

Die Sexualität von Mädchen und Jungen mit einer Behinderung

Wie können Eltern Töchter und Söhne in ihrer sexuellen
Entwicklung unterstützen?



10 Tipps und Tricks für Eltern:

- 1) **Selbstevaluation der Eltern**
- 2) **Einstellung zum Thema Sexualität und Behinderung**
- 3) **Eltern als Vorbilder**
- 4) **Balance zwischen Freiräumen und Schutz**
- 5) **Verbindung zur Welt**
- 6) **Sprache finden**
- 7) **Über Sexualität sprechen**
- 8) **Regeln aufstellen**
- 9) **Das Glück der Töchter und Söhne unterstützen**
- 10) **Mut, Humor und Interesse**



1. Selbstevaluation der Eltern

Durch die Konfrontation mit der Sexualität ihrer Kinder sind Eltern automatisch auch mit ihrer eigenen Sexualität konfrontiert. Um den eigenen Kindern mit Offenheit begegnen und auf die individuellen Bedürfnisse des Kindes in Bezug auf Sexualität eingehen zu können, kann es aufschlussreich sein, wenn Eltern ihre persönliche sexuelle Biografie vor Augen führen. Dies kann in Form einer Zeitlinie wie im unten angeführten Beispiel sein. Bei der Aufzeichnung der eigenen sexuellen Biografie können folgende Fragestellungen hilfreich sein:

Wie wurde ich in meiner sexuellen Entwicklung unterstützt?

Wer hat mit mir über Sexualität geredet?

Was/Wer hat auf meine Sexualität einen positiven/negativen Einfluss gehabt?

Was/Wer hat meine heutige Einstellung zu und den Umgang mit Sexualität geprägt?

Was hätte mich in meiner sexuellen Entwicklung unterstützen können?

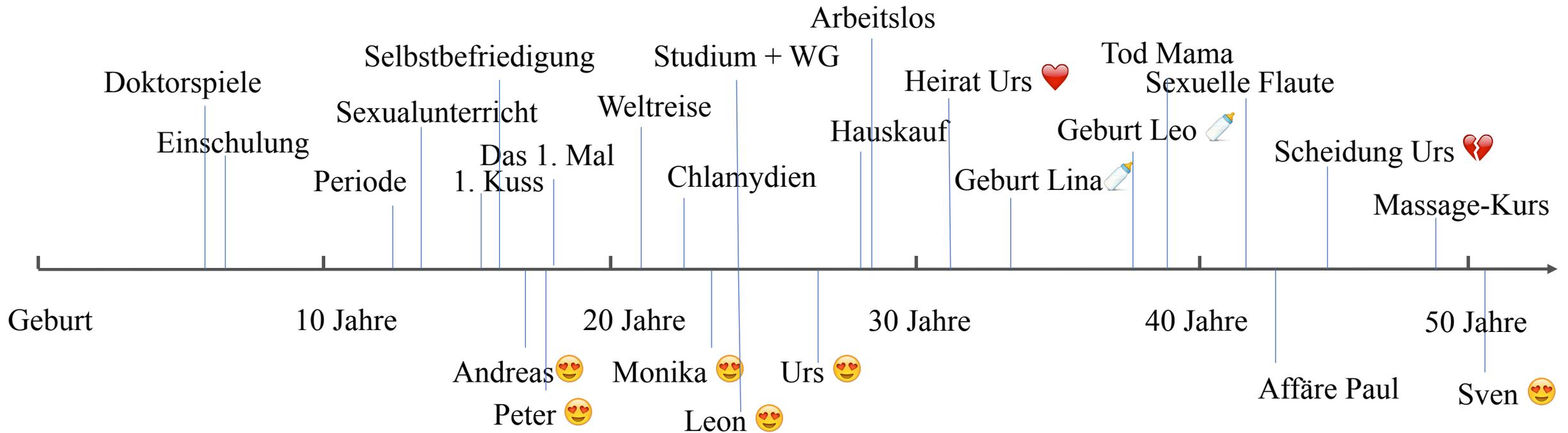
Was wünsche ich mir in Zukunft für meiner Sexualität?

Durch das Aufzeichnen der eigenen sexuellen Geschichte wird deutlich, welche Personen, Erlebnisse, Erfahrungen einen Einfluss auf die eigene Sexualität haben. Vielleicht werden gehobene Zeigefinger oder ein Festhalten an Sachen, die für die Sexualität gar nicht mehr relevant sind, deutlich. Vielleicht wird ersichtlich, dass auch Umwege und Abkürzungen in der eigenen sexuellen Biografie vorkommen und dass auch nicht alles immer wie am Schnürchen gelaufen ist. Die Auseinandersetzung mit der eigenen sexuellen Biografie ermöglicht es Eltern, ihren Blick auf die Sexualität ihrer Kinder zu weiten und auch die Herkunft eventueller Stärken und Schwächen im Umgang mit der Sexualität zu evaluieren.

Die Einstellung der Eltern und deren Umgang mit Sexualität ist für das Kind entscheidend. Das gilt für Kinder mit und ohne Behinderung. Die Kinder nehmen sehr genau wahr, ob die Sexualität einen Platz in der Beziehung zwischen Eltern und Kind haben oder nicht. Dies bedeutet nicht, dass man im Umgang mit Sexualität Profi sein muss. Für die Kinder genügt es, dass sie spüren: Mami und Papi sind bemüht, meine Sexualität zu unterstützen und die möchten sich mit mir zusammen auf den Weg machen, einen guten Umgang damit zu finden.

Meine sexuelle Biografie:

(Frei erfundenes Beispiel)





2) Einstellung zum Thema Sexualität und Behinderung

Es ist nicht nur wichtig, dass Eltern ihre eigene persönliche sexuelle Biografie evaluieren, sondern es ist auch sinnvoll, dass sie sich mit ihrer Einstellung zum Thema Sexualität und Behinderung auseinandersetzen. Die persönliche Einstellung zur Sexualität und Behinderung hat grossen Einfluss darauf, wie Eltern die Unterstützung der sexuellen Entwicklung gestalten. Folgende Fragen können helfen, die eigene Einstellung zu Sexualität und Behinderung zu überprüfen:

- **Welche Gedanken, Gefühle und Erwartungen entstehen in mir, wenn ich die zwei Begriffe Sexualität und Behinderung höre?**
- **Spreche ich den Menschen mit einer Behinderung das gleiche Recht auf Sexualität wie Menschen ohne eine Behinderung zu?**
- **Betrachte ich die Menschen mit einer Behinderung als vollwertige Frauen und Männer?**
- **Stelle ich höhere Anforderungen in Bezug auf die Sexualität meiner Tochter/meines Sohnes als an andere? (z.B. in Bezug auf Vulgärsprache, Recht auf Sexualität, Doktorspiele, Schmusen, Petting, das 1. Mal, Partnerwechsel, Dauer einer Partnerschaft)**
- **Ist die Sexualität meines Kindes nur für mich ein Problem und/oder erlebt mein Kind sie auch als Problem?**



3) Eltern als Vorbilder

Eltern haben Vorbildfunktion für ihre Kinder. Dies gilt auch in der Sexualität. Eltern können durch ihre Vorbildfunktion schon den Keim bei ihren Kindern legen, später als Erwachsene gute und liebevolle Partnerinnen und Partner zu sein. Die Kinder nehmen genau wahr, wie die Eltern als Paar miteinander umgehen. Es ist positiv für das Kind zu erleben, dass die Eltern sich umarmen oder einen Kuss geben. Das Kind erlebt: So machen es Frauen und Männer, die einander gern haben. Sowohl für das Kind wie auch für das Elternpaar ist es gesund, wenn Eltern manchmal etwas Zweisamkeit einfordern – auch wenn die Situation nur Händchen halten auf einem Spaziergang oder eine gemeinsame Tasse Tee nach dem Abendessen erlaubt. Für das Kind ist es wohltuend zu erleben, wie Mama und Papi ihre Paarbeziehung zueinander pflegen.

Gerade als Eltern von Kindern mit einer Behinderung kann es eine grosse Herausforderung sein, sich als Liebespaar Freiräume zu schaffen, weil Kinder mit einer Behinderung häufig auf mehr Aufsicht und Hilfe angewiesen sind. Natürlich prägt es das Kind auch, wie Eltern nach ihrem Körper und ihrem Wohlbefinden schauen. Vorbildfunktion haben die Eltern auch, wenn sie sich über die Körper, Gefühle und Sexualität von anderen Menschen äussern.





4) Balance zwischen Freiräumen und Schutz

Eltern von Kindern mit einer Behinderung sind gefordert, immer wieder das Gleichgewicht zwischen Schutz und Freiraum zu suchen und zu überprüfen. Dies ist eine Gratwanderung und häufig mit Unsicherheiten und Ängsten verbunden. Es ist wichtig, dass die Eltern stets überlegen, ob es Möglichkeiten gibt, dass ihre Töchter und Söhne mit einer Behinderung an Selbstständigkeit gewinnen und sich im Laufe der Pubertät ein Stück vom Elternhaus ablösen können. Es ist eine wichtige Unterstützung der sexuellen Entwicklung, dass die Jugendlichen mit einer Behinderung an persönlichen Freiräumen gewinnen und trotzdem geschützt sind. Vielleicht sind die Möglichkeiten, persönliche Freiräume zu schaffen, sehr klein, weil der Bedarf an Aufsicht und Schutz sehr hoch ist, dennoch ist es in der Beziehung wichtig, auch kleine Schritte wahrzunehmen.

Beispiele für Freiräume, welche die Sexualität unterstützen können:

- Hobbys nachgehen
- Teilnahme an Lagerwochen/Partys/Jugendtreffen/Schminkkurse
- Windelfreie Zeit mit Möglichkeit für körperliches Explorieren/Selbstbefriedigung
- Körperpflege möglichst selbstständig machen – auch wenn es nicht perfekt wird 😊
- Nach Toilettengang sich selber säubern
- Besuche bei Kameraden/Kameradinnen

5) Verbindung zur Welt

Manchmal ist es notwendig, dass die Eltern die Initiative ergreifen und die Kinderspielsachen aus dem Jugendzimmer verschwinden lassen und veranlassen, dass ein Deo und ein paar moderne Turnschuhe eingekauft werden. Dies gilt für Kinder mit und ohne Behinderung. Für die Kinder und Jugendlichen mit einer Behinderung ist es aber besonders wichtig, dass sie auf dem Laufenden sind. Dies gilt zum Beispiel in Bezug auf Kleidung, Frisur, Interessen, Medien, Bücher, Musik, Zimmereinrichtung, Körperpflege. Wenn die Kinder und Jugendlichen bemerken, dass sie zum Beispiel die gleichen Schuhe tragen wie andere Jugendliche, dann fühlen sie sich wenigstens über die Kleidung einer Gruppe angehörig. Wichtig ist auch, dass die Jugendlichen selber zum Beispiel ihren Bedarf an Hygieneartikeln auswählen und einkaufen dürfen. Es stärkt die jungen Männer und Frauen, wenn sie zum Beispiel in der Wahl von Kleidung, Musik und Filme einbezogen werden. Die meisten Menschen haben im Laufe ihres Lebens Fehlkäufe gemacht und daraus ihre Erfahrungen gezogen. Diese Erfahrungen dürfen wir den Kindern und Jugendlichen mit einer Behinderung nicht ersparen.

**Hier wohne ich.
Bitte nicht stören!**

Nicco, 14 Jahre



6) Sprache finden

Betreffend die Sprache kommt es nicht darauf an, ob die Töchter oder Söhne eine Behinderung haben oder nicht. Allgemein tun sich die meisten Menschen schwer, passende Begriffe für zum Beispiel Geschlechtsteile zu finden.

Aus sexualpädagogischer Sicht verwenden wir die Namen Penis und Hoden für das männliche Geschlecht.

Für das weibliche Geschlecht wenden wir den Begriff Vulva für den sichtbaren Teil des weiblichen Geschlechts und den Begriff Vagina für den inneren Teil des weiblichen Geschlechts an.

Wir verwenden die Begriffe für alle Altersstufen. Schliesslich werden auch die Ausdrücke Nase und Fuss gleich verwendet, egal ob ein Mensch 5 oder 45 Jahre alt ist.

Es ist wichtig, dass Kinder von klein auf einen Namen für ihr Geschlecht haben. Dadurch, dass das Geschlecht einen Namen bekommt, bekommt es eine Bedeutung. Die Eltern können z.B. bei der Körperpflege auch die Begriffe für die Geschlechter nennen. So gewinnt das Geschlecht von Anfang an den gleichen Wert wie zum Beispiel die Hände oder der Rücken. Das Geschlecht wird in die Körpergeografie des Kindes integriert.

Eine klare Sprache erleichtert den Umgang mit Sexualität sehr. Eltern und Kinder verstehen gegenseitig, wovon die Rede ist. Dadurch, dass die Kinder und Jugendlichen eindeutige Begriffe lernen, können sie zum Beispiel auch berichten, wenn etwas juckt oder wehtut. Eine eindeutige Sprache ist natürlich auch sehr hilfreich, wenn es um sexuelle Übergriffe und Missbrauch geht.

Wie die Kinder und die Jugendlichen oder die Erwachsenen ihr eigenes Geschlecht nennen, ist absolut frei.

Eine Auswahl an Begriffen aus der sexualpädagogischen Arbeit mit einer heilpädagogischen Mittelstufe-Klasse:

Dose
Antenne
Pimmel
Schnäbi
Grotte
Gurke
Pullermann
Scheide
Mumu
Möse
Schlitzli
Spargel
Pipimann
Vagina
Strullerlise
Weggli
Dolch
Schwanz
Mein bestes Stück
Schlange
Rührwerk
Schmetterling
Schwert
Muschel
Muschi
Epizentrum
Penis
Zipfel
Fotze
Wurm

7) Über Sexualität sprechen

Sowohl für Eltern wie auch für die Kinder und Jugendlichen kann es schwierig und auch unangenehm sein, konkret über Sexualität ins Gespräch zu kommen. Die Erwachsenen haben aber die Verantwortung, Gelegenheiten zu schaffen, in der die Sexualität thematisiert werden kann. Wenn die Initiative nicht von den Erwachsenen ausgeht, kann dies von den Kindern und Jugendlichen als fehlendes Interesse aufgefasst werden. Werbungen, Zeitungen, Filme bieten eine gute Gelegenheit, über die Sexualität ganz im Allgemein zu sprechen – sozusagen in der 3. Person.

Beispiel für Elternfragen anhand einer Unterwäschewerbung: Was ist gerade Mode? Was tragen andere Frauen? Welche Wäsche findest du schön? Was gefällt dir? Haben die anderen Schülerinnen BH mit Bügel? Wie ist es eigentlich mit den Brüsten – wie gross/klein werden sie? Was ist normal?

Beispiel für Elternfragen, um über Pornografie ins Gespräch zu kommen: Ich habe einen Artikel gelesen/Ich habe im Radio eine Sendung über Pornografie gehört. Ich merke ja, dass ich total altmodisch bin. Ich habe gar nicht gewusst, was es alles für Filme und Bilder gibt. Offenbar sind da viele Junge viel besser informiert als ich. Kannst du mir helfen, ein bisschen auf die Sprünge zu kommen? Welche Internetadressen gibt es? Kannst du mir eine gute Seite empfehlen? Muss man bezahlen? Gibt es dann so Kategorien? Sind die Menschen in den Pornofilmen Schauspieler? Stöhnen Frauen immer so laut beim Sex? Aha, viele junge Männer schauen also Porno? – Das ist ja interessant!

Es kann auch eine Hilfe sein, Bücher, Bilder, Zeichnungen unauffällig zur Verfügung zu stellen oder mit dem Kind ein Bravo-Heft zu kaufen.

Das Kind zu Experten zu machen oder dem Kind allgemeine Fragen zu stellen, ist oft befreiend für das Kind. Es ist meistens nicht angenehm für das Kind, direkt über seine eigene Sexualität zu reden. Die Eltern sollen es auch unterlassen, vor dem Kind über ihre eigene Sexualität und Erfahrungen zu reden.

Manche Kinder und Jugendliche möchten nicht mit ihren Eltern über Sexualität reden. Das ist ganz in Ordnung. Die Eltern können trotzdem signalisieren, dass sie offen sind und sicherstellen, dass das Kind die Möglichkeit hat, sich zu informieren (Hefte, Schule, Bilder, Infostellen, Fachpersonen).



8) Regeln aufstellen

Oft sind Regeln, welche die Sexualität betreffen, unausgesprochen und werden häufig nur im Falle von Problemen thematisiert. In Bezug auf gewisse sexuelle Handlungen kann es jedoch sehr hilfreich sein, wenn die Regeln genau so klar ausgesprochen werden wie die Regeln, um über den Fussgängerstreifen zu gehen und wie die Regeln für das Zähneputzen. Für viele alltägliche Handlungen und Regeln gibt es zum Beispiel Piktogramme, welche auch im Umgang mit der Sexualität eine Hilfe sein können. Die Kinder und Jugendlichen mit einer Behinderung folgen nicht immer den gesellschaftlichen Sitten und Normen und dies gilt auch in Bezug auf die Sexualität. Daher ist es wichtig, dass die Eltern ihre Töchter und Söhne von Anfang an dabei unterstützen, mit ihrer Sexualität so umzugehen, dass die Sexualität sozial verträglich ist. Dabei ist Feingefühl gefragt.

Beispiel: Wenn ein Jugendlicher korrigiert wird, weil er sich öffentlich befriedigt, ist zu unterscheiden, dass er dafür kritisiert wird, wo er es tut und nicht für das, was er tut ⇒ ein alternativer Ort muss gesucht werden.

Das Verhalten von Kindern und Jugendlichen ohne eine Behinderung bietet eine gute Orientierungshilfe für Eltern.

Oft ist ein unpassendes Verhalten auf die Pflege, die Rahmenbedingungen, das Unwissen und die fehlende sexuelle Erfahrungen zurückzuführen. Häufig ist die gesamte Lebenssituation einschliesslich der Sexualität beeinträchtigt.





9) Das Glück der Töchter und Söhne unterstützen

Für jeden Menschen ist das Bedürfnis, als Frau oder Mann wahrgenommen zu werden, gross. Dies ist bei Menschen mit einer Behinderung nicht anders. Um sich als Mann oder Frau wahrgenommen zu fühlen, gehört es dazu, mit sich selber und auch mit anderen Menschen Erfahrungen zu sammeln, zum Beispiel in Form von Flirten, Selbstbefriedigung, Annäherung, Berührungen, Verliebtsein, Petting, Liebeskummer, Sex, Enttäuschungen, Wolke 7, Eifersucht, Partnerschaft und Sehnsucht. Also eine Vielfalt von Gefühlen, Gedanken und Sinneserlebnisse, die jeden Menschen zu den höchsten Glücksgefühlen und auch zu sehr schmerzhaften Momenten führen. Menschen mit einer Behinderung dürfen von diesen wertvollen Erfahrungen nicht abgehalten und verschont werden. Auch wenn sie ihre Erfahrungen anders sammeln als wir.

Das Frau- und Mannsein, die Sexualität
und die Liebe kennen keine
Behinderung, sondern viele
Ausdrucksformen.

Sexualpädagogik und Sexualberatung, Camilla Christensen,
camilla.christensen@gmx.ch, Tel. 078 634 43 94



10) Mut, Humor und Interesse

Die Kinder und Jugendlichen verzeihen sehr viel und ein missglückter Versuch, über Sexualität zu reden, nehmen sie den Eltern nicht übel. Befreiend ist es, wenn Eltern in so einer Situation die eigene Befindlichkeit zum Ausdruck bringen und über die Situation lachen können. Eltern dürfen sich selber anvertrauen, dass sie es gut machen und vor allem den Töchtern und Söhnen mit einer Behinderung zutrauen, dass sie einen guten Umgang mit ihrer eigenen Sexualität finden – auch wenn ihr Weg anderes ist, als die Eltern es sich wünschen. Keine Sexualerziehung ist auch Sexualerziehung - aber eine negative. Das Ausprobieren ist eine viel grössere und positivere Unterstützung, als gar nichts zu machen.



Mit wahren Interesse an der
Sexualität ihres Kindes, mit
Humor und Mut sind Sie als
Eltern die grösste
Unterstützung für ihr Kind auf
dem Weg zum ICH – zur Frau
und zum Mann.