



H 07649 • Ausgabe II/2009 • Nr. 38

Weisses Kreuz

Z e i t s c h r i f t f ü r L e b e n s f r a g e n



Liebe hat kein Handicap

Sexualität in Alter und Krankheit



Eberhard Ritz

Sexualität im Zusammenspiel zwischen Hingabe und Rücksichtnahme

Vor nicht allzu langer Zeit rief mich eine ältere Frau an. Sie bat mich um meine Meinung bezüglich eines für sie sehr wichtigen, aber auch sehr heiklen Themas. Sie schilderte mir ihre Lebenssituation. An ihren Ausführungen erkannte ich ihre innere Not, aber auch das Ringen um eine Entscheidung, die sie mit ihrem Gewissen vor Gott verantworten konnte.

Worum ging es?! Sie war eine sehr agile, gesunde, lebenslustige, attraktive und sexuell noch sehr aktive Frau. Ihrem Ehemann, einige Jahre älter, ging es gesundheitlich nicht so gut. Seine Sexualität war inzwischen schlafen gegangen. Er zeigte nur noch wenig Interesse an Liebkosungen und dem Austausch körperlicher Intimität. Als Paar hatten sie eine Übereinkunft getroffen, die da lautete, dass es doch gut wäre, wenn sie sich für ihre sexuellen Bedürfnisse einen Freund zulegte.

Nun plagten sie aber Gewissensbisse und sie fragte sich, was Gott zu alledem zu sagen hätte.

Also, was tun mit der Lust? Verleugnen, verbieten? Ausleben? Sich gegenseitig freigeben?

Was hätten Sie geraten?

In den letzten Jahren sind mir immer wieder ähnliche Geschichten begegnet. Häufig drehte es sich in diesen Geschichten um Paare, bei denen der eine Partner schwer erkrankte (z.B. an Muskelschwund, Querschnittslähmung usw.) oder durch einen Verkehrsunfall ans Bett gefesselt wurde.

Die Partnerschaft steht in solchen Fällen unter einem hohen Druck.

Denken Sie nur einmal an den großen Druck der Pflege und der Versorgung, des

Rund-um-die-Uhr-Einsatzes für den Partner, die eingeschränkte Bewegungsfreiheit. Das permanente Verleugnen der eigenen Gefühle und das Hinten-Anstellen der eigenen Bedürfnisse und noch vieles mehr! Natürlich hat der Erkrankte ein schweres Los zu tragen, aber auch das Los des Partners sollte nicht unterschätzt werden. In solchen Lebensumständen gibt es häufig genug Situationen, in denen beide Partner an die Grenzen ihrer physischen, psychischen und ihrer partnerschaftlichen Leistungsfähigkeit geführt werden. Da ist es durchaus nachvollziehbar und verständlich, dass der gesunde Partner dem Druck nicht mehr standhält und aus der Beziehung ausbricht. Angesichts dieser schwerwiegenden Belastungen wundert es mich nicht, dass ich mich kaum an eine Partnerschaft erinnere, die auf Dauer Bestand hatte. Meistens verlief die Beziehung so, dass der gesunde Partner nach einer kurzen Zeit



Schon vorher, in Kapitel 6 sagt Paulus, dass unser physischer Leib nicht uns gehört, sondern Gott. Als Menschen gehören wir nicht uns selbst. Wir sind Eigentum Gottes und dies ist umfassend gedacht. Körper, Seele und Geist gehören Gott und sind auf Gott hin geschaffen worden.

Mit dem Vollzug der Eheschließung haben sich Mann und Frau in diesem ganzheitlichen Sinne an den Partner verschenkt, d.h. sie haben ihr Besitz- und Selbstbestimmungsrecht aufgegeben und ihrem Partner übereignet. Mann und Frau verschmelzen im biblischen Sinn zu einer Sinn- und Lebenseinheit. Mein und Dein gibt es in diesem Sinne nicht mehr, sondern ein Unser wird und soll Wirklichkeit werden.

Diese Besitzübergabe an den Partner hat auch Auswirkungen auf den Umgang mit unserem Körper und unserer Sexualität. Paulus sagt: Der Körper des Mannes (und damit auch seine Sexualität) gehört nicht mehr ihm, sondern ist in die Besitzrechte seiner Frau übergegangen. Genauso gehört der Körper der Frau nicht mehr ihr (und damit auch die Sexualität), sondern ihrem Mann. Die Verantwortung für eine gesunde sexuelle Gemeinschaft ist somit an beide Partner übertragen worden, d.h. weder Mann noch Frau dürfen sich einfach nehmen, was sie wollen, aber sie dürfen dem Partner auch nicht vorenthalten, was ihm gehört.

Die Verantwortung für eine gesunde sexuelle Gemeinschaft ist an beide Partner übertragen worden.

Sexuelle Gemeinschaft lebt in der Partnerschaft von einem gegenseitigen Geben in dem Bewusstsein, dass der Partner von mir abhängig ist und ein Recht auf meine sexuelle Gemeinschaft hat.

Verweigert ein Partner die sexuelle Gemeinschaft, schadet er auf Dauer der Beziehung. Er bestraft den Partner und treibt ihn mit der letzten Konsequenz zum bewussten Sündigen.

Vergewaltigt ein Partner den anderen, so zerstört er die Beziehung im Kern echter partnerschaftlicher Gemeinschaft, nämlich im Bereich des Vertrauens.

Im Alltag heißt das, dass Gott mich immer wieder in die Pflicht nimmt. Er hat mir einen Partner gegeben und er traut es mir zu, dass ich verantwortungsbewusst mit ihm und seinen Empfindungen und Gefühlen umgehe. Ich darf mich ihm nicht entziehen oder verweigern. Mein Partner hat ein Recht auf meinen Körper und meine körperliche Nähe und Hingabe, weil ich ihm ganz gehöre – mit Körper, Geist und Seele.

Darüber hinaus zeigt uns die Bibel auf, dass wir als Kinder Gottes mit seinem Geist beschenkt wurden und aus der Kraft seines Geistes unser Leben führen sollen. In Galater 5,22 werden die Früchte des Heiligen Geistes beschrieben. Dort heißt es: „Dagegen bringt der

Heilige Geist in unserem Leben nur Gutes hervor: Liebe und Freude, Frieden und GEDULD, Freundlichkeit, Güte, TREUE, BESONNENHEIT und SELBSTBEHERRSCHUNG.“

Die Worte, die ich in Großbuchstaben geschrieben habe, sind, so denke ich, für dieses Thema sehr wichtig. Wer von uns wünscht sich nicht einen geduldigen, treuen, besonnenen und selbstbeherrschten Partner?

Gott hat es uns als Paaren nie versprochen, dass unser Zusammenleben immer ohne Probleme und Schwierigkeiten geführt werden kann. Probleme, Schwierigkeiten, schwere Erkrankungen usw. können jeden von uns treffen. In all diesen Situationen aber möchte Gott uns und unserem Partner helfen, dass wir treu, geduldig, besonnen und selbstbeherrscht bleiben. Belastende Phasen wird es in einer Part-

nerschaft immer wieder geben. Sie können von einer kurzen Dauer oder lange anhaltend sein. In diesen Phasen wird auch die sexuelle Gemein-

schaft zwischen Partnern zu kurz kommen oder nur unter schwierigen Umständen lebbar sein. Aber ich bin davon überzeugt, dass Gott jedem von uns in diesen Situationen die Kraft zum Durchhalten geben will. Sehr vorbildlich durfte ich an dieser Stelle die Ehe meiner Eltern erleben. Mein Vater hat meine Mutter, trotz schwerer körperlicher Einschränkungen, über einen Zeitraum von mehr als fünf Jahren bis zu ihrem Tode gepflegt und sie bis zuletzt geliebt. Ich weiß, dass sie auch trotz der körperlichen Einschränkungen bis zuletzt ihre sexuelle Gemeinschaft geliebt und gelebt haben. Zwar nicht so, wie wir uns als „gesunde Menschen“ es vorstellen, aber so, dass sie damit leben und glücklich sein konnten.

Ich möchte Sie bitten, wenn Sie sich in solch einer Situation befinden, dann bleiben Sie mit Ihren Nöten nicht allein. Suchen Sie sich Gesprächspartner, mit denen Sie über Ihre Not reden, beten und Hilfe in Anspruch nehmen können. Wenden Sie sich auch an einen Arzt Ihres Vertrauens. Auch zwischen Menschen mit körperlichen Erkrankungen ist mehr Sexualität lebbar, genießbar und erfahrbar, als wir es uns oft vorstellen können. Ich hoffe sehr, dass Sie beim Lesen dieser Ausgabe Ermutigung, Hilfe und viele Anregungen zur Unterstützung in Ihrer schweren Lebenssituation erhalten.



Eberhard Ritz

ist verheiratet und hat zwei Jungen im Alter von 13 und 15 Jahren. Er ist Vorstandsmitglied des Weißen Kreuzes und arbeitet als freiberuflicher Coach (IHK) und Systemischer Familienberater in der Personalberatung sowie in der Ehe-, Lebens- und Krisenberatung für das Weiße Kreuz.

den erkrankten Partner zu Gunsten eines neuen, gesunden Partners verließ.

Aber ist das richtig? Menschlich durchaus verständlich – aber was sagt Gott dazu?

Aus Gottes Sicht ist die Ehe eine lebenslange Einrichtung. Sie ist dem Menschen (Mann und Frau) zum gegenseitigen Schutz, zur Freude und zur intensiven Gemeinschaft gegeben worden. Mann und Frau sollen sich ergänzen, einander beschenken und alles miteinander teilen – und das unabhängig von der Lebenssituation, in der sich die Partnerschaft befindet.

In 1.Kor. 7,1-5 heißt es: „Ihr habt mir geschrieben: Ist es gut, wenn ein Mann ehelos bleibt? Ich antworte: Um den ungeordneten Verkehr der Geschlechter (sexuelle Gemeinschaft zwischen Mann und Frau) zu verhüten, ist es das Beste, wenn ein Mann seine eigene Frau, wenn eine Frau ihren eignen Mann hat. Und der Mann soll seiner Frau schenken, was er ihr schuldig ist, und ebenso die Frau ihrem Mann. Die Frau hat kein Verfügungsrecht über ihren Leib, sondern der Mann. Genauso aber hat auch der Mann kein Recht, einfach so über seinen Leib zu verfügen, sondern die Frau. Ihr sollt euch einander nicht entziehen...“

Was meinte Paulus mit diesen Worten, als er sie im Auftrag Gottes und geleitet durch Gottes Geist an die Männer und Frauen in der Gemeinde Korinth richtete?



Ganz schön schwer – ein Zwiegespräch

Erlebst du unsere Sexualität als eingeschränkt?

Nein und ja – früher sehr, heute nur, wenn ich sie so sehen will.

Hatten wir jemals uneingeschränkte Sexualität?

Nein. Auch nicht, bevor die Krankheit alles in Beschlag nahm, das wäre eine Illusion. Unsere Einschränkungen waren nur andere: Unerfahrenheit, falsche Vorstellungen, Ängste...

Wir haben uns selbst beschränkt. Wir hatten keinen guten Start. Das macht mich immer noch traurig, wenn ich daran denke.

Kein Jahr verheiratet, schon in Angst und Schrecken durch Richards ungeklärte Ertaubung, zusätzlich seine schwere chronische Darmerkrankung über Jahre bis hin zur Pflegebedürftigkeit. Schmerzen, die ein entspanntes Liegen – geschweige denn mehr – unmöglich machten. Die lebensrettende OP rettet auch die Ehe. Nach 14 Jahren Taubheit ermöglicht das Cochlear Implantat (ein elektronisches Innenohr) erneutes Hören, die Grunderkrankung schränkt weiterhin zunehmend ein.

G: Ich hatte große Angst um dich, fühlte mich wie eine Mischung aus Krankenschwester

und Mutter. Als Frau jedenfalls nicht. Für entspannten Sex war ich viel zu verkrampt. Und reden konnte ich auch nicht mit dir – wer kann schon im Liebesspiel gebärden?

R: Ich war damit beschäftigt zu überleben, deine Bedürfnisse habe ich nicht gesehen. Sex war gut zur Entspannung und gegen Schmerzen, eine tiefe Begegnung wie heute war es nicht. Aber ehrlich, mehr ging auch nicht.

G: In dem Ganzen habe ich mich auch verloren, meine Bedürfnisse nicht mehr wahrgenommen, nur für dich statt auch für mich gesorgt. Ich habe versucht dich zu schützen, war nicht ehrlich zu dir. Du warst so krank, da konnte ich dir doch nicht auch noch sagen, dass Sex so nicht schön ist.

R: Trotzdem hatte ich das Gefühl, du forderst von mir, willst, dass ich mich mehr anstrengende und werde wie andere sind. Ich habe einfach zugemacht.

G: Und ich bin Sturm gelaufen gegen deine Barrikaden. Habe alles versucht, was mir einfiel.

R: Dass du oft nur in den Arm genommen werden wolltest und auch Trost brauchtest, habe ich

nicht gewusst. Später hast du mir gesagt, dass du meine Stärke spürst, wenn ich dich festhalte. Gerade weil ich mich gar nicht stark fühlte, war das zu wissen wichtig für mich.

G: Unsere Kommunikation war durch die Taubheit deutlich eingeschränkt, aber wir hatten auch keine Ahnung, wie man wertschätzend miteinander redet. Das war unser erstes Aha-Erlebnis, dass wir uns nur unter verschärften Bedingungen mit normalen Problemen herumschlagen.

Was haben wir gelernt?

Unsere Sexualität war und ist eingeschränkt – durch Krankheit und unsere Geschichte.

Sich damit auseinanderzusetzen geht ans Eingemachte und führt uns an wunde Punkte.

Wir haben gelernt und lernen den Schmerz nicht zu vermeiden, der entsteht, wenn man ehrlich miteinander ist.

Tatsache ist, die Krankheit hat uns viel genommen, uns beiden. Doch weigern wir uns beharrlich, uns die Freude an unserer Sexualität rauben zu lassen, auch wenn das heißt, wieder ein Wochenende im Gespräch zu ringen, zu weinen oder doch den Schritt auf den anderen zuzugehen. „Ich bin dir gut!“ „Ich will an und mit dir lernen.“

Die Wahrnehmung des Körpers des „Kranken“ ist für beide Partner gestört.

Dem einen bereitet der Körper Schmerzen: Er versagt seinen Dienst, ist nicht mehr unverfehrt, wird manchmal ausgeblendet, um weitermachen zu können.

Dem anderen ist er Objekt der Beobachtung, der Rücksichtnahme, der Sorge, er entzieht sich der liebevollen Pflege, indem er krank bleibt, und damit der Illusion von Kontrolle.

Rückzug, Ekel, Ängste, Vorsicht, Sprachlosigkeit, Trauer, Hoffnungslosigkeit – alles Gefühle, die sich beharrlich melden.

Die „Rahmenbedingungen“ für unsere Sexualität haben sich verändert und verändern sich mit zunehmender Dauer und Schwere der Erkrankung weiter. Ein fortwährender Anpassungsprozess wird uns abverlangt.

Verschiedene Lösungsideen haben wir ausprobiert und überwunden:

- ▼ „So tun, als ob nichts wäre“
- ▼ „Sich selbst verleugnen als falsch verstandener Dienst“
- ▼ „Den anderen schützen und zur Krankenschwester oder Mutter mutieren“
- ▼ „Trost bei einem anderen Mann suchen und an der nächsten Katastrophe vorbeischlittern“
- ▼ „Sich in Träume retten“
- ▼ „Den Zustand als normal deklarieren“
- ▼ „Die Chance gerade in der Schwierigkeit suchen und den Zustand schönreden“
- ▼ „Der Versuch, den Partner zu verändern“

Hilfe haben wir darin nicht erlebt, aber viel Einsamkeit und das Gefühl unverstanden zu sein.

Darüber hatten wir beide den Zugang zu uns selbst als sexuelle Wesen fast verloren.

Viel Zeit haben wir beide damit verbracht, vor dem Schmerz der Realität wegzulaufen, wir wollten einander nicht enttäuschen, also haben wir uns lieber getäuscht.

Solange wir für die Erfüllung unseres Bedürfnisses dem anderen die Verantwortung übergeben, leiden wir an seiner Unzulänglichkeit, weil wir befürchten zu kurz zu kommen.

Dabei stehen wir selbst in der Verantwortung für unsere eigene Sexualität, für das Ausdrücken unserer Bedürfnisse und Wünsche.

Nicht vom anderen fordern, sondern ihm erklären, was man selber fühlt und dazu stehen!

Oft war und ist es sehr schwer, das eigene Bedürfnis wahrzunehmen, so gut zugedeckt oder versteckt ist es. Dieses Lernen führt uns an unsere Grenzen und erweitert sie. Wenn wir zusammen geweint haben, hat uns das einander unglaublich nah gebracht.

Die Erkenntnis und Erlaubnis, selber für die eigenen Bedürfnisse Verantwortung zu tragen, hat uns sehr entlastet.

Jeder geht daran seine eigenen Bedürfnisse zu erspüren, sie dem anderen mitzuteilen, Initiative zu ergreifen, ungerechtfertigte Forderungen und Schuldzuweisungen einzustellen – und siehe da: es beflügelt unsere Sexualität. Nicht mehr länger verstecken wir uns hinter Passivität, „der andere müsse wissen, was uns gut tut“. Wir selber sind gefragt: mit unserer Phantasie, mit der

Fähigkeit zu erbitten und zu führen, uns bedürftig zu zeigen und dem anderen zu schenken.

G: Ich habe gelernt, welch große Bestätigung es für dich als Mann bedeutet, mich sexuell glücklich zu machen, gerade wenn äußerlich immer weniger geht. Mehr und mehr erlebe ich unsere Sexualität als Begegnung voller Tiefgang, weniger als Leistungssport. Wir spielen mit dem Möglichen. Diese Leichtigkeit kam, als wir uns endlich traute, alles beim Namen zu nennen. Ich kann dir alles sagen!

R: Manchmal ist mir nicht zum Lachen zumute, wenn wir uns im Kabel des Cochlear Implantates verfangen. Ich werde wütend, wenn der Stomabeutel im Weg ist. Es ist meine Entscheidung, ob mich dieser Ärger von dir trennt oder dir näher bringt, weil ich es dir erkläre und nicht an dir auslasse.

G: Ich finde es erstaunlich, was für ein Barometer Sex für unsere Beziehung ist. Da ich merke, wie diese immer weiter in die Tiefe wächst, haben wir gute Aussichten trotz Einschränkungen.



Gabriele Krug
Systemische
Beraterin,
Seelsorgerin

Richard Krug
Dipl. Ingenieur;

seit 26 Jahren verheiratet, zwei Kinder, Mitarbeiter bei Team.F in Hessen

Dr. med. Wolfgang Vreemann

Sexualität und geistige Behinderung

Seit etwa 12 Jahren habe ich die Aufgabe übernommen, ein kleines neu gebautes Wohnheim für Behinderte ärztlich zu betreuen. Das Haus liegt hinter der Kirche in einem idyllischen Seitental, von viel Wald umgeben. Das frisch renovierte alte Pfarrhaus ist mit einbezogen, dort leben 10 junge Frauen und Männer in einer betreuten Wohngemeinschaft. Sie sind trotz ihrer geistigen und körperlichen Handcaps in der Lage, sich teilweise selbst zu versorgen. Nachmittags und abends, wenn die Behindertenwerkstatt „Feierabend“ hat, trifft man dort fast immer eine sehr muntere Gesellschaft an. Aber auch im Nachbarhaus geht es lebhaft zu. Hier wohnen 25 überwiegend junge Menschen

mit stärkeren geistigen und körperlichen Behinderungen, einige mit Down-Syndrom, etliche mit schweren frühkindlichen Hirnschädigungen. Vor 12 Jahren hätte ich nicht geglaubt, dass man zu diesen sehr liebenswerten Menschen eine so herzliche persönliche Beziehung aufbauen kann. Es ist für mich jedes Mal eine Freude, dort Hausbesuche und Visiten zu machen. Von vielen werde ich mit strahlendem Lachen, langem Händedrücker und sogar mit Umarmungen begrüßt. Es herrscht eine warmherzige, fröhliche und ungezwungene Atmosphäre, überhaupt nicht vergleichbar mit einem „Siechenheim“ oder einem Krankenhaus.

Was hat diese Schilderung mit dem Thema „Sexualität“ zu tun? Gehört zu dieser Fröhlichkeit nicht selbstverständlich auch die Sexualität? Die Meinungen darüber gehen auseinander. Wenn wir 50 Jahre zurück denken, wäre eine Diskussion über „Sexualität im Behindertenheim“ völlig undenkbar gewesen. Solche Häuser waren von außen gesehen einfach „sexfreie Zonen“. Es gab die Meinung, Menschen mit geistigem Handicap hätten gar kein sexuelles Empfinden, und wenn doch, dann sei dieses Empfinden stark gestört oder sogar entartet bis hin zur Bösartigkeit. Man musste Behinderte schützen, damit sie nicht anderen oder sich selbst sexuellen Schaden zufügten oder



gar zu Triebtätern wurden. Manche Fachleute glaubten, Menschen mit geistiger Behinderung blieben auf einer kindlichen Entwicklungsstufe stehen und brauchten eigentlich nur körperliche Nähe und etwas Zärtlichkeit.

Heute erleben wir in einigen Einrichtungen das totale Kontrastprogramm. Je nach Träger und ideologischer Einstellung wird die genitale Behinderten-Sexualität mit allen Mitteln gefördert, bis hin zur praktischen Unterweisung beim Geschlechtsverkehr oder Bordell-Besuch auf Krankenkassen-Kosten, wie in den Niederlanden. Wie kam es zu diesem Sinneswandel? Einerseits durch die so genannte Sexualrevolution zwischen 1960 und 1970 und andererseits durch die Erkenntnis, dass eine gestörte Sexualentwicklung angeblich die Entfaltung der Persönlichkeit behindert und häufig Verhaltensstörungen bis hin zu Depressionen oder Aggressivität zur Folge haben soll, auch bei Menschen mit Handicap. Dieser einseitige kausale Zusammenhang ist meines Wissens nie wissenschaftlich klar bewiesen worden, sondern entspricht vielmehr einer ideologischen und empirischen Hypothese. Dennoch zeigt die Erfahrung (und das biblische Menschenbild!), dass Sexualität und Persönlichkeit untrennbar zusammengehören.

Eines aber ist ganz sicher: auch geistig behinderte Menschen machen eine sexuelle Entwicklung durch, sie haben Emotionen und sexuelle Empfindungen. Manche können damit nur schwer umgehen und sind von ihren sexuellen Gefühlen und Erlebnissen total überfordert. Andere wieder lassen sich praktisch keine sexuellen Regungen anmerken, bei ihnen scheint diese Gefühlswelt zu ruhen – vielleicht, bis sie auf gute oder schlechte Weise geweckt wird. Wie wir alle, so sind auch behinderte Menschen sehr unterschiedlich, eben Individuen aus der Hand eines Schöpfers, der die Sexualität schenkte und auch die Behinderung zugelassen hat. Natürlich gibt es körperlich oder geistig so schwer Behinderte, dass bei ihnen die Sexualität nie zur Entfaltung kommt; sie sind zumindest nicht in der Lage, irgendwelche sexuellen

Auch geistig behinderte Menschen machen eine sexuelle Entwicklung durch.

Gefühle zu äußern; um die geht es hier nicht. Für alle anderen Menschen mit Handicap müssen wir einen gangbaren und ethisch vertretbaren Weg finden, um ihrer Sexualität gerecht zu werden, ohne sie massiv zu unterdrücken oder unnötig zu stimulieren. Dabei vergessen wir oft, dass wir selbst in einer stark sexualisierten Welt leben und davon meist unbewusst geprägt sind. Den Behinderten geht es nicht viel anders, sie konsumieren genau so wie wir Filme und Fernsehen und reden darüber am nächsten Tag in den Werkstätten und Wohnheimen; und dann ist es für sie besonders reizvoll, das Gesehene zu imitieren. Da greifen die jungen Männer den Frauen an die Brust, versuchen, sich gegenseitig die Kleider vom Leib zu reißen, oder legen sich aufeinander und machen beischlafähnliche Bewegungen. Ganz geschäftstüchtige Mädchen oder Frauen lassen sich ihre Bereitschaft sogar in harter „Zigarettenwährung“ bezahlen. Wieder andere suchen sich Freund oder Freundin, mit denen sie dann gemeinsam ihre Sexualität entdecken und austauschen. Selten kommt es dabei zum Geschlechtsverkehr, aber ausschließen lässt sich das nie.

Deshalb ist die Frage berechtigt: Wie gehen wir damit um? Fördern wir die sexuellen Praktiken mit allen Mitteln, um die Persönlichkeitsentwicklung nicht zu gefährden oder Depressionen bzw. Aggressionen zu vermeiden? Oder unterbinden wir sie strikt, weil behinderte Menschen keine Sexualität brauchen, weil das ganze Verhalten ungehörig und „schmutzig“ ist und weil natürlich auch die Gefahr einer Schwangerschaft besteht?

Nach meinen Erfahrungen liegt der beste Weg irgendwo dazwischen. Verlieren dürfen wir weder den Blick für die Realitäten noch für unsere ethischen Werte. Biblische Grundsätze haben auch im Umgang mit behinderten Menschen ihre Gültigkeit. Dazu gehört einerseits das schützenswerte Geschenk der Sexualität und andererseits die unendliche Barmherzigkeit Gottes. Was bedeutet das für unsere Thematik? Ich habe versucht, dazu abschließend

18 Thesen oder Leitsätze zu formulieren, die ohne Zweifel persönliche Meinungen enthalten und entsprechend diskutiert werden können:

- ▼ Geistig behinderte Menschen sind liebenswerte Geschöpfe Gottes, sie besitzen eine individuelle Gefühlswelt und ein sexuelles Empfinden.
- ▼ Ihre sexuellen Bedürfnisse sind sehr unterschiedlich, offensichtlich durch ihre persönliche Entwicklung geprägt.
- ▼ Behinderte Menschen sind meist unbefangen und fassen schnell Vertrauen, vorausgesetzt, sie sind noch nicht enttäuscht worden.
- ▼ Sie haben meist ein großes Bedürfnis nach Nähe, Zuwendung und Zärtlichkeit.
- ▼ Dadurch sind behinderte Menschen sehr verletzlich, vor allem für sexuellen Missbrauch durch nahestehende Personen (Familienangehörige, Betreuer).
- ▼ Wir müssen versuchen, sie zu schützen, und ...
- ▼ ... wir müssen das Schamgefühl und die Intimsphäre behinderter Menschen unbedingt respektieren und sehr sensibel damit umgehen.
- ▼ Behinderte Menschen können oft wegen ihrer Behinderung die sexuellen Regungen nicht so kontrollieren und beherrschen wie Gesunde.
- ▼ Sie brauchen auch dabei unsere Hilfe und Erziehung.
- ▼ In den meisten Fällen ist es möglich, behinderte Menschen so zu erziehen, dass sie ihre Sexualität nicht in der Öffentlichkeit oder in der Gruppe zeigen (z.B. durch Masturbation).
- ▼ Wir sollten unnötige sexuelle Stimulationen und Reize vermeiden; das gilt übrigens nicht nur für behinderte Menschen – ist aber nicht so einfach in unserer sexualisierten Welt!
- ▼ Freundschaften Behinderter, bei denen sexuelle Zärtlichkeiten ausgetauscht werden, sollten wir behutsam beobachten und begleiten.
- ▼ Keinem darf dabei ein körperlicher oder seelischer Schaden zugefügt werden.
- ▼ Meines Erachtens ist eine Aufforderung oder aktive Hilfe zum Geschlechtsverkehr ethisch nicht vertretbar und für die sexuelle Entwicklung geistig Behinderter auch nicht zwingend notwendig.
- ▼ Allerdings lässt sich der Geschlechtsverkehr zwischen behinderten Menschen nicht unterbinden, sollte aber keinesfalls gefördert werden.
- ▼ Schwangerschaften müssen mit allen Mitteln, wenn erforderlich auch mit der „Pille“ vermieden werden.
- ▼ Geistig Behinderte sind im allgemeinen nicht in der Lage, Kinder aufzuziehen und zu erziehen.
- ▼ Nur im Ausnahmefall sollte man ihnen die Heirat ermöglichen und dann die Familie intensiv betreuen.



Dr. med. Wolfgang Vreemann

ist Arzt für innere Krankheiten, verheiratet und hat 4 Kinder



Ute Buth

Kreativität – Sexualität mit allen Sinnen erleben

Kreativität gehört untrennbar zur Sexualität dazu, denn Sexualität ist unglaublich vielfältig und facettenreich. Um die Lust lebendig zu erhalten, tun wir daher gut daran, unsere Sexualität kreativ zu gestalten. Auch das beste Musikinstrument erschiene langweilig, ja auf Dauer schier nervtötend, würde man immer nur die eine Taste drücken, die eine Saite zupfen, den einen Ton flöten. Wie wenig würde das von den Möglichkeiten des Instruments widerspiegeln? So stellen doch gerade erst die Variationsmöglichkeiten die Basis für die unterschiedlichsten bekannten aber auch ganz neuen Lieder und Tonfolgen dar. Mit der Musik ehren und loben wir Gott. Gleichmaßen werden wir auch aufgerufen, unsere Leiber Gott hinzugeben, als ein lebendiges Opfer, demjenigen Gott, der die Sexualität in uns hineingelegt hat – wohlgermerkt,

seine Bewertung der Schöpfung ist: „Sehr gut!“. ER hat unseren Körper wunderbar gemacht – ausgestattet mit zahlreichen Sinnen: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen. Was für ein Reichtum an Erfahrungsmöglichkeiten! Wir dürfen aus dem Vollen schöpfen – jederzeit –, nicht nur in Zeiten von Krankheit und damit verbundenen Einschränkungen, nein, generell lebt Sexualität von der Kreativität. Wenn wir dies in guten Tagen einüben, ist es um so hilfreicher in Tagen, die uns nicht gefallen und die unser sexuelles Leben nachhaltig verändern.

Wie kann das konkret werden?

SEHEN

Die Augen sind sehr bedeutsame Sinnesorgane, mit ihnen nehmen wir unsere Umgebung

und unser Gegenüber wahr. Farben, Formen, Helligkeit, Bewegung, Mimik sind Aspekte, die wir im Bruchteil einer Sekunde erfassen. Was kann das für die Sexualität bedeuten?

Beginnen wir beim Ort: Wie ist der Raum beschaffen, in dem Sie sich lieben? Ist er ansprechend gestaltet, aufgeräumt, vielleicht schön dekoriert? Gibt es einen Schlüssel? Ist es also auch in optischer Hinsicht ein Raum der Sicherheit, in den Sie sich zurückziehen können? Ihr Schlafzimmer? Oder ist es ein vollgemüllter Mehrzweckraum, in dem sich Türme zu faltender Wäsche stapeln, der Computerarbeitsplatz in die Ecke gezwängt ist, in dem alles mal schnell landet, wenn Besuch kommt? Haben Sie überhaupt ein Schlafzimmer oder gibt es nur die Schlafcouch im Wohnzimmer, weil ein Kinderzimmer fehlte, und nun können Sie nur



noch intim sein, wenn alle schlafen? Wie wichtig nehmen Sie sich und Ihre körperliche Beziehung? Spielt Romantik noch eine Rolle? Haben Sie Ihrer Herzallerliebsten z.B. schon einmal ein Himmelschlüsselchen-Bad mit Herz-Badekonfetti bei Kerzenlicht eingelassen? Sie meinen, so etwas gäbe es nicht? Schauen Sie sich einmal in Drogeriemärkten um und lassen Sie sich inspirieren... Doch zurück zum „Schlaf-Zimmer“:

Welche Beleuchtung hat der Raum? Was gefällt Ihnen? Sind es für den einen vielleicht helle Scheinwerfer, mag der andere eher Kerzenlicht oder gar völliges Dunkel – aus Angst, in den Augen des Partners nicht zu genügen? Gelingt es Ihnen zu variieren, mal dem einen, mal dem anderen entgegenkommen? Nehmen Sie sich – mit Ihrem Körper – ganz an? Sie sich selbst und Ihren Partner, wie auch umgekehrt? So wie Ihr Körper nun gerade ist (und er wird garantiert nicht so bleiben wie in jungen Jahren): Schwangerschaften hinterlassen ihre Spuren, ebenso das Altern, die Haare werden grau oder fallen aus, Falten kommen hinzu. Was zählt wirklich? Welche Maßstäbe machen Sie sich zu eigen? Sind Schwangerschaftsstreifen und Narben für Sie Ehrenabzeichen oder ein körperlicher Makel? Machen Sie sich „denn-noch“ füreinander schön? Welche Bedeutung haben gesellschaftliche Ideale, die durch Werbung transportiert werden? Inwiefern lassen Sie sich davon (vielleicht auch unbewusst) prägen und leiten? Legen Sie diese Maßstäbe an sich selbst und an Ihren Partner an? Ein überzogenes Schlankheitsideal, Intimirasur, Piercing & Co können die Gesundheit unter Umständen erheblich gefährden. Wussten Sie z.B. dass die Wundheilungszeiten für ein Bauchnabel-Piercing zwischen einem und zwölf Monaten liegen?!

Welche Kleidung spielt bei Ihrer speziellen Zeit zu zweit eine Rolle? Was gefällt Ihrem

Partner – oder was gefällt ihm vielleicht auch nicht? Darf es gelegentlich einmal etwas Neues zum Anziehen sein? Im welchem Zustand ist die Wäsche? Gepflegt, sauber, gut in Schuss – oder ausgeleiert, löchrig, fleckig? Zweckmäßig, kochfest, aus guter weißer Baumwolle oder auch mal elegant, peppig, schick & farbig? Sind Sie es sich wert, sich schön zu kleiden, ganz unabhängig vom Partner? Oder finden Sie es überflüssig, weil Sie sich selbst keinen Wert beimessen? Man traut sich ja kaum es anzusprechen, aber achten Sie darauf? Können Sie sich gar darüber austauschen, sich aufeinander zu bewegen, ohne den anderen unter Druck zu setzen oder gar zu nötigen?

Und schließlich das An-Sehen: Wie sehen Sie Ihren Ehepartner? Ist er Ihr von Gott gegebenes Geschenk? Können Sie ihn überhaupt an-sehen? Hat er An-sehen bei Ihnen? Schätzen Sie ihn? Ist er Ihr Schatz? Können Sie Blickkontakt aufnehmen, sich liebevoll (auch ohne Worte) verstehen?

HÖREN

Wie reden Sie mit- und übereinander wenn Sie zusammen sind? Tun Sie dies ebenso vor anderen? Machen Sie einander Komplimente? „Das hast Du wirklich gut gemacht! Das war sehr kreativ von Dir! Ich schätze an Dir, dass...! Du siehst heute aber gut aus...! Bei Dir fühle ich mich geborgen...! Es ist schön mit Dir zusammen zu sein!“ Oft sind diese ermutigenden Worte Mangelware in der heutigen Zeit. Denken Sie einmal darüber nach, wann Sie einander zuletzt Komplimente gemacht haben! Kritisieren Sie am Partner bereits morgens nur herum, werden Sie ihn wohl kaum für das intime Date am Abend gewinnen können. Aber auch bei der sexuellen Begegnung ist es wichtig, einander Feedback zu geben – doch wenn

Sie Ihre Bedürfnisse und Wünsche mitteilen, machen Sie sich verletzlich – hoffentlich honoriert es Ihr Partner mit Respekt und Annahme. Andererseits ist dies unerlässlich, sonst wird Sex zum Stummfilm und zur Rateshow: „Ob es ihr wohl so gefällt?“ Geht auf der anderen Seite möglicherweise einher mit „Hoffentlich hört er bald auf, das tut weh...“ Wer nicht wagt, der nicht gewinnt. Natürlich nicht nörgelnd „Schon wieder machst Du das falsch, wie oft habe ich Dir gesagt...“, stattdessen mit Ich-Botschaften, behutsam: „Geh mal mehr da rüber, ein bisschen weiter links, weniger Druck, so ist es super, ich dachte eben, das könntest Du stundenlang machen, nun ist es doch etwas gereizt, lass uns mal die Position wechseln...“ Nur im konstruktiven Austausch miteinander haben Sie die Chance inniger zusammenzuwachsen und den anderen Anteil nehmen zu lassen an der eigenen Lust. So wird es Ihnen gelingen, Ihr kleines aber feines 2er-Orchester zu immer schöneren Stücken zu animieren. Auch bei den Profi-Musikern fallen die Meister normalerweise nicht vom Himmel. Sie müssen üben, trainieren, im Team proben, verbessern – und stetig wächst ihr Können.

Dabei geht es bei der Sexualität nicht darum, sich beständig in neuen Höchstleistungen zu übertreffen. Es ist ein wellenförmiger Verlauf, Auf's und Abs wechseln, und dennoch lernen Sie einander immer besser kennen und damit auch lieben.

Die Verabredung für Ihre besondere Zeit zu zweit kann mit speziellen Formulierungen auch vor anderen gefahrlos ausgemacht werden. Nutzen Sie Ihre ganz eigene „Geheimsprache“. Vielleicht möchten Sie heut Abend noch gemeinsam „in einem Buch lesen“, „etwas zusammen spielen“, „was Süßes essen“ – wie auch immer Sie es nennen wollen. Prickelnde Vorfreude hat etwas...!

Schaffen Sie auch akustisch einen Raum der Sicherheit. Entspannung ist schwerlich

möglich, wenn andere mithören, es an der Tür läutet oder das Telefon klingelt. Natürlich kann man nicht alles „ausschalten“, das meiste aber schon. Sie könnten Ihr Date ansonsten auch musikalisch untermalen, ein prima Schalldämpfer bei hellhörigen Wänden – und je nach Musikstil noch dazu romantisch...!

RIECHEN

Können Sie Ihren Partner gut riechen? Wie ist es um den Geruch bestellt? Zunächst mal ganz persönlich und ganz praktisch – ist Körperhygiene bei Ihnen beiden eine Selbstverständlichkeit? So etwas fragt man doch nicht. Und wenn schon: „Ja selbstverständlich!“, mögen Sie sagen, aber morgens, endlich Zeit zu zweit, noch ein bisschen kuscheln im Bett, sieht es vielleicht anders aus... Nun stört Sie doch der Mundgeruch des Partners – klar hat der die Zähne am Abend vorher geputzt, doch das hält nicht immer bis zum nächsten Morgen. Unnötig zu sagen, dass es Deos und Parfüm für Mann und Frau gibt? Dass man deren Gebrauch aber auch übertreiben kann, besonders wenn man dafür das Waschen selbst vernachlässigt? Absoluter Tabubruch, so etwas überhaupt zu schreiben? Kleinkram...? Oder Sand im Getriebe...? Meist sind es leider die kleinen Füchse, die den Weinberg zerstören! Können Sie sich darüber austauschen, den anderen charmant bitten, doch noch kurz zu duschen und vielleicht anbieten, dazuzukommen? Vielleicht probieren Sie mal etwas Neues aus und benutzen ein Duftöl oder Aromen? Falls es Ihnen nicht angenehm ist, lehnen Sie eben von nun an dankend ab. Wer nicht wagt, der nicht gewinnt.

Doch mal ganz abgesehen von allen künstlichen Aromen – wie geht es Ihnen sonst mit Ihrem Partner? Können Sie ihn gut riechen? Seinen ureigensten Geruch? Und auch im übertragenen Sinne?

SCHMECKEN

Liebe geht durch den Magen. Nicht nur Aphrodisiaka können die Lust mehren, auch ein stilvolles leichtes Dinner vorweg regt die Sinne an und kann so Appetit auf mehr machen... Nur, überladen Sie es nicht, sonst fällt die körperliche Bewegung nachher schwer und Sie haben das Gegenteil erreicht. Gewinnen Sie den anderen durch seine Leibspeise oder gibt es heute Rosenkohl – den er noch nie ausstehen konnte? Seien Sie an der Stelle ideenreich und vielleicht auch ein wenig pragmatisch. Haben Sie den Nachtschinken schon einmal am Partner „verspeist“? Das könnten z.B. die bekannten Kirschen am Ohr sein... Ihrer Kreativität sind erst mal keine Grenzen gesetzt. Maßstab sollte sein, dass es beiden gefällt. Ein Ideentisch zum Thema Sexualität auf einem Eheseminar enthielt z.B. Sprühsahne und eine Flasche Honig. Wozu? Nun, machen Sie sich Gedanken – falls Sie es sich überhaupt vorstellen können.

Schmecken wird auch wichtig, wenn Sie den anderen küssen. Die Sexualtherapeuten Joyce und Clifford Penner sagen, dass Küsse sehr viel über die Beziehung eines Paares aussagen: Ist es der „Oma-Kuss“ auf den Mund oder nur auf die Wange, flüchtig? Oder ist es intensiv, leidenschaftlich, zärtlich? Dies hängt ja auch sehr von der jeweiligen Situation ab. Wie küssen Sie? Gibt es bei Ihnen einen Variantenreichtum? Oder nur Monotonie? Wo küssen Sie sich? Wie angenehm ist es Ihnen? Auch auf die Gefahr hin, dass ich mich wiederhole: Reden, reden, reden – sonst kann Ihr Partner nicht wissen, was Sie schön finden oder was Sie ablehnen.

FÜHLEN

Und schließlich das Fühlen. Ca. 2m² Haut tragen wir an uns und mit uns herum. Fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut? Können Sie sich selbst und den anderen spüren? Berührungen tun schon Kindern unendlich gut. Das kann Streicheln oder Massieren sein, jemandem ermutigend auf die Schulter klopfen oder einfach nur seine Nähe genießen.

Fühlen Sie sich bei Ihrem Partner geborgen? Können Sie seine Nähe gut aushalten, ihn an sich heranlassen, seine Stärke spüren, oder einfach nur seinen Atem, wissen, dass er da ist?

„Wie kann ich Dir gut-TUN? Was fühlt sich gut an?“ Nähe muss nicht immer Mittel zum Zweck sein!

Aber Fühlen hat auch mit Erregung und Stimulation zu tun. Wenn sich beim Geschlechtsverkehr zwei Menschen berühren, so erleben sie die tiefste menschenmögliche körperliche Nähe überhaupt – näher geht es nicht! Doch können Sie diese Nähe auch genießen? Auch das wird mit davon abhängen, was Sie dem anderen rückmelden. Viele wissen nicht, dass Frauen eher runde Bewegungen mögen, Männer mehr gerade. Dies zu wissen, ist z.B. bei der Stimulation des Kitzlers von großer Bedeutung. Ebenso die Information, dass dort die Grenze zwischen Lust und Schmerz sehr nah beieinander liegt, weshalb es sich empfiehlt, auch einmal die Umgebung zu erkunden, welche von Schwellkörpern und Nerven durchzogen, bei der Erregung ebenfalls sehr lustvoll erlebt werden kann.

Seinen Sie ermutigt, gehen Sie gemeinsam auf Entdeckungsreise und lassen Sie immer mehr Kreativität in Ihre Sexualität einfließen – es lohnt sich!



Dr. med. Ute Buth

ist Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, verheiratet und Mutter von 2 Kindern. Neben ihrer beratenden Tätigkeit beim Weißen Kreuz unterrichtet sie an einer Krankenpflegeschule und führt Sexualkundeprojekte an Schulen durch.



Joyce Penner, Clifford Penner **Sex – Leidenschaft in der Ehe**

Eine gute sexuelle Beziehung ist das Fundament einer Ehe.

Die Autoren legen diesen Bestseller hier in überarbeiteter und erweiterter Fassung vor. Er enthält jetzt aktuelle Informationen über Sexualität und Intimität und behandelt Themen wie Pornografie im Internet und andere sexuelle Abhängigkeiten. Dieses umfangreiche Buch ist ein hilfreicher Ratgeber für Berater und Ehepaare – egal ob frisch oder seit Jahren verheiratet.

Hänssler-Verlag, 15,95 €



Stefan Zettl/ Joachim Hartlapp **Ein Ratgeber für Krebspatienten und ihre Partner**

Nach einer Einführung in die körperlichen Grundlagen von weiblicher und männlicher Sexualität werden zunächst allge-

meine Erscheinungsformen sexueller Störungen beschrieben, um dann die Auswirkungen einer Krebserkrankung auf die Sexualität zu analysieren.

Ein umfassendes und sehr empfehlenswertes Buch, das alle wichtigen Fragen in einer auch für Nicht-Experten verständlichen und gleichzeitig taktvollen Weise beantwortet. Die Autoren möchten Krebspatienten Mut machen, trotz ihrer Erkrankung wieder zu einer auch sexuell erfüllten Beziehung mit ihrem Partner zurückzufinden.

Erweiterte Neuauflage 2008 beachten!

Weingärtner-Verlag, 18,90 €



Das Team.F – Liebesspiel

Das kleinste und preiswerteste Eheseminar der Welt

Streichholzschachtel Grundpackung, 3 €
Dazu für „Fortgeschrittene“ 7 weitere Ergänzungsbögen (Themen wie Romantik und Sexualität, Wertschätzung und Kommunikation, u.a.) mit jeweils 20 Fragen zu je 1 €
Zu beziehen über www.team-f.de