

## «Wie können Menschen mit einer kognitiven Beeinträchtigung in ihrer Sexualität begleitet werden? »

Fachkommentar zum Impuls von Simone Dudle  
Sexologin M.A., Sexualberatungen in eigener Praxis

### Fachkommentar zum Impuls „Wie können Menschen mit einer geistigen Beeinträchtigung in ihrer Sexualität begleitet werden?“

Die Portraits von Regina, Emanuel, Alex, Bianca & Silvio und Daniel geben einen Einblick in die Vielfalt von sexuellem Erleben von Menschen mit einer Beeinträchtigung. Film-Betrachtende haben Teil an den Sehnsüchten, Bedürfnissen, Wünschen, Fantasien und der körperlich-sinnlichen Ausdrucksweise der Männer und Frauen. Es ist ein intimer, persönlicher Ausschnitt der ureigenen Sexualität dieser Menschen. Was beschäftigt die Portraitierten im Zusammenhang mit Sexualität? Was bedeutet Sexualität im Kontext einer Beeinträchtigung? Wo liegen die Herausforderungen, die eigene Sexualität zu leben?

Aus dem Blickwinkel der Sexologie und Sexualberatung zeigen sich folgende Themenbereiche innerhalb der verschiedenen Portraits.

#### **Sexualität – ein Grundbedürfnis** „Es gehört nun mal dazu“ (Regina, 72)

Sexualität, verbunden mit Nähe, Zärtlichkeit, Liebe und Geborgenheit ist ein Grundbedürfnis von uns Menschen. Diese Grundkraft bringt den Menschen in direkten Kontakt mit Lebendigkeit und der eigenen Identität. Sie findet ihre ureigene Ausdrucksweise über Gefühle, Gedanken und Fantasien, körperliche Funktionen und Handlungen sowie über die Beziehungsgestaltung. So kann Sexualität als zentraler Ausdruck des Menschseins und als Teilaspekt von Lebensqualität verstanden werden. Und dies ganz unabhängig von Alter, Gesundheitszustand oder Form der Beeinträchtigung. Sexualität und der damit verbundene Erregungsreflex sind vorgeburtlich angelegt: **Der Sexualität spielt es keine Rolle, in welchem Körper sie lebt.** Wohl aber, wie unsere Gesellschaft mit dem Spannungsfeld Sexualität in Zusammenhang mit körperlicher und geistiger Beeinträchtigung umgeht und wie das Recht auf Information, Lusterleben und Privatsphäre für alle Menschen umgesetzt wird.

#### **Der Umgang mit Gefühlen** „Sex macht extrem Spass, wenn ich jemanden liebe“ (Alex, 24)

„Mich macht das auch traurig,...,dass niemand mich berührt“ (Daniel, 23)

In einem breiter gefassten Verständnis, welches über den rein funktionalen Geschlechtsakt hinausgeht, ist Sexualität Quelle von Sinnlichkeit, Lust, Erregung, Genuss und Wohlbefinden. Damit verbunden sind freudvolle, lebensbejahende Gefühle und Erlebnisse. Sie stärken uns als Individuen, spenden Lebensfreude und Energie und machen auf das eigene sinnliche Potential aufmerksam. Symbolisch drücken die fröhlich-aufgeregten Lacher und das Türschild von Regina dies passend aus: „Her mit dem schönen Leben“. Auf der anderen Seite verursacht Sexualität aber auch Konflikte, Enttäuschungen, Trauer und Schmerz. Gerade auch dann, wenn die eigenen Träume und Sehnsüchte nicht gelebt werden können, körperliche Liebesbekundungen und Bemühungen nicht auf Gegenseitigkeit beruhen oder wenn Erregung und Geilheit in der Körperlichkeit nicht entladen werden können.

### **Emotionale Träume und geschlechtliche Realität** „*Ich habe nicht viel Erfahrung mit Sex und so*“ (Emanuel, 28)

Sexualität in Verbindung mit einer Beeinträchtigung passt nicht in das vorherrschende gesellschaftliche Bild von multiorgastischer, makelloser, leistungsorientierter Sexualität. Diese Irritation führt dazu, dass Beeinträchtigte selten adäquate und individuelle Unterstützung erhalten in ihrer lebenslangen psycho-sexuellen Entwicklung rund um Identität und Geschlechtlichkeit.

Anders als die Protagonisten im Film werden Menschen mit Beeinträchtigungen noch zu selten als sexuelle Wesen, als geschlechtlich reifer Mann oder Frau ernst genommen. Während emotionale Kuschelthemen noch eher unterstützt werden, wird der Zugang zur Geschlechtlichkeit wenig aktiv gefördert.

Das hat zur Folge, dass diese Menschen in einer symbiotisch-nahen Verbindung zu Eltern und zu Betreuenden bleiben (müssen). Schritte in Richtung Ablösung, sexueller Eigenständigkeit und Realität können unter diesen Umständen nur schwer gemacht werden, auch wenn das Lebensalter ihres Geschlechts weit über der Pubertät liegt. So prallen Traum und Wirklichkeit aufeinander – Männer und Frauen bleiben in ihren Sehnsüchten und unrealistischen Vorstellungen von Beziehung und Sexualität hängen. Wege in die Realität und Geschlechtlichkeit zu öffnen würde unter anderem bedeuten, den Kontakt mit sich selber als sexuellem Wesen kontinuierlich aufzubauen und zu vertiefen.

### **Kontakt mit sich als sexuelles Wesen** „*Den eigenen Körper kennen lernen*“ (Alex, 24)

Sinnliche Erfahrungen sind dank unseres Körpers möglich. Durch ihn sind vielfältige Erlebnisse gestaltbar, die alle Sinne miteinschliessen können. Der Körper ist ein Tor zur Aussenwelt, aber auch zur eigenen Identität.

Durch das Erforschen des eigenen Körpers und Geschlechts erfahren Beeinträchtigte sich als sinnlich-sexuelle Wesen im Hier und Jetzt. Sie erleben dabei, dass sie selbstbestimmt auf lustvolle Wahrnehmung und Wohlbefinden Einfluss nehmen können. Der Körper ist dann nicht mehr einzig Quelle von Beeinträchtigungen und unerfüllten Sehnsüchten. Das wortwörtliche Begreifen des eigenen Körpers, einschliesslich des eigenen Geschlechts ist eine wichtige sexuelle Kompetenz, die ihren Ursprung bereits im Kindesalter hat. Die positive Besetzung des eigenen Körpers und Geschlechts durch genussvolle Erfahrung ist eine zentrale Voraussetzung für ein stabiles Körperbild. Selbstsicherheit und Selbstverantwortung als Mann und Frau schaffen den Bezug zur Realität und zum aktuellen, körperlichen Lebensalter. Sexuelles Explorieren mit sich selber und damit verbundenes Lernen hat in unserer Kultur nach wie vor keinen hohen Stellenwert. Selbstbefriedigung ist für viele Menschen das Stiefkind des Geschlechtsverkehrs und wird noch wenig als Basiskompetenz verstanden. Dabei beginnt unsere Sexualität in der Autoerotik.

### **Den eigenen Ausdruck finden und die Geschlechtlichkeit fördern** „*Sexy machen*“ (Regina, 72)

Sinnliche Erfahrungen brauchen Raum und Zeit. Den Raum, in Ruhe und ungestört explorieren zu können und durch Probehandeln und Wiederholungen den eigenen Ausdruck zu finden. Welche Form und welche Handlungen passen zum heutigen sexuellen Sein: sich schön machen für den Besuch des Freundes?, zusammen in der Badewanne liegen?, „blutt“ schlafen?, einen Kurs zu Sexualität und Berührung besuchen?, den Penis ein bisschen berühren (und die Vulva/Vagina)?, eine Berührerin oder einen Berührer kommen lassen?, Pornos schauen?, Sexy machen?,...?

Sexualität wird gelernt, ähnlich einer Sprache. Beim Lernen kann es hilfreich sein, Informationen zur Sexualität, Liebe und Beziehung zu bekommen. Halbwissen kann so in Wissen verwandelt werden. Individuelle Wünsche und Sehnsüchte können mit einer Bezugs- oder Fachperson besprochen werden, um zu schauen, was sich konkret wo und wie körperlich umsetzen lässt und was vielleicht auch ein Traum bleiben wird. Für körperlich stark beeinträchtigte Menschen kann eine adäquate, individuelle Fach-Begleitung auch heissen, Wege zu zeigen, wie die eigene Geschlechtlichkeit und sexuelle Entladung unterstützt werden kann. Denn, „Sexy machen“ verändert sich und braucht Übung, ein Leben lang.

**Adäquate Begleitung und Unterstützung** „Ich brauche keine Unterstützung. Es geht niemanden etwas an“  
(Blanca 60/Silvio 72)

Erwachsene ohne Beeinträchtigung können in der Regel selber entscheiden, wann, wie oft und ob überhaupt sie Unterstützung in ihrer sexuellen Weiterentwicklung in Anspruch nehmen wollen. Männer und Frauen mit Beeinträchtigung sind jedoch nach wie vor auf die Haltung von Eltern und Institutionen in Bezug auf Sexualität angewiesen. So kann, trotz sexuellem Menschenrecht der Selbstbestimmung, je nach institutioneller Haltung der Lebensbereich Sexualität ausgeklammert oder durch eine Rundum- Betreuung die Intimsphäre und Selbstkompetenz der Beeinträchtigten empfindlich untergraben werden.

Bringt Sexualität im Zusammenhang mit Beeinträchtigung die eigenen Unsicherheiten von Institutionen und Betreuenden ans Licht?

Institutionen brauchen ein Konzept, das den Umgang mit Sexualität festhält. Sich an einem gemeinsamen Leitfaden orientieren zu können, gibt Sicherheit im Berufsalltag. Begleitende und betreuende Bezugspersonen brauchen regelmässige, prozessorientierte Schulungen, welche unter anderem Wissen rund um Sexualität im Zusammenhang mit körperlicher und kognitiver Beeinträchtigung vermitteln. Super- und Intervisionen geben Raum und Zeit, eigene Vorstellungen, Werthaltungen und ethische Grundsätze zu überdenken. Sich selber und die eigenen Grenzen zu kennen sind die beste Voraussetzung, um in herausfordernden Situationen rund um Nähe und Distanz professionell handeln zu können.

Es zeigt sich der Wunsch von Regina, Emanuel, Alex, Bianca & Silvio und Daniel gesehen, verstanden, gehört und berührt zu werden: **Schaut hin, nehmt uns ernst. Lernt zu verstehen und erkennt: Unsere Sexualität unterscheidet sich von eurer nicht wesentlich. Durch euren eigenen sicheren Umgang mit Sexualität helfe ich euch, unseren Zugang zur ureigenen Sexualität immer mehr finden zu können.**