

Die Lust am eigenen Körper - ein wichtiges und häufig tabuisiertes Thema in der Arbeit mit Menschen mit einer Behinderung

von Beate Martin, pro familia Münster

Die Lust am eigenen Körper entdecken

Selbstbefriedigung ist eine Möglichkeit, sich selber Lust zu verschaffen, sie auszuleben und sexuelle Befriedigung zu empfinden. Sie kann für sich alleine erlebt werden, aber auch die gegenseitige Selbstbefriedigung, die dann Masturbation genannt wird, kann in einer Beziehung zu einem gemeinsamen schönen Erlebnis werden. Masturbation ist eine ursprüngliche Ausdrucksform der Sexualität, die nicht nur Kindern, älteren Menschen oder „Singels“ ohne Partnerschaft vorbehalten bleiben sollte. Sie ist es eine bedeutsame Form sexueller Aktivität, die unabhängig von anderen und von Beziehungsgeflechten gelebt werden kann und somit zur sexuellen Befriedigung beiträgt und in den meisten Situationen die allgemeine Zufriedenheit eines Menschen erhöht.

Kinder entdecken ihre Lust beim Spiel, indem sie sich z.B. zufällig an einem Kuscheltier oder Gegenstand reiben und bemerken, dass sich das schön anfühlt und ein angenehmes Kribbeln im Genitalbereich entsteht. So wird das Reiben an der Klitoris und die Berührungen des Penis zu einer Quelle kindlicher Lust. Für Kinder ist die zärtliche Berührung auch des eigenen Körpers einfach schön. In vielen Vorschuleinrichtungen beobachten ErzieherInnen immer wieder, dass sich die Kinder beim Einschlafen an den Genitalien berühren, streicheln und mit ihnen spielen. Diese Kinder haben für sich eine Möglichkeit entdeckt, sich selber zur Ruhe und zur Entspannung zu bringen. Für Kinder ist auch die Selbstbefriedigung, das Berühren des eigenen Körpers normal und im Gegensatz zu den Erwachsenen verstecken sie sich nicht dabei. Das kann des Öfteren zu Irritationen führen, wenn das Kind z.B. dann gerade genussvoll an der Lehne des Sofas reibt, wenn die Großeltern zum Kaffeebesuch ebenfalls im Wohnzimmer anwesend. Diese Situation kann von den einzelnen Beteiligten als unangenehm und peinlich erlebt werden. Ähnliche Beobachtungen berichten MitarbeiterInnen in Werkstätten und Wohneinrichtungen der Behindertenhilfe. Viele Menschen mit einer geistigen Behinderung hatten in ihrer Kindheit nicht die Möglichkeit ihren eigenen Körper zu entdecken und die Lust am eigenen Körper auszuprobieren. Verlassen sie dann im (späteren) Erwachsenenalter das Elternhaus holen sie häufig diesen Teil ihrer psychosexuellen Entwicklung nach, der ihnen bislang verborgen geblieben ist. Es ist nahe liegend, dass sie dann ihre Bedürfnisse auch in Öffentlichkeit entdecken, ausprobieren und ausleben, da sie ähnlich wie Kinder spontan und unbedarft ihre sexuelle Lust erleben und sich dem entsprechend verhalten. Dies sei an einem Beispiel aus der Praxis verdeutlicht:

In einer Werkstatt befriedigt sich eine geistig behinderte Frau in der Frühstückspause an einer Maschine, indem sie sich im Reitersitz darüber setzt und ihre Genitalien reibt. Sie wird in dieser Situation des öfteren von anderen KollegInnen und MitarbeiterInnen beobachtet, die unterschiedlich reagieren von belustigt, über interessiert und angeregt bis hin zu schockiert.

Sexualität im Spannungsfeld zwischen Intimität und Öffentlichkeit

Es ist schön den eigenen Körper und das lustvolle Erleben zu entdecken und das sollte weder bei Kindern, noch bei Jugendlichen und Erwachsenen unterdrückt, sondern vielmehr unterstützt werden. Und das gilt natürlich auch für Menschen mit einer geistigen oder körperlichen Beeinträchtigung.

Kinder und Erwachsene, die es nie gelernt haben ihren Körper als eine Quelle der Lust zu erleben, verpassen eine Menge. Ein auch und gerade

durch Selbstbefriedigung erworbenes Wissen um das eigene Lustempfinden trägt zur Erhöhung des eigenen Wohlbefindens, zur Entspannung und zum Abbau von sexueller Energie bei. Sie ist eine wesentliche Voraussetzung um eine befriedigende Sexualität mit einem Partner, einer Partnerin zu erleben. Denn nur, wer seinen eigenen Körper kennt und weiß was ihm gefällt, kann Lust geben und empfangen.

Selbstbefriedigung braucht ihren Platz

Aber alles hat eben auch seinen Platz. So können Menschen mit einer Behinderung vergleichbar mit Kindern im Vorschulalter lernen, dass bestimmte sexuelle Äußerungen -Selbstbefriedigung ist ein Teil davon- auch etwas mit Intimität zu tun haben. Durch (Aufklärungs)Gespräche, mit Verständnis und dem nötigen Feingefühl können sowohl Kinder als auch Menschen mit einer Behinderung lernen, dass auch sie eine Intimsphäre haben, die es zu schützen gilt. Man kann ihnen erklären, dass das Streicheln und Reiben an den Geschlechtsorganen sicherlich schön ist, dass aber die anderen im Wohnheim oder in der Arbeitsstätte, dass nicht unbedingt mitbekommen möchten. So können sie verstehen, dass es Räume und Situationen gibt (z.B. Aufenthalts- und Frühstücksräume), wo es unangemessen ist, die sexuelle Lust auszuleben und das den anderen Menschen diese Situationen unangenehm und peinlich sein können. Wichtig ist es dann aber, dass die sexuellen Äußerungen auch einen Platz haben, der sich eben nicht in öffentlich zugänglichen Räumen befindet, wohl aber innerhalb der Privatsphäre möglich sein muss. Das kann bisweilen in Wohnheimen schwierig sein, weil es in der Praxis immer noch nicht so ist, dass für alle BewohnerInnen Einzelzimmer zur Verfügung stehen. Noch problematischer ist die Situation in Werkstätten und für die Menschen, die noch im Elternhaus wohnen. Sie haben dann meistens keine Räume zur Verfügung, wo sie unbeobachtet und ungestört ihre sexuellen Bedürfnisse ausleben können. Deshalb ist es meiner Meinung nach dringend erforderlich, die Einrichtungen der Behindertenhilfe auf sexualfreundliche Bedingungen zu überprüfen. Man kann sich nicht einerseits darüber beschweren, dass Menschen mit einer geistigen Behinderung ihre Sexualität öffentlicher ausleben als es gesellschaftlich akzeptiert und wünschenswert wäre und andererseits nicht dafür sorgen, dass die Lebens- und Arbeitsbedingungen der Menschen mit Behinderungen so gestaltet sind, dass sie auch die Möglichkeit haben, ihre Intim- und Privatsphäre zu wahren. Denn auch sexuelles Verhalten wird gelernt. So lernen nicht nur Kinder, sich bei bestimmten sexuellen Äußerungen zurückzuziehen, sondern auch behinderte Menschen erkennen, dass eben alles seinen Platz hat und das es im sozialen Zusammenleben bestimmte Regeln gibt, die es einzuhalten gilt. Achtjährige, die auf dem Spielplatz oder in der Schulklasse ihre entblößten Genitalien präsentieren oder streicheln, begegnen wir selten, denn sie haben angemessenes Verhalten gelernt und begriffen. Diese Erfahrungen werden auch mit geistig behinderten Menschen gemacht, wenn sie rechtzeitig, angemessen und kontinuierlich über Körpervorgänge und Sexualität aufgeklärt und informiert werden.

Mit Beginn der Pubertät verändern sich die sexuellen Bedürfnisse

Die Veränderungen in der psychosexuellen Entwicklung tragen dazu bei, dass sich das sexuelle Verlangen erhöht. Die Hypophyse sendet verstärkt Sexualhormone aus, die dafür sorgen, dass Kinder und Jugendliche in diesem Alter unruhiger werden, und einen zunehmenden Drang spüren, ihre sexuellen Bedürfnisse auszuleben. Auch sind sie bedingt durch die zunehmenden Veränderungen ihres Körpers empfänglicher für sexuelle Reize. Selbstbefriedigung wird bei Erwachsenen meistens bewusst herbeigeführt und wird durch sexuelle Fantasien begleitet oder ausgelöst.

Tabu „Selbstbefriedigung“

Selbstbefriedigung ist nach wie vor eines der tabuisiertesten Themen, auch in der Sexualaufklärung. Die Vorstellung das Freunde, Bekannte oder Arbeitskollegen onanieren, ist vielen Menschen fremd. Auf der

anderen Seite wissen sie aber auch, dass Selbstbefriedigung schön und lustvoll sein kann. Auch wenn heute nicht mehr so vehement vor den Folgen der Selbstbefriedigung gewarnt wird, bleiben Vorbehalte, die sich auf das Ausüben von sexuellen Handlungen auswirken. Das Schüren von Ängsten wie z.B. Rückenmarks- oder Gehirnstörungen gehören eben immer noch nicht endgültig der Vergangenheit an. So wird Selbstbefriedigung von vielen Menschen auch heutzutage als Ersatzbefriedigung betrachtet und mancher Partner/ manche Partnerin fühlt sich betrogen, wenn sich der andere selbst befriedigt und dabei „erwischt“ wird. Trotz aller Vorbehalte haben sich die Jugendlichen früher nicht davon beeinträchtigen lassen und das erlebte Körpergefühl genossen, aber sie mussten es heimlich tun und das gilt für viele behinderte Menschen auch heute noch. Entweder befriedigen sie sich in der Öffentlichkeit, weil sie es nicht anderes gelernt haben oder sie machen es heimlich, weil sie Angst davor haben, dass es von den anderen bemerkt wird. Das kann dazu führen, dass sie sich z.B. wund reiben oder nicht zur Befriedigung kommen, weil sie eine falsche Technik anwenden, wodurch auch aggressives Verhalten begünstigt oder ausgelöst werden kann.

In einer Wohngruppe lebt ein Mann mit Down-Syndrom bei dem des öfteren beobachtet wird, wie er vergeblich versucht, sich selbst zu befriedigen. Er liegt dann auf dem Boden, müht sich ab, kommt sehr ins Schwitzen, aber er hat offensichtlich Schwierigkeiten die „richtige Technik“ herauszufinden.

Das die beschriebene Situation kein Einzelfall ist, bestätigen viele in der Behindertenhilfe tätigen MitarbeiterInnen. Nicht nur körperlich sondern auch geistig behinderte Menschen sind auf Hilfe und Unterstützung in Form von „passiver sexueller Assistenz“ angewiesen. Je höher das „Intelligenz-Niveau“ ist, umso eher ist mit der Hand als Werkzeug zu rechnen. Mit zunehmender Erfahrung, durch Hilfestellung und durch Sexual- und Körperaufklärung können auch geistig behinderte Menschen Techniken erlernen, die ihnen helfen, eine für sie befriedigende Sexualität zu erleben.

Sexualität wird gelernt

Viele Jungen machen ihre ersten Selbstbefriedigungserfahrungen mit anderen Jungen, indem sie gemeinsam masturbieren oder sich dabei zuschauen und vergleichen. Auch das sind wichtige Erfahrungen in der Pubertät, die den meisten behinderten Jugendlichen vorenthalten bleiben und wo durchaus ein Nachholbedarf im Erwachsenenalter entstehen kann. Mädchen probieren Selbstbefriedigung seltener und eher für sich alleine aus und lassen sich auch nicht so gerne dabei von anderen zu schauen. Der Wunsch und das Bedürfnis nach (Selbst)Befriedigung ist bei den Menschen sehr unterschiedlich. Manche befriedigen sich mehrmals am Tag, andere nie, weil es ihnen komisch oder befremdlich erscheint, den eigenen Körper (im Genitalbereich) zu berühren. Jeder Mensch braucht deshalb Zeit und die Möglichkeit den eigenen Körper zu erforschen. Was als schön erlebt wird, wie oft und auf welche Weise Selbstbefriedigung als schön erlebt wird, muss jeder für sich selber ausprobieren und herausfinden. So ist das Erlernen von Selbstbefriedigung für viele geistig behinderte Menschen eine wichtige Erfahrung, um den eigenen Körper besser kennen zu lernen, um eine sexuelle Identität entwickeln zu können und um auch die Chance zu haben, in einer (späteren) partnerschaftlichen Beziehung die eigenen Bedürfnisse (besser) mit einfließen zu lassen.

(Dieser Artikel erschien erstmalig in der Zeitschrift „Orientierung“ in 2004)