

## Sexualbegleitung bei Menschen mit Behinderungen

**Nina de Vries**

Am Anfang eine kleine Selbstbeobachtung/ Bestandsaufnahme:

Jeder stellt sich die Frage: Wie wichtig ist eine gelebte Sexualität für mein Glück, meine Zufriedenheit? Welchen Stellenwert hat Sexualität in meinem Leben? Die Bewertung erfolgt auf einer Skala von 1 bis 10.

1 = nicht von großer Bedeutung.

10 = wesentlich ausschlaggebend für meine Lebensqualität.

Alle Teilnehmerinnen entscheiden sich und zeigen einander mit ihren Fingern die gewählte Zahl an.

### Definition von Sexualbegleitung:

*„**SexualbegleiterInnen** sind Frauen und Männer, die aus einer gesunden und bewussten Motivation heraus, Menschen mit einer körperlichen, seelischen/psychischen oder geistigen Beeinträchtigung/Behinderung Hilfestellungen zum Erleben ihrer Sexualität anbieten und dies zu ihrem Beruf machen. Sie ermöglichen Menschen, die auf Grund ihrer Situation (u.a. Krankheit, Unfall, Biographie) eine behutsame, kreative Annäherung auf dem Gebiet der Sexualität brauchen, ein intimes, sinnliches und erotisches Erlebnis und vermitteln ihnen ein positives Körpergefühl. Sie setzen ihren eigenen Körper ein, um anderen Freude und Lust zu verschaffen. Sie bieten **u.a.** Beratung, Massage, Zärtlichkeit. Körperkontakt, Anleitung zur Selbstbefriedigung, Handentspannung an. Einige bieten auch Geschlechtsverkehr und Oralkontakt an. Sie achten Menschen mit Behinderung als gleichwertig und nehmen sich ihrer an.“*

Eventuelle Klienten können z.B. sein:

- Menschen, die auf Grund eine Körperbehinderung (angeboren oder erworben durch Unfälle oder Krankheiten) wenig oder keine Möglichkeiten haben ihre Sexualität zu erleben und sinnliche erotische Erfahrungen zu machen (z.B. Menschen mit eine spastische Lähmung, Muskeldystrophie, Schädel-Hirn Verletzte, Paraplegiker).
- Menschen mit eine sogenannten geistigen Behinderung, wenn sie klar signalisiert haben, dass sie das wollen/brauchen.
- Menschen, die auf Grund von Missbrauchserfahrungen ein gestörtes oder gar kein Verhältnis zu ihrem Körper und ihrer Sexualität haben (neben einer Psychotherapie).
- Menschen, die durch ein Herzinfarkt oder eine andere Krankheit „gezwungen“ sind neue Wege zum erleben ihrer Sexualität zu entdecken

(z.B. Orgasmusstörungen, Impotenz, künstliche Darmausgänge, Amputationen).

-Menschen mit einer sogenannten psychischen Störung (neben einer Psychotherapie).

- Menschen im Alter, die in unserer leistungsorientierten Gesellschaft mehr oder weniger abgeschoben werden und die eine Sexualität abgesprochen wird.

Das Motto der Ausbildung zum/zur SexualbegleiterIn, so wie sie durchgeführt wurde von mir in Zürich 2004 im Auftrag der „Fachstelle für Behinderung und Sexualität–gegen sexualisierte Gewalt“ (Basel) war

***„Meine Aufgabe ist es nicht  
das objektiv beste zu geben  
sondern das Meine.  
So rein und aufrichtig wie möglich.“***  
(Hermann Hesse)

### **Auszüge aus dem Ausbildungskonzept:**

Die Sexualität und Sinnlichkeit, die hier gemeint ist, ist eine ganzheitliche, ganzkörperliche, wahrhaftige/lebendige/bewusste und nicht ein auf Geschlechtsmerkmal bezogene, mechanische Sexualität.

Jeder Sexualassistent/in entscheidet individuell, was sie oder er anbieten will und für wen. Manche werden (erstmal) nur mit körperbehinderten Menschen, die ihre Bedürfnisse klar äußern können, arbeiten. Manche werden sowohl Frauen als auch Männer zu ihren Klienten rechnen.

Anderen werden ausschliesslich Klienten ihres eigenen bzw. des anderen Geschlechts haben.

Manche werden ihre Wahrnehmung und ihre Intuition so sehr geschärft haben, dass sie auch sogenannte schwerst geistig behinderte Menschen (die z.B. nicht reden können) begleiten und berühren. Es sind ausgebildete Leute, die bereit sind ihre Arbeit absolut transparent zu machen.

Die Teilnehmer sind Frauen und Männer, die sich wohlfühlen in ihrer Haut, ihren Körper mögen und gut für sich sorgen. Sie haben möglicherweise eine Berufsausbildung oder Berufserfahrung in den Bereichen Physiotherapie, Krankenpflege, Massage, Heilpraktik, Prostitution etc. Es kann aber auch eine Hausfrau und Mutter sein, die ihre Kinder gross gebracht hat und eine neue Aufgabe sucht....oder ein Taxifahrer....das wichtigste ist die Motivation.

Es müssen Leute sein, die ihr Leben einigermaßen geordnet haben und einigermaßen zufrieden sind. Sie wissen, dass sie für ihr Glück verantwortlich sind. Sie haben kein Bedürfnis anderen ihre Eigenverantwortung zu nehmen.

Es sind Leute, die wissen, dass sie in ihrem Leben auch verwundet worden sind und genau dadurch Kontakt zu ihrem Herzen bekommen haben. Manche Wunden sind geheilt, andere sind dabei zu heilen. Wichtig ist das Bewusstsein, dass wir, „behindert“ oder „nicht-behindert“, alle Menschen sind und von daher verletzlich und sterblich.

Aus diesem Bewusstsein heraus wächst eine bestimmte Freundlichkeit (auch Gelassenheit und Humor), die nicht aus Schwäche kommt und die nicht überheblich ist. Diese Freundlichkeit kann für andere (Klienten) sehr heilsam sein.

Diese Qualitäten müssen anwesend sein, mehr oder weniger ausgeprägt. Vielleicht noch wichtig: was ich nicht möchte sind Leute, die ihr eigenes Leid leugnen, nicht für sich sorgen wollen und sich aus diesem Grund anderen widmen.

Dieser Ausbildung beinhaltet u.a. einen tiefen Selbsterforschungsprozess. Da ich davon ausgehe, dass ich diese verantwortungsvolle Arbeit nur angemessen und gut ausüben kann, wenn ich mich reflektiert habe (und immer wieder bereit bin das zu tun). Wenn ich gelernt habe mich zu beobachten.

Wenn ich mitkriege, wie ich atme, wie meine Körperhaltung ist, welche Gedanken mir durch den Kopf gehen, welche Gefühle da sind und mir bewusst bin über eventuelle Projektionen, Erwartungen, Absichten etc., kann ich ein intimes Erlebnis für jemand anders gestalten, wo beide profitieren, sei es auf unterschiedliche Art und Weise. Ich muss gelernt haben, meine Grenzen zu achten *und* ich muss in der Selbsterfahrungsarbeit den Mut gehabt haben, über meine Grenzen hinaus zu gehen. Damit ich, wenn ich mit einem Klienten zu tun habe, ihm das Gleiche zu-MUT-en kann.

## **Themen**

Beschäftigung mit der Motivation.

„Helfersyndrom“

Was ist helfen, was ist dienen?

In wie weit brauche ich es, gebraucht zu werden?

Wie steht es um mein Selbstwertgefühl?

Wie bedingungslos liebe ich mich?

Der feine Unterschied zwischen Mitleid und Mitgefühl.

Auseinandersetzung mit der eigenen (sexuellen) Geschichte.

Reflektion von Kindheit/ Eltern/ (festgefahrene) Muster.

Wahrnehmen von Emotionen. Ausdruck von Emotionen und dadurch auch Lösung von körperliche Blockaden.

Meditation (Was ist das? Techniken).

Entspannung (Bewusst werden von Verspannungen. Techniken).

Das Fest der sinnliche Wahrnehmung.

Schulung der Intuition. Das Prinzip der Resonanz.

Die Magie des Atmens.

Massage (Reflexzonen, Techniken), Berührung. Körpererfahrung.  
Intensive Beschäftigung mit dem Thema „Behinderung“.  
Wie gestalte ich den Kontakt zu Eltern und Betreuern von Behinderten?  
Was wird gebraucht und was will ich anbieten?  
Was sind aufgrund meines persönlichen Werdeganges meine Stärken und Schwächen?  
Wie „verkaufe“ ich mich? Wie werbe ich für mich? Wie ist mein Verhältnis zu Geld/ Bezahlung. Rechtliche Situation.

**Nachwort:** Ein ganz wesentlicher Teil dieser Ausbildung ist Meditation. Hierunter verstehe ich die Fähigkeit im Moment wach und präsent zu sein, für das, was *ist*. Die Fähigkeit, Konzepte fallen zu lassen und dem Moment zu vertrauen. Diese Fähigkeit ist sehr wichtig in der Arbeit mit Menschen, und wir können sie üben. Wenn ich in der Lage bin, mich zu beobachten, und in einer bestimmten Ruhe und Freundlichkeit mit mir selbst bin, dann kann eigentlich nicht mehr so viel „schief“ gehen. Dieses Wissen, was man sich über Selbsterfahrung langsam aneignet, gibt einem Zuversicht und Selbstvertrauen. Die ebenbürtige Haltung, die auch hieraus entsteht kommt natürlich den Klienten zugute. Er oder sie soll in „guten Händen“ sein, und die Erfahrung, auf die er oder sie den Mut hat sich einzulassen, soll eine Bereicherung sein.

### **Auszüge aus meinem Informationsmaterial:**

Für meine Arbeit unterscheide ich jetzt kurz zwischen 2 Gruppen:  
1. Menschen mit einer leichten geistigen Behinderung / eine leichte Lernbehinderung und 2. Menschen mit einer sogenannten schweren geistigen Behinderung. Die erste Gruppe hat genauso wie wir alle möglichen unreflektierten Ideen über Beziehung, Sexualität und Liebe ausgeschnappt. Von ihren Eltern, vom Fernsehen, Werbung und von überall her in der Gesellschaft. Sie wollen auch mitmachen, auch dazu gehören. Sie verlangen auch nach einem Freund oder einer Freundin und vielleicht auch danach eine Familie zu gründen. Teilweise sind diese Verlangen entstanden, weil sie glauben, was ihnen erzählt worden ist. Das ist genau so wie bei uns und teilweise sind dies auch tiefe innere Wünsche, so wie bei uns.

Es kann dann passieren, dass sie Schwierigkeiten begegnen beim Realisieren / Umsetzen dieser Wünsche: Eltern, die sie zu sehr „beschützen“ wollen, professionelle Unterstützer, die nicht in der Lage oder nicht bereit sind ihnen auf diesem Gebiet eine angemessene Unterstützung zu geben, eine Gesellschaft in der sie oft als asexuell betrachtet werden, weil sie oft noch weniger als die meisten von uns dem gängigen Schönheitsideal entsprechen.

Dann kann eine Situation entstehen, in der eine bezahlte sexuelle Dienstleistung eine Alternative bietet. Eine Möglichkeit einen Anfang zu machen mit dem sinnlichen / sexuellen Erleben des eigenen Körpers MIT jemand anderem.

Dann ist es wichtig, dass der Klient versteht, dass es hier um eine Erfahrungsmöglichkeit und nicht um eine „Paarbeziehung“ geht. Um dies richtig einordnen zu können, braucht er/sie einen Sexualassistenten, der/die ihm da nichts vormacht. Jemand, der seine Grenzen kennt und respektvoll und deutlich klar macht, was möglich ist und was nicht. **UND** eine Umgebung, die auch bereit ist zu unterstützen und gegebenenfalls zu klären, wenn Verwirrungen entstehen. Ich weiß aus Erfahrung, dass dies möglich ist und das Menschen mit einer sogenannten geistigen Behinderung diesbezüglich oft unterschätzt werden. Viele Ängste (sich verlieben, völlig außer Rand und Band geraten) beruhen auf unbewussten Projektionen vom Umfeld. Ich sage, dass es möglich ist. Nicht, dass es immer gelingt. Es ist schön, wenn so jemand dann diese Erfahrungen nehmen kann um (selbst-)bewusster zu werden und liebende Beziehungen einzugehen und zu pflegen.

Die 2. Gruppe sind die Menschen mit einer sogenannten schweren geistigen Behinderung. Das sind Menschen, die, aus welchem Grund auch immer, nicht in der Lage sind, die Eindrücke und Stimuli von außen so zu filtern und wahrzunehmen, dass das Bild, was wir „die Welt“ oder „die Realität“ nennen entsteht. Auf jeden Fall nicht auf die Art und Weise, für die wir uns entschieden haben sie zu sehen. Das gibt ihnen auf eine gewisse Art und Weise eine größere Freiheit. Sie kennen die Regeln nicht. Sie wissen z.B. nicht, dass man es nicht all zu sehr zeigen soll, wenn man wütend ist oder traurig oder erregt. Sie sind nicht so gut dressiert / gezähmt wie wir.

Es beinhaltet auch, dass sie ohne unsere Unterstützung nicht (über-)leben können. Wir entscheiden dann ihnen, so gut wie es geht, die Normen und Werte beizubringen, die in unserer Gesellschaft herrschen. Einerseits, weil wir ihnen, so gut wie möglich, ein freieres und unabhängigeres Leben ermöglichen wollen und teilweise, weil wir zu faul sind, uns auf „das Andere“, „das Unberechenbare“, „das Unerklärbare“ und manchmal auch „das Unanständige“ einzulassen. Und weil wir uns unsere Angst vor dem Unkontrollierbaren nicht anschauen wollen.

Solche Menschen sind also oft authentischer und ich arbeite am liebsten mit diesen Menschen. Für mich ist es eine größere Herausforderung und ich habe auch das Gefühl, dass eine verantwortungsbewusste sexuelle Assistenz hier am meisten angebracht ist. Diese Menschen können nicht, dass was wir eine (Paar) Beziehung nennen, eingehen. Da sie natürlich schon eine Sexualität haben, entstehen oft Probleme. Diese entstehen meiner Meinung nach vor allem, weil das Umfeld oft nicht angemessen reagiert. Das hat wiederum damit zu tun, dass die meisten von uns ihre Sexualität nicht erforscht und reflektiert haben und nicht entspannt mit dem Thema umgehen können. Es gibt viel Scham und Hemmungen, was dann in dem Unvermögen kreative Lösungen zu finden, resultiert.

Die meisten Leute mit denen ich arbeite, haben auf sich aufmerksam gemacht durch Aggression oder Autoaggression, endlose missglückte Versuche zu masturbieren, unerträglich gewordene Annäherungsversuche an Leute, die dabei immer ihre Grenzen setzen müssen. Meist werde ich dann erstmal für einen Infoworkshop für die Mitarbeiter engagiert. Dort

haben sie dann die Gelegenheit die Arbeit kennenzulernen, Fragen zu stellen, Zweifel, Ängste und Vorurteile auszusprechen. Erst wenn dabei ein Gefühl von Vertrauen entstanden ist, bin ich bereit individuell mit Menschen zu arbeiten. Nach einem intensiven Vorgespräch wird dann ein Termin gemacht und ich versuche auf eine behutsame Art und Weise Kontakt zu dieser Person aufzunehmen. Manchmal gelingt das, manchmal gelingt das sehr gut und manchmal gelingt es nicht. Es kann passieren, dass Leute mit stark autistischen Zügen sich nicht öffnen können für so viel Neues und Unbekanntes, auch wenn es noch so langsam und behutsam an sie herangeführt wird und es bevorzugen sich an ihre vertrauten, bekannten Rituale zu halten. Wenn ich jemand zum ersten Mal begegne, folge ich allem, was von der Person kommt. Das heißt, wenn sie aufstehen, stehe ich möglicherweise auch auf, wenn sie anfangen zu springen oder zu tanzen kann es sein, dass ich auch mit springe und tanze. Oft machen wir auch Töne zusammen und wenn sie oder er sich zurückzieht, ziehe ich mich auch sofort zurück. Natürlich mache ich Angebote, aber erstmal ist es mir wichtig ganz klar zu signalisieren: „Du hast hier das Sagen“.

Obwohl sich das alles ziemlich „therapeutisch“ anhört, weigere ich mich es Therapie zu nennen und will mich so wenig wie möglich bestimmen lassen von irgendwelchen „therapeutischen Zielen“. (Häufig heißt das dann, dass sie nicht mehr „stören“ sollen.) Ich erinnere mich selbst und die Mitarbeiter immer wieder daran, dass Sexualität ein Grundbedürfnis ist und keine Störung und dass es hier um eine Erfahrungsmöglichkeit geht, die an erster Stelle vom Klienten gestaltet wird.

Ich arbeite mit gehörlosen Menschen mit einer geistigen Behinderung, mit Menschen, die taub und blind sind, mit Menschen, die durch eine Krankheit oder einen Unfall behindert geworden sind und mit Menschen, die von Geburt an eine Behinderung haben und auch mit sogenannten psychisch oder seelisch behinderten Menschen. Mein Angebot ist für Männer und Frauen. Leider wird sie fast nur von Männern in Anspruch genommen.

Als Kind hatte ich Angst vor Menschen mit einer geistigen Behinderung und ich spürte auch einen gewissen Ekel. Dies hat sich meiner Meinung nach dadurch geändert, dass ich, als Teil meines Therapeutentrainings, jahrelange intensive Selbsterfahrungen gemacht habe. Ich habe mich selbst ziemlich gut kennengelernt und entdeckt, was so alles in mir steckt. Jeder der sich auf so einen Prozess einlässt weiß, dass er ein Fass voller Widersprüchlichkeiten, unbewussten Angewohnheiten **UND** ein Wunder an Möglichkeiten ist. Es nimmt einem die Angst vor „dem Anderen“. Auch weil es dann gar nicht mehr so anders ist. Es hat auch ein Bewusstsein bewirkt, dass ein Mensch mehr ist als sein Körper, sein Verstand und seine Gefühle. Das Wesentliche eines Menschen ist ein Mysterium. Dieses Mysterium teilen wir mit jedem anderen Menschen, ob nun „schwarz“ oder „weiß“, „Mann“ oder „Frau“, „Behindert“ oder „Nicht-Behindert“.

Abschließend ein Zitat von Albert Einstein:

*„Ein Mensch ist Teil eines Ganzen, das wir Universum nennen, ein Teil begrenzt durch Zeit und Raum. Er erfährt sich selbst, seine Gedanken und Gefühle als etwas vom Rest der Welt Getrenntes, eine Art optische Täuschung des Bewusstseins. Diese Täuschung ist ein Gefängnis für uns, welches uns beschränkt auf unsere persönlichen Wünsche und die Zuneigung zu wenigen Menschen, die uns am nächsten stehen. So muss es unsere Aufgabe sein, uns selbst aus diesem Gefängnis zu befreien durch die Erweiterung unseres geistigen Horizonts und unseres Mitgefühls, um alle lebenden Wesen und die Gesamtheit der Natur in ihrer Schönheit umfassend zu begreifen.“*

**Es wurde ein Teil des Filmes „Wollust“ gezeigt, dem eine Diskussionsrunde folgte.**