

Herzlich Willkommen



27.02.2024

Gerald (er) Mangol

**Lebens und
Sozialberater**

**Psychosoziale
Beratung**

in Ausbildung unter Supervision

FÜHRUNGSKRÄFTE
COACHING

BUSINESS COACHING

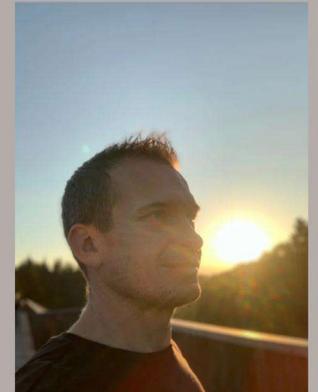
SEXUAL UND
PAARCOACHING

FAMILIEN UND
ERZIEHUNGSBERATUNG

BEGLEITUNG BEI
VERÄNDERUNG IN LEBENS-
UND ARBEITSSITUATIONEN

SUPERVISION

Gerald |
Mangol | Coaching
Beratung

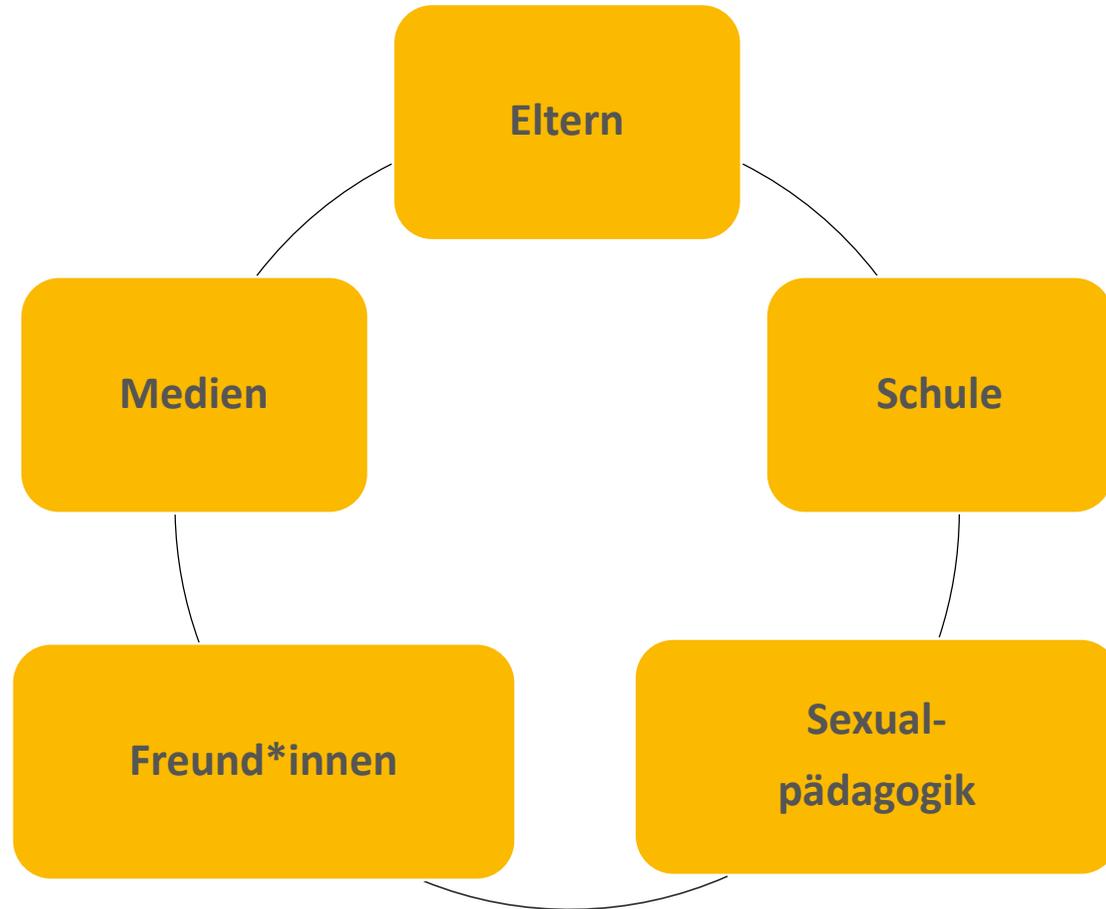


067761086237

Themen für heute

- Psychosexuelle Entwicklung
- Aufklärung: wo findet diese statt?
- Pubertät
- Unterschied Kindlicher und Erwachsenensexualität
- Gesetzlicher Rahmen in Österreich
- Identität: Wer bin ich?
- Geschlechtsidentität
- Einstieg in die Erwachsenensexualität
- Sexualität und Internet
- Sexuelle Gewalt
- Körperbild Body Shaming

WO FINDET AUFKLÄRUNG STATT?



Aufklärung durch Eltern

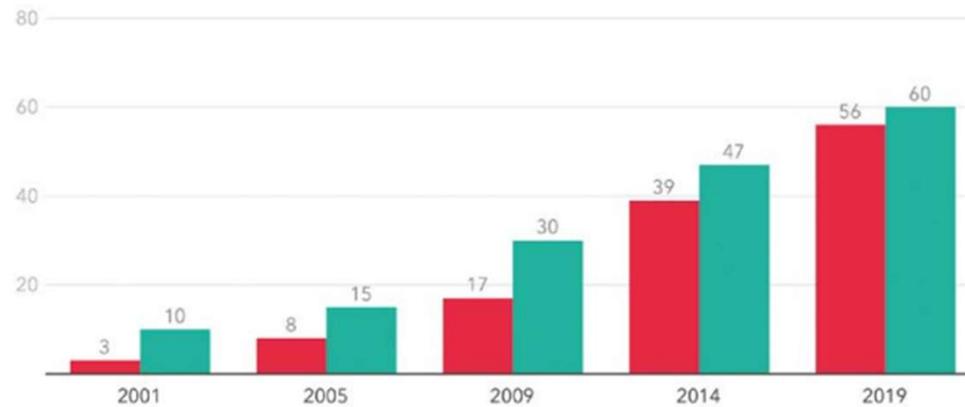
- Eltern prägen von Beginn an
- Spielerischer Zugang der Kinder
- Geschlechterrollen
- Körperliche Veränderungen
- Liebe, Beziehung, Intimität
- Abgrenzung und Vertrauen

Aufklärung im Internet

Das Internet als wichtige Quelle der Sexualaufklärung im Langzeittrend

Frage: Woher stammen Ihre Kenntnisse über Sexualität, Fortpflanzung, Empfängnisverhütung usw. überwiegend? HIER: Internet

■ Mädchen ■ Jungen



Basis: 14- bis 17-Jährige deutscher Staatsangehörigkeit/ab 2014 | Angaben in Prozent

Quelle: BZgA, Datensatz „Jugendsexualität“, Befragung 2019

Psychosexuelle Entwicklung

Kinder

Erwachsene

Jugendliche

Sexuelle Handlungen
werden nicht bewusst
als Sexualität
wahrgenommen

Bewusster Zugang zu
Sexualität

Pubertät

- Was verändert sich ?
- Was ist dann anders?
- Wann beginnt eigentlich die Pubertät?

Kindl. Sexualität vs. Erwachsene Sexualität

Kindliche Sexualität	Erwachsenensexualität
Spielerisch, spontan	Absichtsvoll, zielgerichtet
Nicht auf zukünftige Handlungen ausgerichtet	Auf Entspannung und Befriedigung hin orientiert
Erleben des Körpers mit allen Sinnen	Eher auf genitale Sexualität ausgerichtet
Egozentrisch	Beziehungsorientiert
Wunsch nach Nähe und Geborgenheit	Verlangen nach Erregung und Befriedigung
Unbefangenheit	Befangenheit
Sexuelle Handlungen werden nicht bewusst als Sexualität wahrgenommen	Bewusster Bezug zu Sexualität

Tabelle 1: Unterschiede zwischen kindlicher Sexualität und Erwachsenensexualität (Maywald 2015, S. 18)

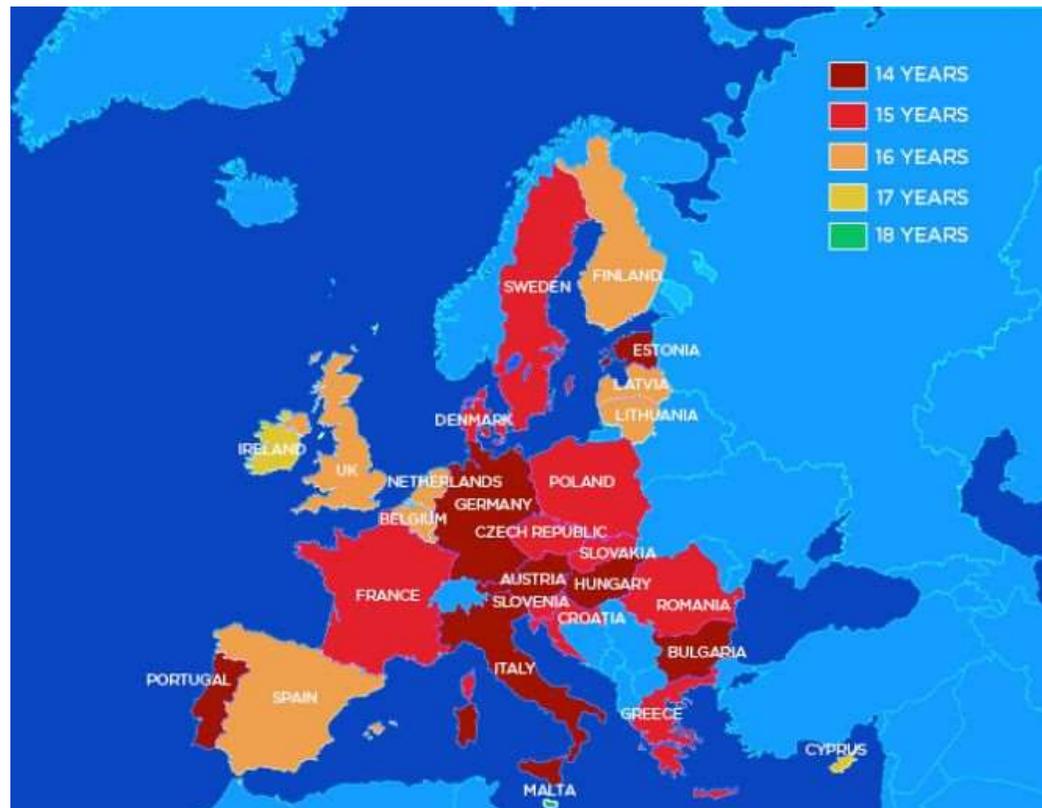
SEXXX ♥ ★

Wann haben Jugendliche in Österreich durchschnittlich zum ersten Mal Sex?

- Ab 14 sind die Jugendlichen sexuell mündig und dürfen Sex haben mit wem sie wollen unabhängig vom Alter der/des Sexualpartnerin/-partners
AUSSER: Abhängigkeitsverhältnis
- SCHUTZALTER: bis 12 Jahre
- Mit 13 ist Sex erlaubt mit einer Person, die nicht mehr als 3 Jahre älter ist.

Quelle: RIS

Schutzalter in Europa

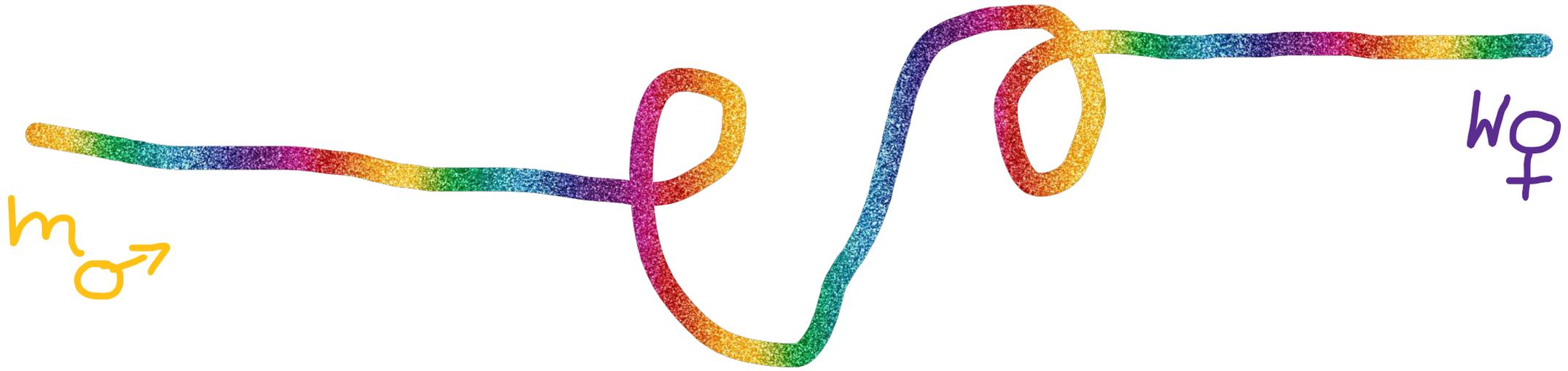


ICH-Identität

- **Wo komme ich her? Wo sind meine Wurzeln?**
- **Geschlechtsidentität**
Was empfinde ich? Welchem Geschlecht fühle ich mich zugehörig?
- **Verhalten**
Wie zeige ich mich? Wie verhält man sich „richtig“?
- **Sexuelle Orientierung**
Zu wem fühle ich mich hingezogen und wie gehe ich damit um?
- **Welcher Gruppe gehöre ich an? Struktur gibt Sicherheit!**



Geschlecht(szugehörigkeit) als breites Spektrum



Geschlechtsidentität = Biologie + Gesellschaft + Kultur

Smartphones, Tablets und Co - das weltweite (Porno)Netz



Sexting? Was ist das

Was ist erlaubt? Was nicht?

Wo sind die Grenzen?

Sextorsion?

- Was ist das?
- www.sextorsion.com

Körperbild

Ein positives Körperbild ist entscheidend für die psychische Gesundheit.

Was könnt Ihr dazu beitragen?

- Aufklärung über Vielfalt von Körper
- Stärken des Selbstwertgefühls
- Aufklären über die Medien (was wird da gezeigt?)
- Influencer*innen gemeinsam betrachten und reflektieren? (was wird gezeigt?) ist das real? Sind alle Personen immer gut gelaunt und schaffen ein positives Foto zu machen?

Auswirkungen bei Body Shaming

- Depressionen
- Geringes Selbstwertgefühl
- Essstörungen
- Bulimie
- Sozialer Rückzug

Offene Fragen?

Danke

Lebens und
Sozialberater

Psychosoziale
Beratung

in Ausbildung unter Supervision

FÜHRUNGSKRÄFTE
COACHING

BUSINESS COACHING

SEXUAL UND
PAARCOACHING

FAMILIEN UND
ERZIEHUNGSBERATUNG

BEGLEITUNG BEI
VERÄNDERUNG IN LEBENS-
UND ARBEITSSITUATIONEN

SUPERVISION

Gerald
Mangol | Coaching
Beratung



067761086237

Wertvolle Links:

<https://www.liebe-usw.at/>

<https://www.rataufdraht.at/themenubersicht/intimes>

https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/jugendliche.cfm

<https://www.fachstelle.at/sexualpaedagogik/>

<https://www.saferinternet.at/>

<https://www.sextorsion.com/at/>

<https://at.linkedin.com/in/gerald-mangol-01015b29a>

Gerne bin ich bei Fragen unter 067761086237 oder unter gerald.mangol@gmail.com