

Sexuelle Gesundheit in Zeiten der Corona-Krise

#gesundbleiben

Um die Ausbreitung des Coronavirus zu verlangsamen, sollen persönliche Kontakte auch weiterhin reduziert bleiben. Kinder und Jugendliche sind nur sporadisch in Schule oder Kita betreut und müssen sich weiterhin viel zuhause beschäftigen.

Das stellt Familien nach wie vor große Herausforderungen, mit denen sie sich auf unabsehbare Zeit auseinandersetzen müssen: Der Alltag muss plötzlich auf teilweise engstem Raum neu gestaltet werden, der Austausch mit anderen wird auf digitale Medien verlagert, Home-Office und Kinderbetreuung müssen unter einen Hut gebracht und gleichzeitig die eigenen Sorgen um die Familie und die finanzielle Situation bewältigt werden.

Eine Vielzahl an Tipps, wie der Alltag gemeistert werden kann und was besonders in dieser Zeit zu beachten ist, existieren bereits – wir haben hier unter dem Fokus der sexuellen Entwicklung und Gesundheit einige zusammengefasst:



Mit freundlicher Genehmigung von islieb

(Sexuelle) Gesundheit meint mehr als die Abwesenheit von Krankheit.

Wenn grundlegende Bedingungen für ein gesundes Aufwachsen eingeschränkt sind, kann die Gesundheit auch ohne konkrete Krankheit gefährdet werden. Wie Kinder und Jugendliche unterstützt werden können, sich auch in der aktuellen Situation positiv und gesund zu entwickeln, finden Sie unter anderem hier:

Das Programm [Kindergesundheit-info.de](https://www.kindergesundheit-info.de) informiert Eltern und Fachkräfte über Entwicklungsschritte und gibt Informationen, wie ein gesundes Aufwachsen von Kindern unterstützt werden kann.

Zudem wurden spezielle Informationen zum Coronavirus erstellt.

[kindergesundheit-info.de/coronavirus-elterninformationen](https://www.kindergesundheit-info.de/coronavirus-elterninformationen)

[kindergesundheit-info.de/fuer-fachkraefte](https://www.kindergesundheit-info.de/fuer-fachkraefte)

Die [Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung](https://www.bundeszentrale-fuer-gesundheitliche-aufklaerung.de) hält Informationen für unterschiedliche Zielgruppen bereit.

Zudem gibt es Antworten auf Fragen zum Coronavirus und dem Umgang mit der aktuellen Situation.

Bewegungsmangel hat Auswirkungen auf den Körper und die Zufriedenheit.

Kinder brauchen Bewegung, um einerseits die motorischen Fähigkeiten auszubilden und zu festigen und andererseits, um sich auszupeinern. Jugendliche sind in der Pubertät mit ihrer körperlichen Entwicklung beschäftigt – und nicht immer mit dem zufrieden, was passiert. Sport zu machen ist eine Möglichkeit, sich mit dem neuen erwachsenen Körper auseinanderzusetzen - gerade bei gutem Wetter gibt es auch unter den aktuellen Bedingungen eine Vielzahl an Möglichkeiten Sport an der frischen Luft in den Alltag zu integrieren: Skateboard, Inlineskates oder Rad fahren, Spaziergänge, Joggen oder Walken ... Zusätzlich gibt es eine Vielzahl an kostenfreien Online-Trainings durch Vereine oder einzelne Coaches im Netz.

Die sexuelle Entwicklung von Jugendlichen ist in der Regel auf mehrere Sozialisationsinstanzen verteilt.

Einige von diesen brechen aktuell weg. Dementsprechend kommt vor allem den Eltern und den Medienangeboten verstärkt eine wichtige Rolle zu – sowohl zur Informationsvermittlung als auch als Gradmesser für das eigene Auftreten und Verhalten.

Liebesleben ist eine Kampagne der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit Informationen für Jugendliche und Erwachsene rund um die Themen Liebe und Sexualität.

Zanzu bietet in einfacher Sprache Informationen zu Sexualität und Rechten in verschiedenen Sprachen an.

Loveline ist das Jugendportal der BZgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung).

Antworten auf „heikle Fragen“ suchen viele Jugendliche im Netz und konkret bei YouTube. Einige Kanäle beschäftigen sich mit den typischen Fragen von Jugendlichen und sind damit ein Gegenpol zu den dort auch zu findenden erotischen oder pornografischen Inhalten, z. B.:

Jungsfragen | **61 Minuten Sex** | **Rubrik „Sex und Liebe“** (Content-Netzwerk Funk von ARD und ZDF)

Selbstdarstellung in Sozialen Medien

Der Austausch, aber auch das Erproben des eigenen Verhaltens und die Wirkung auf andere geschehen bei Jugendlichen momentan verstärkt über die Medien. Feedback von Gleichaltrigen wird entsprechend durch die eigene Selbstdarstellung in Sozialen Medien abgefragt.

Im Zuge des Erwachsenwerdens beschäftigen sich Jugendliche weiter mit ihren körperlichen Veränderungen, Verliebt-Sein und Sexualität – was sich auch in ihrer Selbstdarstellung äußert.

Handysektor hat zum Thema Selbstdarstellung und Privatsphäre wertvolle Tipps zusammengestellt.

Weitere Tipps zur Mediennutzung finden Sie in **unseren Tipps zum Thema Medien**.

Welche Gefahren mit erotischen Fotos verbunden sein können und welche Tipps es zum „safer sexting“ gibt, ist unter anderem bei **netzpolitik.org** in einem Video zusammengefasst.

Schutz vor sexueller Gewalt und Zwang

Und zu guter Letzt hängt die sexuelle Gesundheit mit der Freiheit zusammen, sich zu entwickeln und die eigene Sexualität ausleben zu können - und auch mit dem Schutz vor sexueller Gewalt und Zwang.

Was geht zu weit?? Info-Portal für Jugendliche über Respekt und Grenzverletzungen und zu Hilfe bei Gewalt in Beziehungen.

Zanzu bietet in einfacher Sprache Informationen zu Sexualität und Rechten in verschiedenen Sprachen an.

Sowohl **pro familia** als auch die **BZgA** haben Informationen zum Thema sexuelle Rechte für Jugendliche, z. B. **Deine Sexualität – deine Rechte** (PDF) | **sex'n' tips Meine Rechte** (PDF)

Die Initiative **„Trau dich?!“** bereitet das Recht auf körperliche Unversehrtheit sowohl für Kinder als auch für Erwachsene und Fachpersonal auf.

Infos für Erwachsene finden Sie in dem **PDF der LJS zum Thema Gewalt**.