissen 89 Prozent der Menschen, dass sie sich durch guten Schlaf besser fühlen würden, doch nur 24 Prozent sind auch gewillt, etwas gegen ihr Problem zu unternehmen. Fast die Hälfte der befragten Australier – aber auch 22 Prozent der Menschen weltweit – entschieden sich dafür, mit schlechtem Schlaf „einfach zu leben“.

Da Schlafstörungen und daraus resultierender Schlafmangel unser Leben negativ beeinträchtigen, sieht ResMed einen dringenden Bedarf an mehr Bewusstsein und Maßnahmen für einen gesunden Schlaf.



Neben Stress und Angstzuständen ist es oft auch finanzieller Druck, der viele Menschen nachts nicht einschlafen lässt. Foto: Shutterstock