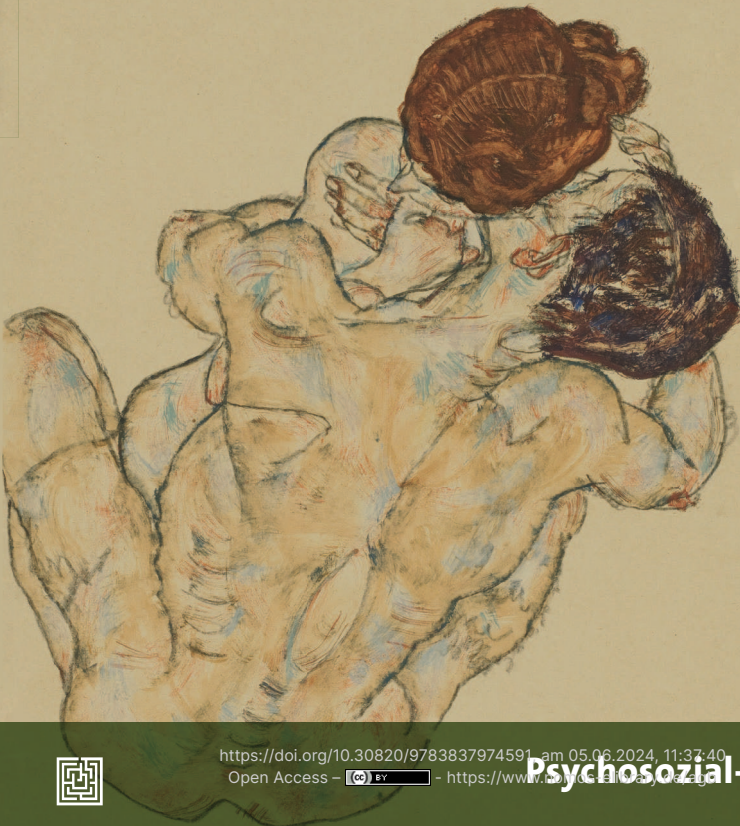



Ralf Pampel

Wir reden zu wenig!

Angebote zur sexuellen Bildung Erwachsener



<https://doi.org/10.30820/9783837974591> am 05.06.2024, 11:37:40
Open Access -  - <https://www.psycho-sozial-verlag.de/>

Psycho-sozial-Verlag

Ralf Pampel
Wir reden zu wenig!

Die Reihe »Angewandte Sexualwissenschaft« sucht den Dialog: Sie ist interdisziplinär angelegt und zielt insbesondere auf die Verbindung von Theorie und Praxis. Vertreter_innen aus wissenschaftlichen Institutionen und aus Praxisprojekten wie Beratungsstellen und Selbstorganisationen kommen auf Augenhöhe miteinander ins Gespräch. Auf diese Weise sollen die bisher oft langwierigen Transferprozesse verringert werden, durch die praktische Erfahrungen erst spät in wissenschaftlichen Institutionen Eingang finden. Gleichzeitig kann die Wissenschaft so zur Fundierung und Kontextualisierung neuer Konzepte beitragen.

Der Reihe liegt ein positives Verständnis von Sexualität zugrunde. Der Fokus liegt auf der Frage, wie ein selbstbestimmter und wertschätzender Umgang mit Geschlecht und Sexualität in der Gesellschaft gefördert werden kann. Sexualität wird dabei in ihrer Eingebundenheit in gesellschaftliche Zusammenhänge betrachtet: In der modernen bürgerlichen Gesellschaft ist sie ein Lebensbereich, in dem sich Geschlechter-, Klassen- und rassistische Verhältnisse sowie weltanschauliche Vorgaben – oft konflikthaft – verschränken. Zugleich erfolgen hier Aushandlungen über die offene und Vielfalt akzeptierende Fortentwicklung der Gesellschaft.

BAND 15
ANGEWANDTE SEXUALWISSENSCHAFT
Herausgegeben von Ulrike Busch, Harald Stumpe,
Heinz-Jürgen Voß und Konrad Weller
Institut für Angewandte Sexualwissenschaft
an der Hochschule Merseburg

Ralf Pampel

Wir reden zu wenig!

**Angebote zur sexuellen Bildung
Erwachsener**

Psychosozial-Verlag

Die Open-Access-Publikation wurde durch eine Förderung des Bundesministerium für Bildung und Forschung ermöglicht.

Dieses Werk ist lizenziert unter der Creative Commons Attribution-Non-Commercial-NoDerivs 3.0 DE Lizenz (CC BY-NC-ND 3.0 DE).

Diese Lizenz erlaubt die private Nutzung und unveränderte Weitergabe, verbietet jedoch die Bearbeitung und kommerzielle Nutzung.

Weitere Informationen finden Sie unter: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de/>



Die Bedingungen der Creative-Commons-Lizenz gelten nur für Originalmaterial. Die Wiederverwendung von Material aus anderen Quellen (gekennzeichnet mit Quellenangabe) wie z. B. Schaubilder, Abbildungen, Fotos und Textauszüge erfordert ggf. weitere Nutzungsgenehmigungen durch den jeweiligen Rechteinhaber.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe

© 2019 Psychosozial-Verlag, Gießen

E-Mail: info@psychosozial-verlag.de

www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche

Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: Egon Schiele, *Mann und Frau Umarmung*, 1917

Umschlaggestaltung & Innenlayout nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig, Wetzlar

Satz: metiTEC-Software, me-ti GmbH, Berlin

ISBN 978-3-8379-2860-0 (Print)

ISBN 978-3-8379-7459-1 (E-Book-PDF)

ISSN 2367-2420 (Print)

<https://doi.org/10.30820/9783837974591>

Inhalt

1	Einführung	11
	Inhalte und Aufbau des Buches	12
	Methodik	14
	Forschungsethik	15
2	Sexuelle Bildung und Sexualpädagogik	17
	Definition, Geschichte und Standortbestimmung	
3	Sexuelle Bildung mit Erwachsenen	27
	Bestandsaufnahme: Angebote zum Thema Sexualität für Erwachsene	28
4	Erwachsenenalter und Sexualität	33
	Definition Erwachsenenalter	33
	Entwicklungspsychologie des Erwachsenenalters	35
	Sexualität im Erwachsenenalter	39
	Stellenwert und Funktionen von Sexualität im Erwachsenenalter	41
	Sexuelles Wissen	43
	Das Sprechen über Sexuelles	43
	Sexuelle Klagen, Probleme und Funktionsstörungen im Erwachsenenalter	44
	Pathologisierung und Therapeutisierung	46

5	Sexualität und Postmoderne	49
	Die neosexuelle Revolution	49
	Die Loslösung der Erotik	51
	Empirische Befunde	52
	Liberalisierung vs. Kommerzialisierung von Sexualität	55
	Folgen postmoderner Veränderungen in Partner_innenschaft und Sexualität	57
6	Zusammenfassung der theoretischen Befunde	61
7	Zur Form der Angebote Sexueller Bildung für Erwachsene	65
	<i>Make Love</i> von Ann-Marlene Henning	66
	Leitfragen und Kategorien der Interviews mit Julia Sparmann und Kitty May	75
	<i>Frauen.Körper.Kultur</i> von Julia Sparmann	77
	<i>Other Nature</i>	84
8	Zusammenfassung und Vergleich der Konzepte	91
	Sexuelle Bildung	91
	Zugang	94
	Gender	95
	Entwicklungsaufgaben	97
	Sexuelle Probleme	97
	Liberalisierung und Diversifikation	98
	Kommerzialisierung	99
	Sexuelles Wissen	100
	Sprache	100
	Enttherapeutisierung	101
	Zusammenfassung	102
9	Konzeptioneller Ausblick für Aufgaben und Angebote Sexueller Bildung mit Erwachsenen	105
	Angebotsformat	105
	Themen	106

	Inhalt
Workshopleiter_innen	109
Raum	110
10 Fazit	113
Literatur	117
Danksagung	121

We want to be part of making
the world a better place,
a more sex-positive place.
There are no losers in that.
We can only all gain from the world
being more sex-positive.

Kitty May

1 Einführung

»[E]ducation isn't always about conveying new information. What I witness in my workshops – and am continually humbled by – is the tremendous power of speaking openly and being heard by others. In a society that seems sex-satiated, we may feel that talking about sex, having sex, having LOTS of AMAZING sex, should be easy. But participating in a meaningful, honest conversation about sexuality is still – secretly – hugely taboo. Easing the cognitive dissonance created by this climate is one of my primary goals as a sex educator.«

May (2016, S. 27, Hervorh. im Original)¹

Die Sexualität erwachsener Menschen ist geprägt von einer Vielzahl an Herausforderungen und Möglichkeiten. Auf der einen Seite schafft die mediale Darstellung und Dauerpräsenz von Sexualität Zwänge und Anforderungen, wie der ideale Sex und der ideale Körper aussehen sollen. Die scheinbare Enttabuisierung sexueller Themen und eine unüberschaubar große Anzahl an *Tipps für den besten Sex* erwecken den Eindruck, alles können und ausprobieren zu müssen. Auf der anderen Seite herrscht nach wie vor eine kulturell tief sitzende Scham und Sprachlo-

1 »Bildung geht es nicht immer um das Vermitteln neuer Informationen. Was ich in meinen Workshops erlebe – und was mich immer wieder tief bewegt – ist die enorme Kraft des offenen Sprechens und von anderen gehört zu werden. In einer Gesellschaft, die sexuell übersättigt scheint, kommt es uns manchmal so vor, dass das Reden über Sex, Sex haben, EINE MENGE FANTASTISCHEN Sex zu haben, einfach sein sollte. Aber an einem bedeutungsvollen, ehrlichen Gespräch über Sexualität teilzuhaben ist – insgeheim – immer noch außerordentlich tabu. Die kognitive Dissonanz, die durch dieses Klima entsteht, auszugleichen ist eines meiner primären Ziele als Sexualpädagogin« (Übers. d. A.).

sigkeit im Umgang mit sexuellen Themen. Sexuelle Probleme und Schwierigkeiten werden oft nur pathologisierend angesprochen. Vor allem im Prozess des Älterwerdens finden zahlreiche körperliche Veränderungen statt, die die Sexualität beeinflussen können. Hinzu kommen deutlich wahrnehmbare Entwicklungen in Partner_innenschaften und Rollenbildern sowie Möglichkeiten, vielfältige sexuelle Praktiken und Orientierungen zu leben. Die Sexualität im Erwachsenenalter unterliegt somit einem Wandel – individuell und gesellschaftlich.

Entgegen der lange vorherrschenden Annahme, als erwachsene Person sei man in allen Bereichen *fertig* ausgebildet, gibt es in der langen Lebensphase des Erwachsenseins eine Vielzahl von Veränderungen, die immer wieder Herausforderungen darstellen und neue Möglichkeiten bieten. Das trifft im Besonderen auch für die Sexualität zu. Mit dem sich aktuell vollziehenden Paradigmenwechsel in der Sexualpädagogik (vgl. Valtl, 2013, S. 125ff.) hin zur sogenannten Sexuellen Bildung werden alle Lebensalter, demzufolge auch das Erwachsenenalter, einbezogen. Es entsteht die Forderung, sexualpädagogische Angebote zu gestalten, die dem Aspekt der Erwachsenenbildung Rechnung tragen und eine angemessene Begleitung dieser Entwicklungsprozesse darstellen.

Inhalte und Aufbau des Buches

Das vorliegende Buch eröffnet Ihnen einen Einblick in verschiedene aktuelle Sichtweisen auf die Sexualität erwachsener Menschen und einen Zugang zur aktuellen Bedeutung von Sexueller Bildung mit Erwachsenen in Theorie und Praxis. Dabei lässt sich eine Notwendigkeit für die Ausgestaltung von Angeboten Sexueller Bildung für die Zielgruppe Erwachsene erkennen.

Nach einer Analyse theoretischer Zugänge zu Erwachsenensexualität werden drei unterschiedliche Konzepte Sexueller Bildung für Erwachsene untersucht: Das multimediale *Aufklärungs-*

projekt für Erwachsene *Make Love* von Ann-Marlene Henning, die körperorientierten Ansätze Sexueller Bildung für Frauen (*Frauen.Körper.Kultur.*) von Julia Sparmann und die Workshop-Angebote des alternativen Sexladens *Other Nature*. Am Ende des Buches erhalten Sie einen konzeptionellen Ausblick auf die allgemeine Umsetzung von Angeboten Sexueller Bildung mit Erwachsenen.

Eingangs – in Kapitel 2 – werden die Ansprüche aktueller Sexualpädagogik und der Sexuellen Bildung skizziert. Dabei wird die geschichtliche Entwicklung von klassischer Sexualaufklärung hin zum Konzept der Sexuellen Bildung nachvollzogen und die Notwendigkeit der Veränderungen begründet. Im sich anschließenden Kapitel 3 wird spezifisch auf die Zielgruppe der Erwachsenen eingegangen.

Über die ausführliche Betrachtung und Einordnung verschiedener aktueller wissenschaftstheoretischer Perspektiven aus Soziologie, Entwicklungspsychologie, Psychotherapie und Sexualwissenschaft wird in Kapitel 4 ein aktuelles Bild der Sexualität Erwachsener gezeichnet und auf Veränderungen Bezug genommen, die sich während des Älterwerdens auf die Sexualität auswirken können. Das anschließende fünfte Kapitel beschreibt die Wahrnehmung von Sexualität im Erwachsenenalter, die auf die Sexualität Erwachsener bezogenen Veränderungen in der *post-modernen* Gesellschaft und die damit einhergehenden Herausforderungen für erwachsene Menschen.

Im methodischen zweiten Teil des Buches werden drei verschiedene Modelle Sexueller Bildung mit Erwachsenen ausführlicher betrachtet (Kapitel 7). In Verbindung mit den theoretischen Erkenntnissen gibt das Buch so einen Überblick über die für die Sexuelle Bildung mit Erwachsenen relevanten Themen und die für die Bildungsprozesse gut nutzbaren Methoden.

Die Erkenntnisse aus der Analyse der drei Beispiele Sexueller Bildung für Erwachsene wurden im Anschluss hinsichtlich ihrer Relevanz auf die theoretisch erarbeiteten Aspekte überprüft und ausgewertet (Kapitel 8). Aus diesen Ergebnissen leitet sich

abschließend in Kapitel 9 ein konzeptioneller Ausblick auf angemessene Angebote Sexueller Bildung mit Erwachsenen ab.

Methodik

Die sehr seltenen Angebote im Bereich Sexueller Bildung für Erwachsene und die Tatsache, dass dementsprechend auch kaum Literatur zu den Erfahrungen mit dieser Arbeit existiert, legte es nahe, dem Buch qualitative Interviews mit den Anbieter_innen entsprechender Angebote zugrunde zu legen. Der vorliegende Band erschließt damit Themen Sexueller Bildung für Erwachsene und deren Umsetzungsmöglichkeiten. Da das Forschungsinteresse informationsbezogen war, wurde die Form des Expert_inneninterviews gewählt, um Informationen zu Erfahrungen, zur Umsetzung und Wirkung der Bildungsangebote zu erlangen (vgl. Dresing & Pehl, 2015, S. 6f.). Die Durchführung einer kleinen Zahl von Interviews ist zu diesem Zwecke ausreichend, da das Buch einen Überblick an Möglichkeiten gibt und es sich dabei nicht um eine repräsentative Studie zur Wirkungsweise von Angeboten Sexueller Bildung handelt. Die Interviews wurden als leitfadengestützte Expert_inneninterviews (vgl. Lamnek, 2010, S. 321f.), unter Beachtung von deren Spezifika (ebd., S. 655ff.) durchgeführt. Dabei lag der Schwerpunkt des Erkenntnisinteresses auf dem praxisbasierten Handlungs- und Erfahrungswissen der Expert_innen. Die Auswertung der Interviews wurde in Anlehnung an Mayrings Qualitative Inhaltsanalyse (2010) mithilfe eines kategoriengeleiteten Verfahrens durchgeführt. Mit der Erstellung eines Leitfragenkatalogs aus den Erkenntnissen der theoretischen Vorüberlegungen wurden erste Kategorien gebildet und über sich ergebende Inhalte aus den Interviews neue Kategorien gefunden. Die unterschiedlichen Kategorien wurden in einem Methodenmix aus inhaltlicher Strukturierung und zusammenfassender Inhaltsanalyse sowohl deduktiv auf das Material angewendet als auch induktiv aus dem Material heraus

generiert (vgl. Mayring, 2010, S. 63f.). Für die Zusammenfassung und Verwertung der Ergebnisse der Interviews wurde das so extrahierte Material anschließend paraphrasiert, generalisiert und reduziert (ebd., S. 68ff.).

Forschungsethik

»Das oberste Gebot der Forschungsethik ist es, dass den Menschen, die in eine sozialwissenschaftliche Untersuchung einbezogen werden, daraus kein Schaden entstehen darf« (Gläser & Laudel, 2010, S. 50). Auch wenn ein potenzieller Schaden an dieser Stelle nicht gleich ersichtlich ist, gilt dies auch für die Durchführung von Expert_inneninterviews. Für die Durchführung der Interviews, die diesem Buch zugrunde liegen, wurden deshalb die Regeln des Ethik-Kodex zum Verhalten gegenüber Fachkolleg_innen bei wissenschaftlichen Forschungsprozessen (vgl. ebd., S. 56) befolgt und die interviewten Personen im Vorfeld über die Form der Untersuchung informiert. Diese haben der Verwendung ihrer Aussagen und der Nennung ihrer Namen in diesem Buch zugestimmt.

2 Sexuelle Bildung und Sexualpädagogik

Definition, Geschichte und Standortbestimmung

Zur genaueren Bestimmung werden an dieser Stelle die Begriffe Sexualpädagogik, Sexualerziehung und Sexualaufklärung definiert. Anschließend werden der Anspruch aktueller Sexualpädagogik und die mit ihr verbundenen Herausforderungen skizziert, ihre historische Entwicklung beschrieben und das Konzept der Sexuellen Bildung und seine zentralen Kennzeichen ausführlich erläutert.

Uwe Sielert (2015, S. 12) definiert in seiner *Einführung in die Sexualpädagogik* die Begriffe Sexualpädagogik, Sexualerziehung und Sexualaufklärung wie folgt:

»*Sexualpädagogik* ist eine Aspektdisziplin der Pädagogik, welche sowohl die sexuelle Sozialisation als auch die intentionale erzieherische Einflussnahme auf die Sexualität von Menschen erforscht und wissenschaftlich reflektiert. Da sich Pädagogik in neuem Verständnis auf alle Lebensphasen bezieht, kann auch die Lebenswelt von Erwachsenen und alten Menschen zum Gegenstandsbereich der Sexualpädagogik gerechnet werden. [...]

Sexualerziehung als Praxis meint die kontinuierliche, intendierte Einflussnahme auf die Entwicklung sexueller Motivationen, Ausdrucks- und Verhaltensformen sowie von Einstellungs- und Sinnaspekten der Sexualität von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.

Mit *Sexualaufklärung* wird in der Regel die Information über Fakten und Zusammenhänge zu allen Themen menschlicher Sexua-

lität bezeichnet, meist als einmaliges Geschehen, mehr oder weniger zielgruppenorientiert. Sexualaufklärung ist damit ein Teil der Sexualerziehung« (ebd.).

Dabei ist die *Sexualaufklärung* ein Begriff, der eher von Politik² und Gesetzgebung³ verwendet und von Sexualpädagog_innen als problematisch angesehen wird (Koch, 2013, S. 36), da darunter »häufig noch jene einmalige familiäre oder schulische Aufklärungsstunde verstanden [wird], die – quasi als Ritual – in abgehobener feierlicher Manier den Jugendlichen dürftige Informationen und ausführliche Lebensregeln vermittelt« (ebd.). Auch der Begriff der *Sexualerziehung* ist aufgrund seiner historischen Entwicklung (s. u.) differenzierter zu betrachten.

In *Sexualpädagogik der Vielfalt* skizzieren Tuider et al. (2012, S. 15) die Kennzeichen heutiger *Sexualpädagogik*. Sexualpädagogisches Bestreben dient demnach einer möglichst großen Eigenständigkeit und Selbstbestimmung des Individuums in jedem Alter und soll es zum verantwortungsvollen Umgang mit Sexualität befähigen. Die aktuelle Sexualpädagogik ist lustfreundlich und bejaht Sexualität als positive Lebensenergie, dabei werden die unterschiedlichen Funktionen und Aspekte von Sexualität reflektiert und anerkannt. Moderne Sexualpädagogik sollte Tuider zufolge (ebd.) stets (selbst-)kritisch sexualitätsbezogene Ideologien und Normen hinterfragen. Sexualpädagogik schließt dabei an den Begriff der »sexuellen Gesundheit« der Weltgesundheitsorganisation (WHO) an und fördert das dort formulierte positive Verständnis von Sexualität in der Bildungsarbeit. In der WHO-Definition sexueller Gesundheit heißt es:

»Sexuelle Gesundheit ist untrennbar mit Gesundheit insgesamt, mit Wohlbefinden und Lebensqualität verbunden. Sie ist ein Zu-

2 *Rahmenkonzept zur Sexualaufklärung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.*

3 Schwangeren- und Familienhilfegesetz (SFHG) vom 27.7.1992.

stand des körperlichen, emotionalen, mentalen und sozialen Wohlbefindens in Bezug auf die Sexualität und nicht nur das Fehlen von Krankheit, Funktionsstörungen oder Gebrechen. Sexuelle Gesundheit setzt eine positive und respektvolle Haltung zu Sexualität und sexuellen Beziehungen voraus sowie die Möglichkeit, angenehme und sichere sexuelle Erfahrungen zu machen, und zwar frei von Zwang, Diskriminierung und Gewalt. Sexuelle Gesundheit lässt sich nur erlangen und erhalten, wenn die sexuellen Rechte aller Menschen geachtet, geschützt und erfüllt werden. Es bleibt noch viel zu tun, um sicherzustellen, dass Gesundheitspolitik und -praxis dies anerkennen und widerspiegeln« (WHO, 2015).

Eine bedeutende Herausforderung heutigen sexualpädagogischen Handelns liegt in der Anerkennung und Einbindung der großen Vielfalt gegenwärtig gelebter Beziehungen, sexueller Orientierungen, Präferenzen und Lebensweisen; damit ergibt sich eine deutlich positivere Haltung als im defizitorientiert geprägten Blick der zuvor auf Prävention fokussierten traditionellen Sexualpädagogik. Dabei ist es unumgänglich, die durch postmoderne gesellschaftliche Veränderungen wie Migrationsbewegungen, Ausweitung von Medien und Telekommunikation und die Erfolge der Frauen- und Homosexuellenbewegungen entstandene große Differenzierung von Geschlecht, Sexualität und Lebensweisen in all ihren Facetten mitzudenken (ebd., S. 16). Dazu soll auch »ein strenges polares und hierarchisches Denken [...] überwunden [werden], vor allem weil es die Grundlage für Abwertungen, Demütigungen und Diskriminierungen von Menschen bildet« (ebd.).

Analog zu dieser Entwicklung etabliert sich aktuell ein neues Paradigma in der Sexualpädagogik, das mit dem durch Karlheinz Valtl (2013) vorgeschlagenen Begriff *Sexuelle Bildung* bezeichnet wird. Dieser Begriff dient als Leitbild für neue Entwicklungen, Chancen und Visionen im Rahmen der Sexualpädagogik. Tuider et al. (2012, S. 16) sehen den Begriff *Sexuelle Bildung* als anschlussfähig für ihre neoemanzipatorische Sexualpädagogik und als die theoretische Weiterentwicklung dieser.

Koch (2013, S. 25ff.) beschreibt die Geschichte der Sexualpädagogik ausgehend von der u. a. von Rousseau (1762: *Émile oder über die Erziehung*) begründeten philanthropischen frühen Sexualerziehung als »geschlechtliche Unterweisung« (ebd., S. 26) für Kinder und Heranwachsende im 18. Jahrhundert. Diese diene in erster Linie der »moralischen Verdammung« (ebd.) der Selbstbefriedigung sowie, in sehr viel geringerem Maße, der Aufklärung über »die geschlechtlichen Gegebenheiten [...]: a) Der Unterschied der Geschlechter, b) die Frage nach der Herkunft, c) die Geburt, d) die Zeugung/Empfängnis« (ebd., S. 27).

Nach einer Phase von Tabuisierung und dem weitgehenden Verschwinden sexualaufklärerischer Versuche im 19. Jahrhundert setzte erst mit Beginn des 20. Jahrhunderts und seinen sozialen Bewegungen auch eine Reformierung der Pädagogik ein, die die Sexualität als Thema wiederentdeckte. Sigmund Freuds Psychoanalyse und seine Beschreibung kindlicher Sexualentwicklung und die damit verbundene Forderung nach stufenweiser Aufklärung von Kindern (Freud, 1905: *Drei Abhandlungen zur Sexualtheorie*), der Beginn einer systematischen Sexualforschung und die Entwicklung neuer und radikalerer Ideen in der Sexualaufklärung durch Wilhelm Reich und Max Hodann in den zwanziger und frühen dreißiger Jahren hatten allerdings auch von Anfang an mit starken Widerständen zu kämpfen, blieben nur theoretisch und fanden mit der Macht ergreifung der Nazis im Jahr 1933 sehr schnell ein Ende (vgl. Koch, 2013, S. 28f.). Die NS-Sexualerziehung diene nur noch den Zielen des Erhalts kriegerischer Einsatzbereitschaft durch Vermeidung von Geschlechtskrankheiten (vgl. z. B. Hermannsen/Blome, 1943, S. 24) und der Vermittlung rassistischer, biologistischer und menschenverachtender Ideen (vgl. Brohmer, 1936, S. 188ff.).

Auch nach 1945 wirkte die »ideologische Verblendung« (Koch, 2013, S. 30) im Umgang mit Sexualität noch weiter. Im Ganzen lässt sich feststellen, dass über Jahrhunderte hinweg –

bis in die 1960er Jahre hinein – die Sexuaufklärung und -erziehung größtenteils einer kirchenamtlich interpretierten christlichen Sicht von Sexualität unterlag und je nach Betrachtung als »normativ«, »christlich-konservativ« oder »repressiv« (Sielert, 2015, S. 14) angesehen werden kann.

»Sexualpädagogische Praxis war unmittelbar ausgeübte sexuelle Gewalt, weil gegen jede sexuelle Regung gerichtet, die subjektives Lustempfinden zum Ausdruck brachte« (ebd.).

Erst durch die radikalisierten Forderungen der *68er-Bewegung* und einer einsetzenden sexualpädagogischen Theoriebildung entwickelte sich ab circa 1965 auch eine nicht-repressive sexualpädagogische Strömung (vgl. Koch, 2013, S. 32f.). Besonders wirksam waren die Aktivitäten der Schülerbewegung des Jahres 1967, die eine Sexualität behandelnde, fortschrittliche Sexualpädagogik gefordert hatte (vgl. Sager, 2015, S. 133). Als Reaktion auf die Forderungen der Schülerbewegung und die Verunsicherung der Lehrerschaft, Schulverwaltung und Eltern wurde schließlich die schulische Sexualerziehung, als Versuch politischer Befriedung und mithilfe offizieller Empfehlungen⁴ als eine »vermittelnd-liberale« (Sielert, 2015, S. 16) Richtung der Sexualpädagogik eingeführt. Dabei ging es aber rasch schon um die Vermittlung eines großen Maßes an biologischer Information auf eine Weise, die vor den, von der konservativen Politik angenommenen, Folgen der Liberalisierung jugendlicher Sexualität eindringlich warnen sollte (vgl. Koch, 2013, S. 34). Bereits ab 1970 bis in die 1980er Jahre hinein kam es so zu »reaktionären Ereignisse[n] und sexualpädagogische[r] Ernüchterung« (Sielert, 2015, S. 16), und »Sexualerziehung fand in der schulischen Praxis faktisch nicht mehr statt, wohl aber in der außerschulischen Jugendarbeit« (ebd.).

4 »Empfehlungen zur Sexualerziehung« durch die *Ständige Konferenz der Kultusminister* (1968), *Richtlinien für die Sexualerziehung in Schulen* bis 1974, »Sexualkunde-Atlas« der *Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung* (1969).

Mitte der 1980er Jahre erfuhr die Sexualpädagogik vor allem mit den »Diskurse[n] um AIDS, den sexuellen Missbrauch, die mediale Vermarktung von Sexualität und die feministische Infragestellung des Patriarchats« (ebd., S. 18) eine starke Wiederbelebung. Seitdem wird immer wieder deutlich, dass bei einer Förderung von Sexualpädagogik, die aus öffentlich artikulierten Ängsten hervorgerufenen »sexualpolitischen Befriedungsstrategien« (ebd.) die größte Rolle spielen und diese in erster Linie als staatlich geförderte »Gefahrenabwehrpädagogik« (ebd., S. 19) der Prävention vor ungewollten Schwangerschaften, sexuell übertragbaren Krankheiten und sexueller Gewalt dienen soll. So ist »[i]m Namen sexueller Lust [...] bisher kaum eine pädagogische Theorie oder Konzeption entstanden. Eher bringen Versagungen und Verbote die Leute auf die Beine [...]. Die negativen Begleitumstände einer ungebildeten Sexualität – von sexuell übertragbaren Krankheiten über Gangbang von Jugendlichen bis zu sexueller Gewalt – stacheln dort das allgemeine Nachdenken auch noch eher an als der freudig lustvolle Kern von Sexualität« (Sielert, 2015, S. 19).

Demgegenüber steht eine große Zahl an praktisch tätigen Sexualpädagog_innen, die kritisch-emanzipatorisch arbeiten. Die meisten sexualpädagogischen Konzepte sind »heute sexualfreundlich, bejahen verschiedene Formen der Empfängnisregelung, betonen die Kultivierung der Identitäts-, Beziehungs-, Lust- und Fruchtbarkeitsfunktion von Sexualität, die Gleichwertigkeit verschiedener sexueller Orientierungen und die Flexibilisierung der Geschlechtsrollen« (Sielert, 2013, S. 44). Sie dienen einer »sexualfreundlichen Begleitung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen auf sexualwissenschaftlicher und humanistisch-pädagogischer Grundlage« (Sielert, 2015, S. 18).

Vor dem Hintergrund dieser Entwicklungs- und Begriffsgeschichte schlägt Kalrheinz Valtl (2013, S. 127) vor, das Konzept der *Sexuellen Bildung* als Leitbegriff für zukünftige sexualpädagogische Konzepte zu verwenden. Zum einen, weil Bildung an

sich heute als Wert angesehen wird, und zum anderen, weil sich inhaltlich neue Perspektiven ergeben, wenn der Begriff Bildung auf Sexualität angewendet wird.

Der Begriff Sexuelle Bildung ist weiter gefasst als die Begriffe der Sexualerziehung und Sexualpädagogik. Er umfasst nicht nur von außen gelenkte und kontrollierte Lernprozesse, sondern betont auch Aktivitäten der Selbstformung des_der Lernenden und dessen_deren Erfahrungen, bzw. es stehen Aspekte sexueller Selbstbestimmung und Selbstgestaltung im Vordergrund (vgl. Kluge, 2013, S. 120; R.-B. Schmidt & Sielert, 2013, S. 12). Der Begriff schafft einen direkten Bezug zu kulturellen Inhalten, bezeichnet sowohl den Bildungsprozess als auch dessen Ergebnis und denkt die wichtigen Aspekte nicht-intentionaler Bildungsvorgänge und der Sexualisation⁵ mit.

Sexuelle Bildung trägt somit den selbst gesammelten Erfahrungen durch das eigenständige Lernen und Ausprobieren Rechnung und fördert die selbsttätige Überprüfung von Ergebnis bzw. Erfolg und das Verantwortungsbewusstsein eigenen sexuellen Handelns und damit, die Möglichkeit dieses gegebenenfalls in Zukunft zu verändern (vgl. Kluge, 2013, S. 120). Das Hauptaugenmerk Sexueller Bildung liegt auf einem selbstbestimmten eigenaktiven Lernen und grenzt sich so von defizitären Sichtweisen, erzieherischen Anliegen und damit auch vom Begriff der

5 Der Begriff *Sexualisation* ist aus dem der sexuellen Sozialisation geformt. Dabei bezeichnet die Sexualisation einen Teilbereich des gesamten Sozialisationsprozesses, mit dem ein Individuum über sexuelle Lernprozesse in das existierende soziale System eingegliedert wird. Der Sexualisierungsprozess findet, wie die Sozialisation auch, von Geburt bis zum Tod eines Menschen statt. Dabei ist eine Vielzahl von Lernvorgängen und Entwicklungsschritten möglich, die in den verschiedenen Lebensabschnitten eines Individuums unterschiedliche Aufgaben darstellen. Sexuelle Lernschritte können u.a. sein: das Bemühen um ein von Sozialisationsinstanzen vermitteltes Sexualwissen, Distanzierung, Ablehnung oder Internalisierung von tradierten Sexualnormen, die Aneignung von Geschlechterrollen und die Übernahme sexueller Wertvorstellungen und Standards (vgl. Kluge, 2006, S. 11).

Pädagogik ab. Sexuelle Bildung basiert auf den etablierten Qualitäten der sexualaufklärerischen Wissensvermittlung und der Kompetenzvermittlung der Sexualpädagogik, öffnet sich aber einem ganzheitlichen Spektrum von Sexualität und integriert alle Lebensalter (Sparmann, 2015, S. 12).

Valtl (vgl. 2013, S. 128ff.) benennt fünf zentrale Kennzeichen Sexueller Bildung:

Sexuelle Bildung ist selbstbestimmt und lerner_innenzentriert.

Im Gegensatz zur Erziehung also ist in der Bildung nicht die erziehende Person das aktive Subjekt, das die zu erziehende Person nach ihrem Willen formt, sondern die lernende Person eignet sich die Welt aktiv selbst an; Bildende begleiten diesen Prozess nur. Die Bildung tritt also für die Lernenden ein, fördert Selbstbestimmung und eigenständige, autonome Lernweisen. Dieses Verständnis sollte auch auf Sexualität als Lernprozess übertragen werden. Dabei heißt es, die Zielgruppen Sexueller Bildung als handelnde Menschen ernst zu nehmen und ihnen Kenntnisse und Fähigkeiten mitzugeben, die sie selbstbestimmt anwenden können.

Sexuelle Bildung hat einen Wert an sich.

Im Gegensatz zur bisherigen präventionspolitischen Hauptaufgabe von Sexualerziehung und Sexualpädagogik, die defizitorientiert auf die Vermeidung von Zwischenfällen und die Verhinderung von negativen Auswirkungen von Sexualität zielte, will Sexuelle Bildung nicht nur Basiskompetenzen und Grundbildung zu z. B. Verhütung, biologischen Prozessen und sexuell übertragbaren Erkrankungen vermitteln, sondern fördert auch die Entwicklung von Sexualität an sich. Sexuelle Bildung bejaht Sexualität und erkennt ihren eigenen Wert als Lebensgenuss und wesentlichen Faktor von Selbstbewusstsein an. Es geht ihr um eine langfristige und glückliche Integration von Sexualität in die eigene Persönlichkeit sowie deren Entfaltung und Kultivierung auf all ihren Ebenen.

Sexuelle Bildung ist konkret und brauchbar.

Menschliches Lernen geschieht durch die Aneignung der und die aktive Auseinandersetzung mit der Welt und ihren Kulturgütern. Sexuelle Bildung soll also weltoffen sein und die weltliche Realität so darstellen, wie sie ist. Eine sinnvolle Beschäftigung mit substanziellen »sexuellen Kulturgütern« (Valtl, 2013, S. 133) ist notwendig, um einen Umgang mit ihnen zu erlernen und »sie dadurch zu ›Bildungsgütern‹ werden [zu] lassen« (ebd., Hervorh. im Original). Valtl fordert aufgrund der jahrhundertalten Sexualfeindlichkeit in Europa auch die »Erschaffung einer neuen sexuellen Kultur« (ebd., S. 134), wobei er drei wichtige Ressourcen dafür nennt: die eigene Kreativität, Anstöße aus anderen Kulturen und den Input aus therapeutischen Ansätzen, im Sinne einer in Paar- und Sexualtherapie stattfindenden Wissensvermittlung über allgemeine Hürden menschlicher Sexualentwicklung und die Möglichkeiten, »Sexualität, Partnerschaft und Lebenslust« (ebd.) zu fördern.

Sexuelle Bildung spricht den ganzen Menschen an.

Bildung als »(Selbst-)Formung des ganzen Menschen« (Valtl, 2013, S. 135) bezieht alle Lebensalter mit ein, da die sexuelle Entwicklung eines Menschen ein lebenslanger Prozess und damit lebenslanges Lernen⁶ ist. Das Konzept der Sexuellen Bildung verlangt die Förderung sexueller Fähigkeiten auf allen Ebenen einer Person (da die Sexualität auch alle Aspekte dieser durchdringt) und fragt nach der Bedeutung von Sexualität in der Ganzheit des menschlichen Seins (Aspekte von Liebe und spiritueller Dimen-

6 Die Sexuelle Bildung steht hier vor der Aufgabe, die Möglichkeit lebenslanger sexueller Entwicklung nicht, ähnlich dem kapitalistischen Prinzip der Forderung nach einer ständigen Bereitschaft zu lebenslangem Lernen und Selbstoptimierung, zu einem neuen Imperativ zu machen. Hier gilt es, stets die Entwicklung einer Vorstellung von *richtiger* oder *optimaler* Sexualität zu verhindern und stattdessen die positiven Aspekte von Entwicklungsfähigkeit anzusprechen.

sion). Valtl benennt hier sechs verschiedene Kompetenzebenen des Menschen: die kognitive, die emotionale und die Haltungsebene, die energetische, die praktische und die tiefere körperliche Ebene (ebd., S. 136).

Sexuelle Bildung ist politisch.

Durch den gegenseitigen Einfluss von Gesellschaft und Sexualität ist Sexuelle Bildung auch politische Bildung. Auf der einen Seite wirkt Sexualität auf die Politik ein, da sich politische Ziele, Verhaltensregeln und Gesetze der Sexualkultur anpassen, zum anderen ist Sexualität als ein Produkt der Kultur auch von der Kennzeichnung durch gesellschaftspolitische Kräfte abhängig. Da sexuelle Themen immer einer gewissen gesellschaftlichen Moralvorstellung unterliegen, können sie sehr leicht zu politisch-manipulatorischen Zwecken und populistisch zur Durchsetzung bestimmter Ziele benutzt werden. Sexuelle Bildung hilft dabei, ein Bewusstsein für diese Punkte zu entwickeln, und soll »die Menschen dazu befähigen, zu politisch relevanten Themen, wie sexuelle Gewalt, Gleichstellung der Geschlechter und sexueller Minderheiten als kompetente Bürger_innen einer demokratischen Gesellschaft mitreden und handeln zu können« (ebd., S. 137). Mit einer so möglichen differenzierten Wahrnehmung sexualitätsbezogener Themen durch eine sexuell gebildete Gesellschaft kann eine demagogische Ausnutzung Sexueller Bildung verhindert werden.

3 Sexuelle Bildung mit Erwachsenen

Nimmt man die Sexualität als ein menschliches Grundvermögen an, so ist sie als ein lebenslanger Prozess zu verstehen, der die ganze Zeit über entwicklungsbedürftig und entwicklungsfähig ist. Das bedarf wiederum einer stetigen und entsprechend den Bedürfnissen des Individuums angemessenen Förderung bis an das Lebensende (Kluge, 2013, S. 122). Im Unterschied zum Kindes- und Jugendalter sind jedoch im Erwachsenenalter individuelle Erfahrungen – etwa im Berufsleben, in einer Partner_innenschaft, im konkreten sexuellen Tun, im Umgang mit reproduktiven Möglichkeiten und ggf. Elternschaft – in einem viel höheren Maße Ursache für Veränderungen im Sexuellen. Auch die sogenannte »sexuelle Identität« (Sielert & Schmidt, 2013, S. 12) kann sich im Laufe des Lebens verändern. Solche Veränderungen können z. B. bei sexuellen Präferenzen, sexueller Orientierung, Normvorstellungen oder der Geschlechtszugehörigkeit stattfinden (ebd.).

Diesen Umständen trägt der Begriff Sexuelle Bildung Rechnung. Durch die Betonung der »Selbsttätigkeit« des Lernens« (ebd., Hervorh. im Original) öffnet sich Sexuelle Bildung der Nutzung von »individuellen Ressourcen und Entfaltungaspekten der sexuellen Identität und Lustgestaltung« (Sparmann, 2015, S. 12). Sie schließt Erkenntnisse über lebenslange sexuelle Lernabläufe und die Vielfältigkeit sexueller Kompetenzen der jeweiligen Individuen mit ein, um Lernräume zu schaffen, die über grundsätzliches Wissen hinaus

praktische, lebensnahe und differenzierte Angebote möglich machen.

Bestandsaufnahme: Angebote zum Thema Sexualität für Erwachsene

Ungeachtet dieser in der Fachwelt anerkannten und sich etablierenden Sichtweise ist das Thema Sexualität im Erwachsenenalter »ein wenig bearbeiteter Bereich der Sexualpädagogik« (Tuider et al., 2012, S. 20). Mahnke und Sielert (2013, S. 144) sehen eine Orientierung Sexueller Bildung im Erwachsenenalter höchstens »je nach Anspruchsniveau z. B. an popularisierten Kamasutra-kursen, Partnerschaftsseminaren oder einer philosophisch fundierten Lebenskunst« (ebd.). »Die Gestaltungsmacht der Erotik und Sexualität wird der Boulevardpresse, Kunst und Literatur, allenfalls noch der Sexualwissenschaft überlassen« (Sielert & Schmidt, S. 14). Auch Sparmann (2015, S. 13) erkennt im Bereich der Erwachsenenbildung »kaum Ansätze, die neue Lernfelder realisiert bzw. neues Arbeitsmaterial aufbereitet haben«, und fordert daher die methodische Erschließung der Sexuellen Bildung für den Erwachsenenektor als notwendigen Schritt (ebd.).

Tatsächlich lassen sich nur wenige Bildungsangebote bzw. Angebote zur Wissensvermittlung zu sexualitätsbezogenen Themen im Hinblick auf Erwachsene im deutschsprachigen Raum finden, die sich auf das Selbstverständnis von Sexueller Bildung beziehen. Am ehesten ist der Begriff noch in der Weiterbildung im sozial- und sexualpädagogischen Bereich zu finden. Hier gibt es Angebote, zumeist gerichtet an Pädagog_innen, zu den Themen Sexuelle Bildung in der Kita sowie zu sexualpädagogischen Projekten mit Jugendlichen und Menschen mit Behinderung (z. B. im Weiterbildungskatalog Hochschule Merseburg⁷, bei örtlichen

7 Hochschule Merseburg. 2016. Sexualwissenschaftliche Fort- und Weiterbildungsangebote. Online: <https://ifas-home.de/wp-content/uploads/2016>

Pro-Familia-Angeboten⁸ und in Österreich: Plattform Sexuelle Bildung und Zentrum für Sexuelle Bildung⁹).

Die wenigen tatsächlichen Bildungsangebote zur Sexualität für Erwachsene, die den Begriff Sexuelle Bildung verwenden, sind vor allem körperorientierte Ansätze (Sexocorporel, Tantra), wie z. B. Seminare des *Zürcher Instituts für klinische Sexologie und Sexualtherapie*¹⁰.

Als klassische Einrichtung für Erwachsenenbildung könnten Volkshochschulen Orte für Sexuelle Bildung sein. Tatsächlich wird »Sexualität in all ihren Facetten« (Voigt, 2013, S. 628) seit der sogenannten sexuellen Revolution in den 1960er Jahren als Teil der Erwachsenenbildung in Volkshochschulen angesprochen. Ulla Voigt beschreibt Sexualpädagogik an Volkshochschulen als »Ausdruck gesellschaftlicher Entwicklungen und Diskurse« (ebd.). Als Themen benennt sie u. a. weibliche Sexualität, seit Mitte der 1980er Jahre zunehmend Verhütung und HIV/Aids, Homo- und Bisexualität, Geschlechterrollen, Sexualität im Alter, Kommunikation zwischen den Geschlechtern und Jugendsexualität (ebd., S. 629f.). Allerdings ist seit den 1990er Jahren ein starker Rückgang an Volkshochschulkursen zum Thema Sexualität zu verzeichnen. Aktuell lässt sich nur noch eine geringe Anzahl feststellen¹¹, sodass die Volkshochschulen als Orte für Sexuelle Bildung kaum noch in Erscheinung treten.

/05/2016-Home_Sexualwissenschaftliche_Fort-_und_Weiterbildungsangebote.pdf (Zugriff: 21.06.2018)

- 8 profamilia Regensburg. 2018. Sexuelle Bildung ist mehr als Aufklärung! Online: <http://www.profamilia.de/angebote-vor-ort/bayern/regensburg/sexuelle-bildung.html> (Zugriff: 21.06.2018)
- 9 Plattform Sexuelle Bildung. 2018. Wir über uns. Online: <http://www.sexuellebildung.at/> (Zugriff: 23.06.2018) und Liebenslust. Zentrum für Sexuelle Bildung. 2018. Online: <https://www.liebenslust.at/> (Zugriff: 23.06.2018)
- 10 Zürcher Institut für klinische Sexologie & Sexualtherapie. 2018. Online: <http://www.ziss.ch/> (Zugriff: 23.06.2018)
- 11 Unter den Suchbegriffen *Sex*, *Sexualität*, *Erotik*, *Liebe* und *Partnerschaft* konnten in dem Portal www.meine-vhs.de am 1. Februar 2016 an 995 Volkshoch-

Ansonsten lassen sich einige wenige nennenswerte Angebote mit unterschiedlichem Bildungsanspruch noch im Fernsehen (*Make Love – Liebe machen kann man lernen*¹²) und im Radio (*Eine Stunde Liebe – Deutschlandfunk Nova*¹³) sowie auf Youtube (*61 Minuten Sex*¹⁴) finden.

Demgegenüber steht eine große Anzahl an Medien, die, tendenziell nicht-emanzipatorisch, stereotype Rollenbilder bedienen und mit teils unwissenschaftlichen und Marketing-orientierten Optimierungsversprechen neue Forderungen und Zwänge an die Sexualität Erwachsener schaffen können (vgl. dazu die Unterkapitel *Liberalisierung vs. Kommerzialisierung von Sexualität* und *Die mediale Darstellung von Sexualität* in Kapitel 5). Dazu zählen im Besonderen Lifestyle-Magazine und deren Internetpräsenz¹⁵, der große Markt der Ratgeberliteratur mit stets werbewirksamen Titeln¹⁶ sowie verschiedene Fernsehformate¹⁷.

schulen deutschlandweit für den Zeitraum von Februar bis Juli 2016 gerade einmal 13 Kurse gefunden werden, die sich explizit Aspekten von Sexualität widmen. Dabei geht es hauptsächlich um die Kommunikation in Paarbeziehungen oder es handelt sich um Weiterbildungsangebote für im sozialen Bereich Tätige. Auch die Erweiterung der Suche mit den Begriffen *Körper*, *Sinnlichkeit* und *Nähe* lieferte keine nennenswerten Ergebnisse.

- 12 Make Love. Liebe machen kann man lernen. 2016. Online: <http://www.make-love.de/> (Zugriff: 13.03.2016), vgl. Kapitel 7
- 13 Eine Stunde Liebe. 2018. Online: <https://www.deutschlandfunknova.de/eine-stunde-liebe> (Zugriff: 23.06.2018)
- 14 61MinutenSex. 2018. Online: <https://www.youtube.com/user/61MinutenSex> (Zugriff: 23.06.2018)
- 15 z. B. Brigitte. Tipps und Infos rund um Sex. 2018. Online: <http://www.brigitte.de/liebe/sex-flirten/> (Zugriff: 23.06.2018), Men's Health. Ultimative Flirtstrategien: Diese 69 Sex-Tipps machen sie heiß. 2018. Online: <http://www.menshealth.de/artikel/diese-69-sex-tipps-machen-sie-heiss.276172.html#2> (Zugriff: 23.06.2018)
- 16 z. B. *Hot Sex, Super Sex, Best Hot Sex, Öfter, länger, besser – Sextipps für jeden Mann, Absolut Sex – Wie sie jeden Mann um den Verstand bringen ...*
- 17 z. B. sixx. Paula kommt. 2018. Online: <http://www.sixx.de/tv/paula-kommt> (Zugriff 23.06.2018), RTL. 7 Tage Sex. 2018. Online: <https://www.rtl.de/themen/thema/7-tage-sex-t8477.html> (Zugriff 23.06.2018).

Angebote zur Sexualität Erwachsener, die mit persönlichem Kontakt einhergehen, also Seminare und Workshops, lassen sich eher in Tantra- bzw. Neo-Tantra-Bewegungen oder als von sogenannten *Sexpert_innen* entwickelte Methoden finden und beinhalten teilweise stark ideologisierende und kommerzielle Elemente (Sparmann, 2015, S. 95).

4 Erwachsenenalter und Sexualität

Für die Erschließung von Themen Sexueller Bildung für Erwachsene ist es notwendig, die Sexualität erwachsener Menschen genauer zu betrachten. Hierzu wird in diesem Kapitel zunächst einmal das Erwachsenenalter definiert. Über den Zugang mit entwicklungspsychologischen, soziologischen, sexualwissenschaftlichen und therapeutischen Betrachtungsweisen werden anschließend die Wahrnehmung von erwachsener Sexualität in der Gesellschaft und ihre unterschiedlichen Aspekte, Funktionen und Probleme dargestellt.

Definition Erwachsenenalter

Das Erwachsenenalter ist die längste Lebensphase eines Menschen. Ihr Beginn ist kulturell bzw. gesellschaftlich mit dem Ende der Jugend bzw. Adoleszenz¹⁸ und rechtlich mit der Volljährigkeit definiert, d. h., in verschiedenen Gesellschaften kann das Erwachsenenalter mit einem unterschiedlichen Alter beginnen. Zumeist liegt der Beginn der gesetzlichen Volljährigkeit im europäischen Raum bei einem Alter von 18 Jahren, weltweit meist zwischen 15 und 21 Jahren (youthpolicy.org, 2018).

18 Die Verwendung der Begriffe Jugend und Adoleszenz ist von unterschiedlichen theoretischen Ausrichtungen und den jeweiligen Traditionen der wissenschaftlichen Fachrichtungen geprägt (vgl. dazu King, 2013, S. 29ff).

Sowohl für die Entwicklungspsychologie (vgl. Mertens, 1996, S. 179; Faltermaier et al., 2014), die Soziologie (vgl. Lautmann, 2002, S. 95) als auch für die Sexualwissenschaft (vgl. Starke, 2013, S. 392) beginnt das Erwachsenenalter bei Anfang bis Mitte 20. Dabei ist immer entscheidend, welche Kriterien man für die Definition dieses Lebensabschnitts anwendet. Wenn als wesentliche Punkte für soziales Erwachsensein berufliche Selbstständigkeit und eigene Familiengründung angenommen werden, dann endet für viele Menschen der Status der Adoleszenz erst spät (25–35) oder nie (ebd.).

Das Ende des Erwachsenenalters ist wiederum sehr klar durch ein unumgängliches Ereignis definiert: den Tod des Menschen. Aber nicht nur die Grenzen der Jugend haben sich in den letzten Jahrzehnten deutlich nach oben verschoben, auch die Obergrenze des Erwachsenseins hat sich im globalen Norden durch eine bessere medizinische Versorgung und eine höhere Lebenserwartung verlängert (vgl. eurostat, 2018).

Die Altersspanne des Lebensabschnitts Erwachsensein liegt also in Europa zwischen ca. 20 bis 80 Jahren und älter. Hier wird deutlich, dass es sich bei einer solch breiten biografischen Lebensspanne bei den Erwachsenen um eine stark heterogene, differenzierte soziografische Gruppe handeln muss. Erwachsene sind nicht nur unterschiedlich alt, sondern gehören auch verschiedenen Generationen an. Jede Generation hat eine unterschiedliche Sozialisation und Sexualisation erfahren, bewegt sich in unterschiedlichen soziokulturellen Kontexten und Kommunikationsräumen. Eine weitere Einteilung des Erwachsenenalters scheint also sinnvoll zu sein.

Die Entwicklungspsychologie teilt das Erwachsenenalter in frühes (20/25 bis 40 Jahre), mittleres (40 bis 60 Jahre) und spätes Erwachsenenalter (60 bis 80 Jahre/Tod) ein (vgl. Faltermaier et al., 2014, Mertens, 1996, S. 179), wobei Mertens noch das sehr späte Erwachsenenalter (80 und älter) hinzufügt.

Da es bereits Entwicklungen in Sexualpädagogik und Sexualwissenschaft gibt, das späte Erwachsenenalter als eigenständige

Zielgruppe zu definieren (vgl. Brähler & Berberich, 2009), soll der Fokus in der vorliegenden Arbeit auf das frühe und mittlere Erwachsenenalter gelegt werden.

Entwicklungspsychologie des Erwachsenenalters

Lange Zeit war das Erwachsenenalter, obwohl es sich dabei um die deutlich längste Lebensspanne handelt, für die Entwicklungspsychologie uninteressant (Faltermaier et al., 2014, S. 12). Das mag zum einen daran liegen, dass, anders als bei Kindern, Entwicklungsprozesse bei Erwachsenen nicht so deutlich wahrnehmbar sind bzw. nicht so deutlich wahrgenommen werden. Zum anderen galt lange Zeit die Vorstellung von Erwachsenen als »fertige Person[en]« (ebd.). Die Entwicklung eines Menschen findet nach dieser Sicht in Kindheit und Jugend statt, danach galt sie als abgeschlossen und die Person als stabil und gefestigt. Dabei ist offensichtlich, dass ein Mensch mit 60 Jahren andere Kompetenzen und Meinungen – weiterentwickelte, neue, weniger ausgeprägte – haben kann, als mit 25 Jahren.

Erst seit den 1970er Jahren etabliert sich ein Modell der lebenslangen Entwicklungsfähigkeit des Menschen und die Idee einer möglichen Veränderbarkeit einer Person über die gesamte Lebensspanne (ebd., S. 13). Denn die zahlreichen verschiedenen Erfahrungen, die ein Individuum im Lauf seines Lebens macht, bringen auch zahlreiche Veränderungen – positive und negative – mit sich. Durch diese Erfahrungen können erwachsene Menschen neue Kompetenzen entwickeln, einen Zuwachs an Wissen, Selbstbewusstsein und Sicherheit im Umgang mit sich selbst und mit anderen Menschen erhalten, die eigene Vergangenheit anders reflektieren und neue Zukunftsvorstellungen kreieren. Jedoch sind auch Erfahrungen von Stillstand, Frustration und Enttäuschung, Resignation, Leid und Verzweiflung möglich. Als Konsequenz sind Veränderungen in Verhalten, Einstellungen und zentralen Persönlichkeitsmerkmalen über die ge-

samte Zeitspanne des Erwachsenenalters hinweg möglich (vgl. ebd., S. 12).

Diese Erkenntnis lässt sich auch und besonders auf die Sexualität, als Teilaspekt des Menschseins, übertragen. Mertens (1996, S. 179ff.) und Faltermaier et al. (2014, S. 127ff.) benennen bezogen auf Sexualität für jede Lebensphase bestimmte zu lösende Entwicklungsaufgaben.

Im *frühen Erwachsenenalter* sehen sie in Anlehnung an Eriksons Phasenmodell der Entwicklung (vgl. Erikson, 1988) die Intimität als zentrales Thema, wobei die jungen Erwachsenen, für einen Weiterentwicklungsprozess, die Fähigkeit entfalten sollen, persönliche, emotionale und sexuelle Bindungen mit Menschen einzugehen, mit denen sie sich eine langandauernde Verbindung vorstellen können. Diese langanhaltenden Partner_innenschaften sind aber im Zuge neosexueller Entwicklungen (vgl. Kapitel 5) schon lange nicht mehr als der alleinige Standard anzusehen, und das »Bedürfnis nach Liebe, Geborgenheit, Vertrautheit und Nähe« (Faltermaier et al., 2014, S. 128), insofern vorhanden, lässt sich auch in nicht normierten (Beziehungs)-Konstellationen herstellen.

Nach wie vor werden in der Zeit des frühen Erwachsenenalters häufig auch intime Beziehungen eingegangen, die von größerer Beständigkeit und Zeitdauer, einer intensiveren emotionalen Stärke und höherer Verbindlichkeit sind, als das noch in der Adoleszenz der Fall war (ebd.). Sie sind im Allgemeinen charakterisiert durch eine gestiegene gegenseitige Verantwortung, physische Nähe und sexuelle Erfüllung. Im Zuge dessen können bei vielen Menschen die Themen Kinderwunsch, Schwangerschaft, Geburt und Kindererziehung jeweils auch im Kontext zu Sexualität eine Rolle spielen, wobei hier ebenso zu beobachten ist, dass sich viele Erwachsene zunehmend von diesen Themen lösen können und wollen.

Früher galt die Ehe mit ihren normativen Erwartungen als die Form der Absicherung der heterosexuellen Paarbeziehung, heute gibt es dagegen eine Vielzahl anderer Modelle zur Realisie-

rung von Sex, Liebe, Nähe, Vertrautheit und Geborgenheit. Diese neuen Gestaltungsmöglichkeiten bringen zwar selbstverständlich auch neue Unsicherheiten, Konflikte und Zwänge mit sich, vor allem wenn eine Diskrepanz von Wirklichkeit und Ideal besteht, sie bieten aber auch jede Menge neue Chancen und Entwicklungspotenziale. Lange Zeit galten längerfristige Partner_innenschaften in der Psychologie, besonders auch durch postmoderne Veränderungen (kürzere Beziehungen, Trennungen, Singleleben, Kinderlosigkeit, vgl. Kapitel 5), als ein Ort für Krisen und Konflikte (Faltermaier et al., 2014, S. 158). Dabei können diese auch, »über Intimität in sexuellen Beziehungen einzigartige Erfahrungen der körperlichen und emotionalen Vereinigung« (ebd., S. 159), möglich machen. Sexualität wird durch die veränderten Bedingungen immer wieder neu ausgehandelt, Gegensätze werden klarer und Konflikte müssen aktiv bearbeitet werden. Dies schafft vielfältige individuelle Entwicklungsmöglichkeiten.

Für Faltermaier et al. (2014, S. 189) gilt die Zeitspanne des *mittleren Erwachsenenalters* als das »letzte unerforschte Gebiet des Lebenslaufs«. Lediglich über das Phänomen der *Midlife-Crisis*, und hier insbesondere zu Sexualproblemen von Männern und Frauen, wird »viel geforscht und geschrieben«, führt Lautmann (2002, S. 95) aus.

Entwicklungsaufgaben und Herausforderungen ergeben sich in dieser Phase aus eventuellen Veränderungen im familiären (z. B. *Empty-Nest-Syndrom*), beruflichen und gesundheitlichen Bereich. Besonders in Letzterem sind deutliche Veränderungen spürbar, die sich auch auf den Bereich der Sexualität auswirken können. Körperliche Veränderungen, eine Abnahme der Leistungsfähigkeit, Zunahme von (chronischen) Krankheiten und sexuellen Funktionsstörungen sowie eine Abnahme der Geschlechtshormonproduktion besonders bei Frauen, aber auch bei Männern können »kritische Umstellungen im psycho-physischen Gleichgewicht« (Faltermaier et al., 2014, S. 190) darstellen. Demgegenüber stehen vielfältige mögliche positive Entwicklungen, die sich zum Beispiel aus einem im Laufe des Lebens

erlernten bewussteren Umgang mit dem eigenen Körper (z. B. sportliche Aktivität, gesündere Ernährung) ergeben können.

Sydow und Seiferth (2015, S. 13ff.) formulieren in ihrer Analyse empirischer Daten zur Sexualität in Paarbeziehungen Lebensereignisse, die im Erwachsenenalter eintreten können und sich auf die Sexualität kritisch »und natürlich auch [...] reizvoll« (ebd., S. 13) auswirken können. Dazu können unter anderem gehören: das Kennenlernen zweier Individuen und ihr erstes Mal Sex, das Zusammenziehen, die Eheschließung, Kinderwunsch, Schwangerschaften, Geburt, die Einschulung und der Auszug von Kindern, Wechseljahre, (chronische) Erkrankungen, die Aufnahme, Unterbrechung und Wiederaufnahme der Berufstätigkeit, Arbeitslosigkeit bzw. die Beendigung der Berufstätigkeit (ebd., S. 13ff.). Alle diese Ereignisse und ihre eventuelle Wirkung auf die Sexualität können als Entwicklungsaufgaben betrachtet werden. Diese sind dabei immer auch im Kontext von gesellschaftlich normierenden Erwartungen an Erwachsene zu betrachten, die zwar zum Teil aufweichen, aber immer noch wirkmächtig sind. So könnte die eigentliche Entwicklungsaufgabe auch darin bestehen sich von gesellschaftlichen Forderungen an sexualitätsbezogene Themen abzugrenzen.

Ebenso ist festzuhalten, dass sich die vorhandenen empirischen Daten größtenteils auf heterosexuelle Partnerschaften beziehen und es anzunehmen ist, dass vielfältigere Lebensweisen wie gelebte Sexualität außerhalb von Partner_innenschaften, Homo- und Bisexualität, polyamoröse Beziehungen und verschiedene Neosexualitäten, auch eine Vielzahl weiterer Entwicklungspotenziale bieten und teils unbeachtete Konfliktlösungsstrategien ermöglichen. Ein Beispiel ist etwa das schwule Cruising, das sexuelle Kontakte und eine spezifische Form von Nähe ermöglicht und die stete Betonung der Bedeutung (sexuell konnotierter) dauerhafter Beziehung, wie sie in Sozial- und Sexualwissenschaft immer wieder vorgebracht wird, herausfordert. Es kann folglich verschiedene Formen lustvoller sexueller Interaktion und Beziehungsgestaltung geben.

Sexualität im Erwachsenenalter

Die Annahme, dass das Leben erwachsener Menschen (vor allem ab dem mittleren Erwachsenenalter) meist in stabilen Partner_innenschafts-, Familien- und Berufskonstellationen stattfindet und diese damit auch größtenteils zufrieden seien, führte zu der Vermutung, dass auch die Sexualität Erwachsener im Gegensatz zur Jugendsexualität in geregelten Bahnen verlaufe (vgl. Lautmann, 2002, S. 94; Bucher et al., 2003, S. 249). Als ob die Sexualität im Erwachsenenalter eine gegebene, vorgefertigte und definierte Form hätte und sich ihr Ausleben in bestimmten Mustern scheinbar wie von selbst verstehe, wird diese kaum wirklich diskutiert. Durch eine idealisierte, normierte, ständig medial reproduzierte Idee einer *normalen* Erwachsensexualität (die heterosexuelle, romantische Paarbeziehung gilt trotz der Veränderung von Beziehungsverhalten und der fortschreitenden Anerkennung gleichgeschlechtlicher Lebensweisen immer noch als Norm) ist diese so selbstverständlich, dass sie, wie alles *Normale* auch »weniger diskursiviert« (Lautmann, 2002, S. 93) wird. »Manifestiert sich die Sexualität in dieser Lebensphase nicht als klinisches Symptom mit Krankheitswert, findet sie seitens der Wissenschaft kaum Beachtung« (Bucher et al., 2003, S. 249). Wenn über Sexualität von Erwachsenen gesprochen wird, dann eher nur im Kontext von Abweichungen und Besonderheiten.

Die angenommene Geregeltheit und Normalität erwachsener Sexualität ist heute allerdings nur noch selten der Fall. Aus fortschreitender Individualisierung, veränderten Beziehungsformen, einem höheren Stellenwert sexueller Selbstbestimmung und -entfaltung und der Differenzierung der Sexualität im Allgemeinen entstehen zahlreiche neue und herausfordernde Entwicklungsaufgaben (vgl. Kapitel 5).

Als ein von der Psychoanalyse entwickeltes Konzept dient die sogenannte *reife Sexualität*, begründet auf einer Vorstellung von der *Normalität*, als das Modell für die Sexualität im Erwachsenenalter (Lautmann, 2002, S. 93). Die Jugend ist die Zeit, in der

die *Reife* erreicht werden soll, auch bezogen auf Sexualität. Die *Reife* zeigt das Erwachsensein und das voll entwickelte, genießbare gute Endprodukt an. Lautmann (ebd., S. 77) sieht im Prozess des Wachsens und Älterwerdens eines Menschen einen von Naturbeobachtungen ausgehenden Vergleich mit den Jahreszeiten und bezogen auf das Sexuelle eine Allegorie mit dem Reifegrad von Früchten:

»Die Idee der ›Reife‹, die für das Geschlechtliche so ernst genommen wird, kommt aus der Pflanzenzucht: ›blühende‹ Jugend, ›saftige‹ Ausgewachsene, ›schrumpelige‹ Altfrüchte. Die Metaphern verraten einiges über die Bezüge zum Körper, mit denen das Sexuelle gerahmt wird« (ebd.).

Die daraus abgeleiteten gesellschaftlichen Normen und Einstellungen bezüglich Sexualität, Attraktivität, Alter und Körperlichkeit sowie die daraus folgenden medialen Botschaften müssen für das einzelne Individuum massiv spürbar sein. Clement (2004, S. 105) sieht hier auch den naturalistischen »Mythos von der jugendlichen Sexualität und dem deprimierenden Alter«: Es herrscht also die Annahme, dass die Sexualität von körperlichen Merkmalen des Alters bestimmt wird. Die körperlich verursachten verschiedenen Erscheinungen aber, die ein menschlicher Körper im Laufe seines Lebens zeigt, werden lediglich kulturell interpretiert (Attraktivität, angenommene Leistungsfähigkeit). Jedoch verändern sich »Sexuelles Erleben und Handeln [...] nicht naturgegeben, sondern erfahrungs- und kontextbedingt« (Lautmann, 2002, S. 78).

Auch Mahnke und Sielert (2004, S. 182ff.) sehen ähnlich wie bei den kulturellen Zuschreibungen von *typisch* männlichen und *typisch* weiblichen Merkmalen und Funktionen auch eine Einordnung der verschiedenen Lebensphasen in ihre jeweils gesellschaftlich und kulturell *nützlichen* und *angemessenen* Entwicklungen, Erlebnisse und Gefühle. Besonders im Bereich Sexualität und Liebe im Alter behindert diese Einordnung, und

so werden »[k]örperlicher Verfall, mangelnde Attraktivität, das jugendliche Leitbild der Gesellschaft oder die gängigen Schönheitsideale [...] Hinderungsgründe für eine positivere Besetzung der Sexualität im Alter« (ebd., S. 183).

Die angeführte Normalitätsannahme der Sexualität Erwachsener und die damit einhergehende Nicht-Diskursivierung kann als ein Grund für die Betrachtung Sexueller Bildung für das junge und mittlere Erwachsenenalter in dieser Arbeit angesehen werden.

Stellenwert und Funktionen von Sexualität im Erwachsenenalter

Die Sexualität ist bei Erwachsenen weder das wichtigste Thema bezogen auf Interessen, Lieblingsbeschäftigungen und Sehnsüchte, noch steht sie an letzter Stelle. Entgegen der starken medialen und öffentlichen Präsentation, die einen anderen Eindruck erwecken könnte, ordnet sich das Sexuelle »sowohl quantitativ als auch qualitativ [...] in eine Vielzahl von Lebenszielen, Lebenswerten und Lebensinhalten, von Vorlieben, Möglichkeiten und Notwendigkeiten ein« (Starke, 2013, S. 393). Häufig denken Erwachsene zwar an Sexuelles, tatsächliche sexuelle Handlungen finden aber bei Weitem nicht so häufig statt; vieles geschieht in Fantasie und Denken. Starke (ebd.) sieht trotz einer hohen subjektiven Bedeutung der Sexualität eine starke Relativierung von ihr, sowohl bei partner_innenlosen als auch bei partner_innengebundenen Personen. Diese Relativierung scheint eine Verteidigung der eigenen sexuellen Realität vor der Darstellung von Sexualität in der Öffentlichkeit zu sein, also eine Abgrenzung gegen sexuellen Leistungsdruck, Beliebigkeit und Oberflächlichkeit.

Starke (2013, S. 394ff.) sieht eine Vielzahl von Funktionen der Sexualität und beschreibt diese und deren Prioritäten für Erwachsene in aufsteigender Reihenfolge so:

- *Betätigungsfunktion*
Leistung, Anstrengung, Ausarbeitung, Leibesübung
- *Entspannungsfunktion*
Abschalten, Ruhe finden, ganz bei sich sein
- *Kompensationsfunktion*
Ausgleich von Nichtsexuellem (z. B. Unzufriedenheit, Angst)
- *Tauschfunktion*
Belohnung, Strafe, Ware, Geschenk, Leistung, Produkt
- *Bestätigungsfunktion*
Weiblichkeit, Männlichkeit, Körperlichkeit, Attraktivität
- *Spaßfunktion*
Vergnügen, Unterhaltung
- *Fortpflanzungsfunktion*
Bedeutung von Fruchtbarkeit, Zeugung
- *Lustfunktion*
Verlangen, Genießen, Reize, Befriedigung
- *Kommunikationsfunktion*
Verständigung, Verständnis, Vertrauen, Zärtlichkeitsaustausch
- *Beziehungsfunktion*
Ausdruck und Festigung von Beziehungen
- *Institutionalitätsfunktion*
Paar, Ehe, Gemeinschaft
- *Intimfunktion*
Nähe, Liebe, Wärme, Zärtlichkeit, Wohlfühlen, Aufgehoben-
sein

Die große Anzahl vielfältiger Funktionen von Sexualität und deren Wirksamkeit auf bestimmte Lebensbereiche und Emotionen lassen den Schluss zu, dass Sexualität, obwohl sie nicht als das Wichtigste angesehen wird, für die meisten Menschen zu einem erfüllten, selbstbestimmten Leben, einer gelingenden Partner_innenschaft, zu Liebe und Leidenschaft dazu gehört. Mit ihren vielfältigen Funktionen bekommt sie eine besondere Bedeutung für die allgemeine Lebenszufriedenheit und kann bei einer selbstreflektierenden und selbstbewussten Umgangsweise

eine positive Kraft und Ressource im Leben eines Individuums entfalten.

Sexuelles Wissen

Trotz der starken Präsenz von Sexualität in den Medien und im Alltag stellen Sydow und Seiferth (2015, S. 87) »massive Wissenslücken« zum Thema Sex (körperliche Gegebenheiten und Funktionen, Veränderungen während des Alterns) nicht nur bei Jugendlichen, sondern auch bei Erwachsenen fest. Diese Wissenslücken können sexuelle Probleme verursachen und erhöhen das Risiko für ungewollte Schwangerschaften sowie die Infektion mit sexuell übertragbaren Krankheiten und machen daher eine Informationsvermittlung notwendig (ebd.). Die Wissenslücken gefährden auch eine lustvolle Sexualität, etwa wenn Möglichkeiten körperlicher Trainings zur Aufrechterhaltung und Förderung der Sexualfunktion nicht gegeben sind (vgl. Henning & von Keiser, 2014, S. 238ff.). Auch Bucher (2009, S. 61) sieht bei erwachsenen Menschen häufig ein mangelndes Wissen über altersbedingte Veränderungen bezüglich Sexualität und einen möglichen Umgang damit.

Das Sprechen über Sexuelles

Obwohl oder vielleicht gerade weil Sexualität in Medien und Alltag ständig präsent sind, fällt es den meisten Menschen nicht leicht, »offen und unverkrampft über sexuelle Fragen oder Probleme zu sprechen« (Kluge, 2006, S. 289). Das Sprechen über Sexuelles hat für die meisten Menschen immer noch etwas Peinliches und Schambesetztes, getragen durch ein lang bestehendes Tabu, sexualitätsbezogene Sachverhalte zu kommunizieren. Wenn sich das Sprechen über Sexuelles nicht vermeiden lässt, so wird sich eher verschleiender Begriffe bedient und die Sache

nicht beim Namen genannt (ebd.). Deshalb verfügt die Sexualsprache kaum über Begriffe, die bestimmte Sachverhalte direkt ansprechen.

Dies hat auch Auswirkungen auf die Kommunikation über Sexualität in Partner_innenschaften. In diesen wird oft nicht offen über die gemeinsame Sexualität gesprochen (Sydow & Seiferth, 2015, S. 12). »[P]rivate *Gespräche über Sex* [sind] für die meisten Menschen schwierig und risikoreich« (ebd., S. 107, Hervorh. im Original). Die durch Sexualisation erworbene Schamhaftigkeit und Sprachlosigkeit im Umgang mit sexuellen Themen schaffen eine unspezifische Angst davor, den/die Sexualpartner_in in der Konfrontation mit den eigenen sexuellen Wünschen, Vorlieben und Abneigungen zu verletzen. Besonders in langjährigen Beziehungen, in denen sich bestimmte Muster in der Sexualität eingestellt haben, obwohl sich die Bedürfnisse ändern, ist das ein häufig zu beobachtendes Phänomen. Hier berufen sich viele Menschen »allein auf nonverbale Hinweise, was oft zu Fehldeutungen sexueller Präferenzen und Aversionen führt« (Morin, 1996, zitiert nach Sydow & Seiferth, 2015, S. 107). Wenn sexuelle Wünsche, Emotionen und Frustrationen dem_der Partner_in nicht angemessen mitgeteilt werden (können), kann dies zu einer Quelle für sexuelle Unzufriedenheit werden.

Sexuelle Klagen, Probleme und Funktionsstörungen im Erwachsenenalter

»Fast jeder Erwachsene hatte schon einmal sexuelle Probleme« (Sydow & Seiferth, 2015, S. 46). Schmidt et al. (2006, S. 137f.) unterteilen sexuelle Probleme in sporadisch auftretende sexuelle Schwierigkeiten und Klagen einerseits und behandlungsbedürftige sexuelle Störungen andererseits. Für diese Unterscheidung sind vor allem die Dauer und Häufigkeit der auftretenden Probleme und der eventuell damit einhergehende Leidensdruck der Betroffenen relevant. Sexuelle Probleme lassen sich außerdem

noch in funktionelle und nichtfunktionelle unterscheiden, wobei insbesondere über funktionelle sexuelle Probleme empirische Daten existieren, während die nichtfunktionellen Probleme dagegen häufiger Themen in therapeutischen Kontexten sind.

Funktionelle sexuelle Probleme sind bzw. können sein:

- fehlendes/vermindertes sexuelles Interesse
- schwache Erregung/Lubrikation
- gehemmter/ausbleibender Orgasmus
- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr
- Sex nicht lustvoll/angenehm
- Angst vor Performanz
- Vaginismus
- Erektionsprobleme
- vorzeitige Ejakulation

Nichtfunktionelle sexuelle Probleme sind bzw. können sein:

- sexuelle Unzufriedenheit
 - Konflikte über Häufigkeit sexueller Kontakte
 - mangelnde Kommunikation über sexuelle Bedürfnisse
 - fehlende Abwechslung
 - Schwierigkeiten, sich zu entspannen
 - zu wenig »Vor- und Nachspiel«
 - sich sexuell Unter-Druck-gesetzt-Fühlen
 - mangelnde Initiative und Begeisterung des_der Partner_in
 - zu große Prüderie und Zurückhaltung bei unkonventionellen Praktiken
- (vgl. Sydow & Seiferth, 2015, S. 46f.)

Vor dem Hintergrund gesteigener sexueller Erfahrung jüngerer Erwachsener (vgl. Starke, 2013, S. 400), der oft damit assoziierten sexuellen Kompetenz und »der neuen Freiheit, sexuelles Vergnügen um seiner selbst willen zu suchen« (G. Schmidt et al., 2006, S. 141), scheint es erst einmal überraschend zu sein, dass bei Menschen im jüngeren und mittleren Erwachsenenalter sexuelle

Probleme und Schwierigkeiten genauso häufig bzw. häufiger auftauchen als bei Menschen im höheren Erwachsenenalter (ebd.). Stellt man dem jedoch die Zunahme von Leistungsdruck, eine Ideologisierung von sexueller Fitness und den Hang zur Selbstoptimierung entgegen (vgl. Kapitel 5), ist dieser Befund wenig überraschend. In einer Vergleichsstudie von Schmidt et al. (vgl. G. Schmidt et al., 2006; Matthiesen, 2007) von 2002, bei der 776 Männer und Frauen aus Leipzig und Hamburg, die 1942, 1957 bzw. 1972 geboren wurden, befragt wurden, stellen die genannten sexuellen Schwierigkeiten, wie Lustlosigkeit, Schmerzen beim Sex, Erektions- und Orgasmusprobleme, keine Sonderfälle dar (ca. 50% der Befragten), ebenso wenig die von zehn Prozent genannten schwerwiegenden sexuellen Probleme. Abgemildert wird dieses Ergebnis bloß durch die Angabe der meisten Befragten, dass sie nur wenig oder gar nicht unter diesen Umständen leiden.

Mertens (1996: 190) sieht bei Erwachsenen und ihrem Älterwerden als große Themen bezüglich ihrer Sexualität bei Männern vor allem die Angst vor einem Schwinden ihrer Potenz und einer damit einhergehenden Beeinträchtigung ihrer Partnerin. Bei Frauen handelt es sich mehr um die Befürchtung, körperliche Attraktivität einzubüßen und den Partner an eine jüngere Frau zu verlieren. Es entstehen Ängste vor Krankheiten und körperlichen Beeinträchtigungen, die sich auf das Sexualeben auswirken können, und generell, mit den Jüngeren nicht mehr mithalten zu können. Auch die älter und selbstständiger werdenden Kinder konfrontieren das Elternpaar mit den eigenen und eventuell verdrängten Problemen, die Partner_innenschaft betreffend, wobei es sich hierbei meist um Autonomie- und psychosexuelle Themen handelt.

Pathologisierung und Therapeutisierung

Die Kombination aus dem im Unterkapitel *Sexualität im Erwachsenenalter* im Kapitel 4 angeführten Umstand, dass die Sexualität

von Erwachsenen durch die Normalitätsannahme nicht thematisiert wird, sowie die allgemeine Sprachunfähigkeit zu sexuellen Themen führen trotz der relativen Häufigkeit von sexuellen Klagen und Problemen dazu, dass diese in vielen Fällen erst in Therapien angesprochen werden. Und selbst unter Psychotherapeut_innen wird sich, abgesehen von einigen Spezialist_innen, eher zögerlich mit Sexualität befasst (vgl. Aigner, 2013, S. 15).

Um überhaupt den Weg zu einer Therapie zu finden, ist davon auszugehen, dass der Leidensdruck mit dem entsprechenden Problem bereits sehr hoch sein muss. Nur dann lassen sich die Barrieren, über Sexuelles und insbesondere noch über sexuelle Probleme zu sprechen, überwinden. Die fast ausschließliche Diskursivierung von sexuellen Problemen in therapeutischen Kontexten (vgl. Kapitel 4: *Sexualität im Erwachsenenalter*) führt zu einer starken Pathologisierung der Thematik. Und das obwohl, wie oben erwähnt, sexuelle Schwierigkeiten keine Sonderfälle darstellen, sondern zur *normalen* Erwachsenensexualität gehören. Eine ressourcenorientierte Möglichkeit zu finden, sexuelle Probleme außerhalb eines negativierenden Kontextes zu thematisieren, ist also dringend notwendig.

5 Sexualität und Postmoderne

»Die Erotik ist zu einer Art ›Hansdampf in allen Gassen‹ geworden, der verzweifelt nach einem festen Wohnsitz und einem sicheren Job sucht, sich jedoch fürchtet, sie zu finden.«

Bauman (2002, S. 40, Hervorb. im Original)

Unbestreitbar haben sich die Sexualität in vielen ihrer Facetten und der diskursive, gesellschaftliche und individuelle Umgang mit ihr in den letzten Jahrzehnten massiv verändert. Moralische Bewertungen verschiedener sexueller Handlungen und sexuelle Normvorstellungen, das partner_innenschaftliche Zusammenleben und die Aushandlung über die in ihr gelebte Sexualität haben sich stark gewandelt. Sexualität wird von Medien und Wirtschaft unvergleichbar stärker zu ihren Zwecken genutzt, das Internet bietet unendliche Möglichkeiten virtueller sexueller Interaktion oder Möglichkeiten, diese real herzustellen.

Gemäß der Forderung von Tuider et al. (2012, vgl. Kapitel 2), die postmodernen Entwicklungen in der Sexualpädagogik mitzudenken, wird im folgenden Kapitel ein Überblick über postmoderne Veränderungen in Partner_innenschaft und Sexualität und deren Folgen gegeben.

Die neosexuelle Revolution

Volkmar Sigusch (2002, S. 12ff.) beschreibt die große Wandlung der Sexualität in der Postmoderne, die er vor allem in den 1980er und 1990er Jahren in den reichen westlichen Gesellschaften sieht, in seiner Theorie der *neosexuellen Revolution*. Die Auswirkungen dieser eher langsam und still verlaufenden Umwertung der Sexualität hält er für einschneidender als die Ergebnisse der

sogenannten sexuellen Revolution in den 1960ern. Im Gegensatz zur großen Überschätzung der Sexualität in jener Zeit als Lust-, Glücks- und Freiheitsbringerin ist sie heute eher zu einer allgemeinen Selbstverständlichkeit geworden und weniger symbolisch aufgeladen. Im Vergleich zur positiv als Rausch und Ekstase mystifizierten *alten* Sexualität werde die *neue* Sexualität eher negativ bewertet, »als Ungleichheit der Geschlechter, als Gewalt, Mißbrauch und tödliche Infektion« (ebd., S. 13).

Sigusch (ebd.) stellt vor allem drei Prozesse der neosexuellen Revolution heraus:

1. Die Dissoziation der sexuellen Sphäre
 - die Abtrennung und Überhöhung der geschlechtlichen Sphäre
 - die Teilung der Geschlechtlichkeit in Sex, Gender Role, Gender Identity, Gender Blending, Transgenderism ...
 - die Trennung des sexuellen Erlebens vom Körper durch virtuelle Möglichkeiten, Sexualität zu erleben
 - die diskursive Trennung des sinnlichen vom zerstörerischen Teil der Sexualität
 - Weiterentwicklung der Trennung von Sexualität und Reproduktion

2. Die Dispersion der sexuellen Partikel, Fragmente, Segmente und Lebensweisen
 - vor allem durch Kommerzialisierung und Mediatisierung
 - sexualisierte Werbung
 - »warenästhetische Indienstnahme des Erotischen und Sexindustrie« (ebd. 2002, S. 14)
 - Entwurzelung, Fragmentierung, Anonymisierung der Individuen
 - aber auch Diversifizierung, Vernetzung, Zerstreung

3. Die Diversifikation und Deregulierung der Intimbeziehungen
 - Vervielfältigung der Beziehungs- und Lebensformen
 - Idealisierung von Lifestyles

- Differenzierung von Hetero- und Homosexualität
- Selbstdefinition und Pluralisierung ehemaliger Perversionen als gesunde Neosexualitäten
- Zwang zur Vielfalt und Intimisierung
- selbstoptimierte und selbstdisziplinierte *Lean Sexuality*

Schlagworte wie Entwurzelung, Anonymisierung, Kommerzialisierung und Zwang, aber auch Vervielfältigung und Vernetzung, die die Veränderungen von Sexualität in der Postmoderne beschreiben, zeigen deutlich, dass hier Bedarfe bestehen können, eine angemessene Begleitung zur Bewältigung dieser Prozesse zu schaffen. In den folgenden Abschnitten werden einige dieser Entwicklungen und ihre Folgen konkreter dargestellt.

Die Loslösung der Erotik

Der Soziologe und Philosoph Zygmunt Bauman (2002, S. 29ff.) sieht vor allem die Loslösung und Befreiung der Erotik von den Zwängen der Reproduktion und der Liebe als ein Phänomen postmoderner Kultur. Diese schaffe eine nie zuvor gekannte Freiheit zum Experimentieren in der Sexualität. Es gehe ihr in erster Linie nicht um die Suche nach Befriedigung, sondern nach Erregung, die besonders durch ästhetische und erlebnisorientierte Interessen beeinflusst sei. In der neuen Abwesenheit von äußeren Zwängen, also Gesetzen, Werten und Moral, die die Erotik bisher eingeschränkt hätten, sieht Bauman (ebd., S. 40) eine entstandene Leerstelle, die neu besetzt werden müsse. Er konstatiert vor allem drei Bereiche, in denen diese Freiheit auch zu Ängsten, Unklarheiten und Unsicherheiten führe:

1. Erotik und Sexualität im Allgemeinen

»Die neu gewonnene Unter-Determinierung ist die Grundlage einer erhebenden, grenzenlosen Freiheit, jedoch auch die Ursache extremer Unsicherheiten und Angst. Es gibt keine zuverlässigen Lö-

sungen nach denen man sich richten kann, alles muß neu und ad hoc ausgehandelt werden« (ebd).

2. Wahlfreiheit des Geschlechterspekts der Identität
»Wie alle anderen Bestandteile postmoderner Identität ist der Geschlechterspekt deshalb ständig unterdeterminiert, unvollkommen, offen für Veränderungen, und so ein Bereich der Unsicherheit und eine unerschöpfliche Quelle von Angst und Selbstzweifel, sowie der Sorge, dass einige kostbare Empfindungen bislang verpaßt und das lustbringende Potential des Körpers noch nicht bis zum letzten Tropfen ausgepreßt worden sind« (ebd., S. 43).
3. Widerspruch zwischen sexueller Freiheit und *Sexual Correctness*
»Einerseits lobpreist die postmoderne Kultur sexuelle Genüsse und ermutigt dazu, jeden Winkel der Lebenswelt mit erotischer Bedeutung zu versehen; sie fordert vom postmodernen Erregungssammler, sein Potential als sexuelles Subjekt voll zu entwickeln. Andererseits verbietet diese Kultur, einen anderen Erregungssammler wie ein sexuelles Objekt zu behandeln. Das Ärgerliche ist nur, dass wir bei jeder erotischen Begegnung zugleich Subjekte und Objekte des Begehrens sind und – wie jeder Liebende nur allzu gut weiß – keine erotische Begegnung denkbar ist, ohne dass die Partner beide Rollen annehmen« (ebd., S. 49).

Empirische Befunde

Empirisch lassen sich vor allem der Wandel des Beziehungsverhaltens und der Beziehungsformen sowie dessen Effekte auf das Sexualleben in den letzten 50 Jahren nachweisen. Kurt Starke gibt in seinem Beitrag *Sexualität im Erwachsenenalter* einen umfassenden Überblick über empirische Daten zur Sexualität Erwachsener (vgl. Starke, 2013, S. 392ff.). An dieser Stelle sollen, auch in Bezug auf die bereits erwähnte Vergleichsstudie von 2002 von Schmidt et al., einige der wichtigsten Aspekte des Wan-

dels dargestellt werden (vgl. G. Schmidt et al., 2006; Matthiesen, 2007).

Bei der Studie von Schmidt et al. wurden Partner_innenschaft und Sexualität von Vertreter_innen der »vorliberalen Generation«, der »Generation der sexuellen Revolution« und der »Generation der Gender Equalisation« verglichen (G. Schmidt et al., 2006, S. 12). Dabei ließen sich einige deutliche Trends ablesen. In der Generation der jungen Erwachsenen setzten sich die nichtehelichen Formen des Zusammenlebens in starkem Ausmaß durch, die Mehrheit lebt demzufolge nicht mehr in einer Ehe, sondern in nichtkonventionellen Beziehungen, wie *Cohab*¹⁹ oder *Lat*²⁰. Die Beziehungen werden serieller, eine Person führt also über einen bestimmten Zeitraum hinweg mehrere Beziehungen nacheinander. Demzufolge werden Beziehungen kürzer, es gibt mehr Trennungserfahrungen und häufigere Single-Perioden. Dabei werden die seriellen Beziehungen als Erprobungs- und Lernprozesse für spätere Beziehungen gesehen.

Der Wunsch nach einer festen, lang anhaltenden Zweierbeziehung bleibt jedoch unverändert hoch. Es wetteifern hier allerdings zwei Beziehungsideale miteinander: Auf der einen Seite steht die Beziehungsdauer, auf der anderen die gewollte hohe Qualität der Beziehung. Der neue hohe individuelle Anspruch an eine Beziehung, durchgängig erfüllend, befriedigend, romantisch, emotional und der Selbstverwirklichung dienend zu sein, lässt sich in einer lebenslangen Beziehung nur schwer verwirklichen. Frühere Beziehungen, die häufig aus äußeren Umständen – z. B. aus finanziellen Gründen, gesellschaftlichen Normvorstellungen entsprechend, ungeplante Schwangerschaft – eingegangen wurden, werden von der sogenannten *reinen Beziehung* oder *Pure Relationship* (Giddens, 1993, S. 69) abgelöst, eine Beziehung, die um ihrer selbst willen eingegangen wird und in der nur der emotionale Aspekt von Bedeutung ist (Aigner, 2013, S. 80).

19 Cohab: *cohabiting*, feste Beziehung, zusammenlebend, nicht verheiratet.

20 Lat: *Living apart together*, feste Beziehung, nicht zusammenlebend.

Im mittleren Erwachsenenalter lassen sich diese Trends ebenso verfolgen. So gibt es weniger eheliche Beziehungen, dafür mehr Singles als bei älteren Befragten. Auch die Tendenz zu nicht konventionellen Beziehungsformen nimmt zu. Allerdings findet hier eine Verfestigung des Beziehungslebens statt, und die längere Beziehung wird grundsätzlich bejaht. Teilweise wünschen sich die jeweiligen Partner_innen aber mehr erotische Abwechslung und beklagen eine zu frühe Bindung an den_die Partner_in. Die dauerhafte Beziehung bleibt auch in diesem Alter ein wichtiges Lebensziel.

Die Beziehung ist auch die wichtigste Determinante für das Sexualleben, denn nach wie vor findet der meiste Koitus innerhalb von Beziehungen statt. Lediglich »5% der Geschlechtsverkehre produzieren die Singles« (Schmidt et al., 2006, S. 114). Von den meisten Befragten der Studie wurde Sexualität zwar als wichtig, nicht aber als das Wichtigste für die Beziehung genannt. Dennoch ist die gemeinsam gelebte Sexualität ein Zeichen für die Besonderheit von Liebesbeziehungen (z. B. in Unterscheidung zu Freundschaften). Als weitere Trends sind ablesbar, dass Sex immer weniger ehelich ist (20% bei jüngeren Erwachsenen), die Ehe also auch hier ihre frühere Legitimationsfunktion für gelebte Sexualität verloren hat, und dass die Masturbation als eigenständige Form der Sexualität »heute viel häufiger friedlich mit dem Partnersex koexistiert« (ebd., S. 115). Hier wird eine veränderte Haltung und Akzeptanz gegenüber der Masturbation deutlich. Ein ebenso interessantes Ergebnis der Studie ist, dass der Effekt des Alters an sich viel geringer auf die Koitusfrequenz innerhalb einer Partner_innenschaft wirkt als die Dauer der Beziehung. Ein 60-jähriger Mensch, der in einer fünfjährigen Beziehung lebt, hat also im Durchschnitt in etwa genauso häufig Sex wie ein 25-jähriger in einer fünfjährigen Beziehung. Mit einer steigenden Beziehungsdauer bis zu fünf Jahren nimmt die Koitushäufigkeit ab, danach bleibt sie in etwa konstant. Die Befragten beschrieben dies als einen zunehmenden Verlust von Emotionalität und damit einhergehend eine Abnahme des Stellenwerts von Sexualität für die Beziehung, dafür aber einen Zuwachs an Bindung. Das gemeinsame Leben mit jungen Kindern in der Beziehung scheint die generelle

sexuelle Zufriedenheit der Paare, besonders der Männer, deutlich negativ zu beeinflussen. Bei etablierten Paaren kommt es zu einer Art *Gendering* sexueller und zärtlicher Wünsche. Je länger ein Paar zusammen ist, desto größer die Diskrepanz zwischen dem Wunsch nach Sex (stark bei Männern) und Zärtlichkeit (eher bei Frauen).

Hinsichtlich der Vervielfältigung von sexuellen Praxen lassen sich folgende Ergebnisse festhalten: Vaginalverkehr und manueller Sex sind die häufigsten Praktiken in allen Generationen. Oralsex haben mittlere und junge Erwachsene bei circa jedem zweiten Sexualakt. Tatsächlich zeigt sich, dass die jüngere und mittlere Generation experimentierfreudiger ist. Sie sehen sich mehr gemeinsam Pornos an, tragen mehr Reizwäsche, haben mehr Sex an öffentlichen Orten, benutzen häufiger Dildos und praktizieren häufiger Fesselsex, SM-Sex, Crossdressing beim Sex, Sex zu dritt, Partner_innentausch und heterosexueller Analsex sind eher sehr selten angewandte Praxen (vgl. ebd., S. 130f.).

Interessant ist, dass sich bei einer konstanten Selbstdefinition von Männern als homo- oder bisexuell von 6% und einer leichten Steigerung bei den Frauen von 0 auf 4% in den jüngeren Generationen immer mehr Personen von gleichgeschlechtlichen Personen angezogen fühlen bzw. sich ein lustvolles sexuelles Erlebnis mit einer Person gleichen Geschlechts vorstellen können (bis zu 20% bei Männern und 35% bei Frauen). Damit scheint sich zumindest in der Fantasie die »monosexuelle Festlegung« (Schmidt et al., 2006, S. 132) zu lockern (bzw., wenn wir an die Studien Alfred Kinseys der 1940er und 50er Jahre denken, scheint die prinzipielle sexuelle Offenheit auch für gleichgeschlechtlichen Sex in »der Natur des Menschen« zu liegen).

Liberalisierung vs. Kommerzialisierung von Sexualität

Unüberschbar hat im Zuge der Liberalisierung in den letzten Jahrzehnten auch eine starke Kommerzialisierung und Mediali-

sierung von Sexualität und sexuellen Vorlieben durch die kapitalistische Kultur- und Konsumindustrie stattgefunden. *Sex sells* ist eine scheinbar unumstößliche Wahrheit und so ist Sexualität medial ständig präsent, ob in Werbung (vor allem mit schönen, *sexy* Körpern für alle möglichen Produkte), Lifestyle-Magazinen (*Die 10 besten Stellungen ...*²¹), Büchern (*Shades of Grey*), Serien (*Sex And The City*), Talkshows (*Im Bett mit Paula*), Reality-Sendungen (*7 Tage Sex*) und vor allem auch im Internet (Pornografie, Dating-Seiten). Durch ebendiese Medialisierung und Kommerzialisierung »avancierte das Sexuelle zu einem Lebensbereich, der mit Konsumangeboten und Bilder- sowie Zeichenwelten dicht besetzt, manche meinen sogar überladen ist« (Eder, 2010, S. 172). Diese Bilder sind voll mit Vorstellungen von idealen Körpern und einer immer befriedigenden, glücklich machenden, perfekten Sexualität. So werden die früheren die Sexualität betreffenden Verbote und moralischen Vorschriften abgelöst durch *positive* Forderungen und Zwänge, z. B. experimentierfreudig, orgasmusfähig und ein_e gute_r Liebhaber_in zu sein. Oder anders gesagt: »Wo früher klar erkennbare kirchliche Moralkodizes, kollektive Normen und Strafgesetze herrschten, hat sich in den letzten Jahrzehnten ein neoliberales Machtregime in Form von Befreiungs-, Befriedigungs- und Reizimperativen etabliert« (ebd.).

Der österreichische Psychologe und Psychoanalytiker Joseph Christian Aigner drückt dies mit Verweis auf den schweizerischen Psychoanalytiker Fritz Morgenthaler (1984, S. 139, zitiert nach Aigner, 2013, S. 32) etwas radikaler so aus:

»Das was an täglicher warenförmiger Sexualisierung, an Leistungs- und Schönheitszwängen für die Individuen, insbesondere für Frauen wirksam und spürbar wird, kann als eine »Militärmacht« [...]

21 Z. B. Cosmopolitan. Die lustvollsten Stellungen. 2018. Online: <http://www.cosmopolitan.de/sexreport-2013-die-lustvollsten-stellungen-top-10-stellungen-so-bringt-sex-die-groesste-lust-62115> (Zugriff: 23.06.2018).

von vorgegebenen, unterdrückenden Repressalien verstanden werden, die das spontane Strömen von ›Sexuellem‹ behindern oder wegen verschiedenster Ängste, die aus diesem Druck resultieren, sogar verunmöglichen und damit eine qualitativ recht beschränkte Sexualität ergeben. Die Vermarktung alles Sexuellen hat also noch nichts mit Befreiung des Sexuellen zu tun, ganz im Gegenteil« (ebd., Hervorh. im Original).

Folgen postmoderner Veränderungen in Partner_innenschaft und Sexualität

Aus den vielschichtigen oben beschriebenen postmodernen Veränderungen lassen sich bereits einige tief greifende Folgen für Sexualität und Partner_innenschaft ablesen. Für die Generierung von Themen für Angebote von Sexueller Bildung mit Erwachsenen werden an dieser Stelle drei Aspekte herausgegriffen und genauer betrachtet.

Kommerzialisierung und die mediale Darstellung von Sexualität

Mit den Veränderungen der medialen und gesellschaftlichen Präsentation von Sexualität lassen sich deutliche Folgen erkennen. Nach Eder (2010, S. 173) führt das hohe mediale Reiz- und Bilderangebot, die gewonnenen größeren rechtlichen Freiheiten und die Normalisierung von ehemals perversen Praktiken dazu, dass der ehemalige Reiz sexueller Handlungen als etwas Verbotenes verloren geht, Sexualität eine banale Angelegenheit wird, erotische oder sexuelle Stimulationen an Wirksamkeit verlieren und ein Teil der Sexualspannung verlorenght. Auch Aigner sieht in der »hemmungslosen Sexualisierung« (Aigner, 2013, S. 56) der Medien durch das »skandalisierende grenzenlose Herauszerren von Privatem und Intimen an die Öffentlichkeit« (ebd.)

eine Ursache für eine »Entsexualisierung des Alltagslebens« (ebd.) und den damit verbundenen Verlust von Fantasie, Intimität, Privatheit und »lustvoll-verschrobenem Charakter« (ebd.) der Sexualität.

Mit der Beladung des Sexuellen mit Glücksversprechen, neuen starken Anforderungen vom idealen Körper und vom idealen Sex, also der Forderung nach sexueller Selbstoptimierung entsteht die gefühlte Pflicht »einen technisch und emotional gelingenden Sex zu praktizieren« (Eder, 2010, S. 168) und Leistung und Erfolg bei der Befriedigung des_der Partner_in und beim eigenen sexuellen Erleben zu erzielen. Dazu kommt der »Mythos vom fitten Körper und der allseitigen Jugendlichkeit« (Aigner, 2013, S. 62). Die allgegenwärtige Jagd nach Fitness und einem dem Schönheitsideal entsprechenden, schlanken Körper sowie künstlich geschaffene körperliche Ästhetisierungsbedürfnisse können eine Quelle von Selbstzweifeln und -vorwürfen werden. Menschen fühlen sich zu wenig attraktiv und begehrenswert und so gibt es speziell bei älter werdenden eine indirekte Weigerung »die Mangelhaftigkeit und Nicht-Perfektheit, das Altern, ja die Endlichkeit des Körpers anzuerkennen« (ebd.). Die Zunahme von Intimkorrekturen und Schönheitsoperationen »bestärkt erneut den Eindruck einer schier unendlichen Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper und dessen intimsten Bereichen« (ebd., S. 64). Sydow stellt einen »gewaltigen Effekt« (Sydow & Seifert, 2015, S. 85) der Medien auf das körperbezogene Selbstwertgefühl von Frauen und immer mehr auch von Männern fest.

»Die überall in den Medien präsenten attraktiven Menschen mit Idealfiguren dämpfen Gefühle und Begehren und das eigene Selbstwertgefühl der Zuschauer. Gleichzeitig wird suggeriert dass *ständige Lust die Norm* ist« (ebd., S. 83, Hervorh. im Original). So scheint vor allem bei Frauen eine Verbindung zwischen »selbst erlebter körperlicher Attraktivität und sexuellen Variablen (z. B. sexuellem Interesse, Aktivität und Orgasmusfrequenz) zu bestehen« (ebd., S. 26). Durch die massive Konfrontation mit körperlichen Idealbildern, denen wir circa 2000–5000-mal

pro Woche ausgesetzt sind (ebd., S. 85), kann das dadurch produzierte »Gefühl >zu dick< zu sein« (ebd., S. 26, Hervorh. im Original) sexuell hemmend wirken. Es besteht also ein Zusammenhang zwischen medialer Präsentation von Körpern, individueller Körperakzeptanz und sexueller Zufriedenheit.

Diese durch die genannten Entwicklungen entstehenden Gefühle von Unzulänglichkeit, Risiken und Ängsten vor dem Scheitern und Nichterfüllen von *sexuellen Leistungen* mit/bei dem_der Partner_in bleiben wiederum erspart durch den einfachen Zugriff auf nicht-zwischenmenschliche sexuelle Reize, wie z. B. Pornografie und deren Versprechen, sexuelle Bedürfnisse schnell und vor allem unkompliziert, frei von Ängsten, zu befriedigen. Es gibt eine unüberschaubare Zahl an Befriedigungsangeboten, die offensichtlich die individuellen Wünsche übersteigen. Eine Suche nach Erregung statt Befriedigung ist die Folge (vgl. Eder, 2010, S. 171; Bauman, 2002, S. 35).

Die *reine Beziehung* und das Sicherheitsprinzip

Die Wandlung des klassischen Beziehungsmodells Ehe bzw. Partnerschaft auf Lebenszeit hin zu einer differenzierteren Möglichkeiten von Beziehungsformen, besonders aber zur seriellen Monogamie (vgl. Sigusch, 2005, S. 21) bringt weitere Änderungen mit sich. Beziehungen werden heute nicht mehr aus äußeren Gründen, wie gemeinsamen Aufgaben oder ökonomisch-rechtlichen Argumenten, geführt, sondern basieren insbesondere auf Emotionalität. Die Beziehung wird sozusagen um ihrer selbst willen eingegangen, nicht aus gesellschaftlichen Konventionen heraus, sie basiert auf *reiner* Emotion. Das allerdings macht die *reine Beziehung* sehr komplex und aufwendig (vgl. Giddens, 1993, S. 69). Ihr Fortbestand hängt nicht nur von der investierten Beziehungsarbeit ab, sondern auch von der Erhaltung eines befriedigenden Sexuallebens (Eder, 2010, S. 171). Und ihr Fortbestand ist gewollt, denn nach wie vor herrscht das ro-

romantische Liebesideal einer lebenslangen Beziehung vor. Beide Partner_innen müssen also die emotionale Wohlbefindlichkeit immer wieder herstellen. Hier entstehen erneut Druck, dies leisten zu können und zu wollen, und die Angst, in der Romantik zu scheitern. Aigner sieht neben dieser Emotionalisierung von Partner_innenschaften auch eine »Überfrachtung der Beziehungen mit Sicherheitsbedürfnissen« (Aigner, 2013, S. 54) und Aspekten von Nähe und Geborgenheit. Die hohe emotionale Belastung durch den stärker werdenden Anspruch der Gesellschaft an das Individuum (Mobilität, Flexibilität, Lernfähigkeit, Konkurrenzdruck, Beschleunigung von Wandel, Stress) hat Auswirkungen auf das Privatleben und damit Partner_innenschaft und Sexualität, was wiederum zu weniger sexuellem Begehren innerhalb der Beziehung führen kann. Die Partner_innenschaft dient also eher zur Schaffung von Sicherheit und Ruhe als zum Erleben von Lust (vgl. ebd., S. 77).

Lustverlust

In all diesen Auswirkungen postmoderner Veränderungen auf die Sexualität sehen Aigner und Eder mögliche Gründe für eine Abnahme der Lust auf Sex (vgl. Aigner, 2013, S. 53f., 76; Eder, 2010, S. 171). So lassen sich vor allem im therapeutischen Kontext vermehrt Paare finden, die Lustlosigkeit beklagen (vgl. Sydow & Seiferth, 2015, S. 48). Diese »>Prototypen< lustloser Paare« (Aigner, 2013, S. 54, Hervorh. im Original) haben zunehmend Probleme mit der eigenen Nacktheit vor dem_der Partner_in aufgrund von *Unansehnlichkeiten* und können teilweise nichts an sich entdecken, was sie schön oder liebenswert finden (ebd., S. 75). Sie scheinen sich in einem ständigen, allgegenwärtigen imaginären Wettbewerb um Schönheit, Sportlichkeit und Attraktivität zu befinden. Wenn der Wunsch nach Anerkennung in diesem Wettbewerb nicht erfüllt wird, fällt es schwer, sich in der Sexualität zu entspannen.

6 Zusammenfassung der theoretischen Befunde

Wie in den vorangegangenen Kapiteln gezeigt, hat sich in den letzten Jahrzehnten sehr viel in der Sexualität erwachsener Menschen geändert. Vor allem die durch Medien und Kommerzialisierung geschaffenen neuen Mythen um die Sexualität sorgen für viele Ängste und Verunsicherungen, dem präsentierten Ideal nicht zu entsprechen. Die Überhöhung von Jugendlichkeit, Schönheit und dauerhafter Fitness sowie die Nichtakzeptanz des Alterns sorgen für eine verzerrte Wahrnehmung vom eigenen Körper und seiner angenommenen Unzulänglichkeit. Die Sexualität als solches wird mit Glücksversprechen, unendlichen Möglichkeiten und einem Optimierungszwang belegt, sodass bereits ein ausbleibender Orgasmus als ein Nichtgelingen und Scheitern gesehen wird. Die zunehmende Gleichstellung von Mann und Frau und die fortschreitende Akzeptanz nicht heterosexueller Orientierungen und Sexualitäten schaffen viele neue Möglichkeiten freier Entfaltung, aber eben auch Verunsicherungen das eigene Rollenbild oder die Geschlechtsidentität betreffend. Es sind neue Stufen sexueller Partizipation, auf die es aber keine Vorbereitung gibt (Lautmann, 2002, S. 80). Zu den sowieso schon hohen Anforderungen an Individuen in der postmodernen Gesellschaft (Flexibilität, Kreativität, Fitness, hohe berufliche und private Leistungsfähigkeit) kommen also noch weitere hinzu, was teilweise zu einem Rückzug aus dem Sexuellen und einem Verlust an Lust führt.

Sexualität als positive Lebensenergie bietet die Möglichkeit Entspannung, Bestätigung, Nähe, Wohlbefinden, Zärtlichkeit,

Liebe, Befriedigung, Genuss und Lust zu erfahren. Indem sie aber in vielen Belangen überzogen dargestellt wird, kann sie auch eine weitere Quelle von Frustration sein.

Trotz der starken medialen Präsenz sexueller Themen und der Möglichkeit, sich über alles in kurzer Zeit zu informieren, besteht nach wie vor bei vielen Menschen ein großes Unwissen über den eigenen Körper, seine Funktionen und Fähigkeiten und die Möglichkeiten, Sexualität aktiv zu gestalten. Die Art und Weise, wie weit verbreitet die medialen Darstellungen von Körper und Sexualität sind, bestärkt dieses Unwissen eher noch.

Eine sinnvolle Auseinandersetzung mit körperlichen Veränderungen und eventuell auftauchenden Einschränkungen und Funktionsstörungen im Prozess des Älterwerdens findet nicht statt und wird schnell in den medizinischen und therapeutischen Bereich verbannt. Mit *prothetischen Allheilmitteln*, wie z. B. Viagra (vgl. Sigusch, 2005, S. 32, 66ff.), werden gefühlte sexuelle Probleme verdrängt und von ihren Ursachen abgelöst. Warum sich nicht stattdessen im Sinn einer *sexuellen Altersvorsorge* mit Ursachen, möglichen Lösungen und einem ressourcenorientierten Umgang beschäftigen?

Zu den bekannten Entwicklungsaufgaben für Erwachsene, wie das Einlassen auf enge und intime Bindungen oder die Elternschaft, kommen neue emotionale und sexualitätsbezogene Aufgaben hinzu: Das Wiederaufgeben einer langen Beziehung, die Bewältigung des Alleinlebens als Single, die Auseinandersetzung mit den unbekanntem Bedürfnissen des_der neuen Partner_in. Es existiert eine Vielzahl von Schwierigkeiten, mit den veränderten Bedingungen umzugehen und eine positive Auseinandersetzung mit diesen Entwicklungsaufgaben zu schaffen, da einfach eine Form der Begleitung dieser Prozesse fehlt.

Die postmodernen Veränderungen und die Liberalisierung der Sexualität schaffen aber auch zahlreiche neue Möglichkeiten, die stress- und druckfrei genutzt werden können. Die Enttabuisierung sexueller Neigungen, Techniken und Orientierungen

bietet die Chance, sich diese selbstbestimmt und frei anzueignen und zu nutze zu machen.

Die Veränderung von Rollenbildern, insbesondere auch die Infragestellung der klassischen männlichen Rolle in Beziehungen, stellt eine Herausforderung und Chance dar, die eigene Identität zu reflektieren und sich von den Restriktionen (männlicher) Sozialisation und Rollenfestlegung zu befreien.

»>Liebe, Sexualität und Älterwerden< ist zu einer Entwicklungsaufgabe geworden, bei der die postmoderne Herausforderung des Sichselbsterlernens auf tiefsitzende Traditionalismen und nachhinkeende Barrieren stößt. Dem alltäglichen Leben und Lieben sowie seinen Sozialisationsmustern liegt (un)bewusst immer noch die Vorstellung vom >normalen< Lebenslauf zugrunde« (Mahnke & Sielert, 2004, S. 181, Hervorh. im Original).

Oder wie Valtl es formuliert: »Die sogenannte postmoderne Gesellschaft setzt einerseits die Individuen frei, ihr Leben weitgehend selbst zu gestalten, lässt sie aber andererseits damit auch allein« (Valtl, 2013, S. 126).

Sexuelle Bildung kann und soll zu den betrachteten Umgangsweisen mit Sexualität, den Traditionalismen, Barrieren und Normvorstellungen und dem Alleingelassensein einen Gegenentwurf bilden. Um der vorherrschenden sexuellen Sprachlosigkeit und kulturell tief verankerten Schamhaftigkeit sinnvoll zu begegnen, diese langfristig zu durchbrechen und der dominanten negativen Sichtweise auf Sexualität ein positives Bild entgegenzusetzen, sollte die Sexuelle Bildung Erfahrungsräume schaffen, in denen die positiven Aspekte von Gelassenheit und Offenheit im Umgang mit Sexualität und die Möglichkeit, über Sexuelles zu sprechen, erfahrbar gemacht werden können. Sie sollte die neuen Chancen und Möglichkeiten nutzen, ein breitgefächertes Angebot zu schaffen, das eine selbstbestimmte Auseinandersetzung mit der (eigenen) Sexualität und deren Wahrnehmung und Darstellung in der Öffentlichkeit möglich macht.

Die Begleitung von Lern- und Verarbeitungsprozessen auch über die Jugend hinaus, um sexuelle Selbstbestimmung für jedes einzelne Individuum zu ermöglichen, sollte sich die Sexuelle Bildung als Aufgabe setzen. Vor allem auch im Hinblick auf die Normalisierungstendenz der Sexualität im Erwachsenenalter gilt:

»Die Menschen auch als älter werdende in Liebe und Sexualität herauszufordern und reflexiv zu begleiten, ist Aufgabe anregender, aufregender und stärkender Bildungsprozesse durch Wissenschaft, Kunst und eine reflexive Pädagogik« (Mahnke & Sielert, 2004, S. 181).

Die Sexuelle Bildung muss dabei aber stets im Auge behalten, die lebenslange sexuelle Entwicklungsfähigkeit des Menschen nicht im Sinne einer Optimierung der *idealen* Sexualität und zur Schaffung neuer Leistungszwänge verkommen zu lassen, sondern sich ihrer positiven gestalterischen Möglichkeiten anzunehmen.

Die Gestaltungsmacht von Sex und Erotik darf nicht den unkritischen Medien, der Werbung, der Schönheitschirurgie oder den eigenen Ängsten überlassen werden. Im Gegenzug muss emanzipatorische Bildungsarbeit geleistet werden, um Missstände abzubauen und jedem Individuum einen reflektierten Blick auf Sexualität in all ihren Facetten zu ermöglichen. Dabei ist es auch unabdingbar, die der Sexualität innewohnenden Spannungen, Reibungen und Perversionen zuzulassen und der positiven Kraft der Sexualität entsprechende lustvolle Angebote zu schaffen.

7 Zur Form der Angebote

Sexueller Bildung für Erwachsene

Wie genau können jetzt angemessene Angebote für die Sexuelle Bildung von Erwachsenen aussehen? Karlheinz Valtl stellt drei zentrale Fragen für die Sexuelle Bildung, die sich ganz besonders auch auf den Bereich der Erwachsenenbildung beziehen lassen:

1. Was kann die Sexuelle Bildung Menschen bieten, die das durch die postmoderne Gesellschaft möglich gewordene Maß an freier Selbstgestaltung und Selbstverfügung erreichen wollen?
2. Welche Form sexualpädagogischer Begleitung ist in der Postmoderne angemessen?
3. Was können wir Menschen bieten, denen der Anspruch auf sexuelle Selbstbestimmung und Selbstgestaltung als fundamentale Voraussetzung ihres Selbstverständnisses gilt?
(vgl. Valtl, 2013, S. 127)

Diesen Fragen nachgehend sind unter Betrachtung der erörterten Aspekte der Sexualität von Erwachsenen und deren Veränderungen und Herausforderungen postmoderner Entwicklungen im Folgenden drei sich unterscheidende Konzepte für Sexuelle Bildung mit Erwachsenen genauer untersucht worden. Dabei wurde analysiert, inwieweit die Angebote den Anforderungen Sexueller Bildung entsprechen, in welchem Maß sie auf die beschriebenen Punkte eingehen, welche möglichen Effekte die verschiedenen Angebote auf die Zielgruppe haben können und inwiefern sich die Form dieser Angebote für die Skizzierung eines Konzeptes für Sexuelle Bildung mit Erwachsenen eignen.

Zunächst wird das multimediale *Aufklärungsprojekt* für Erwachsene *Make Love*, dessen unterschiedliche mediale Umsetzung und dessen Inhalte, betrachtet. Anschließend werden über die Darstellung der Konzepte und die Durchführung und Auswertung qualitativer Expert_inneninterviews die Angebote für Sexuelle Bildung für Frauen der Sexualwissenschaftlerin und Sexualberaterin Julia Sparmann sowie die Workshops des bildungsorientierten Berliner Sexshops *Other Nature* analysiert.

Da sich sowohl das Format, die Zielgruppen und der Anspruch der Angebote unterscheiden, geht es hier nicht um einen qualitativen Vergleich, sondern um eine praxisnahe Feststellung der möglichen positiven Effekte, um die Verwendbarkeit von Inhalten sowie das Eruiere von sinnvollen Rahmenbedingungen für die Gestaltung von Angeboten Sexueller Bildung mit Erwachsenen.

Make Love von Ann-Marlene Henning

»Die kurze Antwort ist: Wir reden zu wenig!«
Henning, 2018

Trotz der nicht im persönlichen Kontakt stattfindenden Bildung, aber aufgrund der Möglichkeiten multimedialer Konzepte für die weitreichende Verbreitung und die breitgefächerte Darstellung von Themen sowie der relativen guten Resonanz bei der Zielgruppe folgen eine inhaltliche Analyse des Ansatzes von *Make Love* sowie die Auswertung eines kurzen Interviews mit der Autorin Ann-Marlene Henning.

Konzept und Anspruch

Make Love – Liebe machen kann man lernen ist ein multimediales *Aufklärungsprojekt* für Erwachsene. Die Person hinter *Make*

Love ist die Sexologin Ann-Marlene Henning, die in ihrer Praxis für Paar- und Sexualtherapie in Hamburg nach dem Konzept des Sexocorporel²² arbeitet. Die Tatsache, dass ein von Henning für Jugendliche verfasstes und 2012 veröffentlichtes Buch unter dem Titel *Make Love – Ein Aufklärungsbuch* (Henning & Bremer-Olszewski, 2012) auch gern von Erwachsenen gelesen und gekauft wurde, veranlasste die Autorin zum vom SWR, MDR und ZDF gemeinsam produzierten TV-Dokuformat *Make Love – Liebe machen kann man lernen* und zu einem neuen Buch mit dem Titel *Make More Love – Ein Aufklärungsbuch für Erwachsene* (Henning & von Keiser, 2014, S. 8). Ergänzend dazu gibt es noch die entsprechende Internetseite make-love.de²³, auf der Henning mit hauptsächlich kurzen Videobeiträgen sowie in einem Forum konkrete Fragen von Usern rund um die Themen Körper, Kommunikation, Partner_innenschaft, Sexualität, Aufklärung, sexuelle Dysfunktionen, Verhütung, Pornografie usw. beantwortet. Ähnlich gelagert ist auch Hennings youtube-Videoblog *Doch Noch*²⁴.

In allen Formaten werden konkrete Aspekte, Probleme und Störungen von Erwachsenensexualität betrachtet und unter ressourcenorientierter Sicht, ganzheitlich und mit aus dem Sexo-

-
- 22 Sexocorporel ist ein sexualtherapeutisches Konzept, das Jean-Yves Desjardins auf der Basis von klinischen Beobachtungen und wissenschaftlichen Untersuchungen bis 1988 entwickelte. Es handelt sich dabei um ein Modell sexueller Entwicklung und Funktionalität, das seither in Zusammenarbeit mit Sexolog_innen entsprechend neuen sexualwissenschaftlichen Erkenntnissen erweitert wird. Dieses Modell erlaubt eine sexologische Evaluation aller Komponenten menschlicher Sexualentwicklung als Voraussetzung, um Klient_innen Fähigkeiten zu vermitteln, die ihnen eine Verbesserung der sexuellen Gesundheit ermöglichen sollen (vgl. Gehring, 2006).
 - 23 Make Love. *Liebe machen kann man lernen*. 2018. Online: <http://www.make-love.de/> (Zugriff: 23.06.2018).
 - 24 DochNochBlog. 2018. Online: <https://www.youtube.com/user/DochNochBlog> (Zugriff: 23.06.2018).

corporel und Sexualtherapie entlehnten Methoden betrachtet, besprochen und behandelt. Dabei wird auch immer konkretes Wissen über den Körper und die Sexualität von Erwachsenen vermittelt. Durch die mediale Aufarbeitung der Thematik wird sie aus dem therapeutischen Kontext herausgelöst und kann als eine Art Bildungsangebot betrachtet werden.

Folgende Themen lassen sich unter anderem bei *Make Love* finden:

- Sexualität und Partner_innenschaft
(Alltag, Kommunikation, Bedürfnisse, Streitkultur, Paardynamik)
- sexuelle Lustlosigkeit und Unzufriedenheit
- sexuelle Wünsche
- körperliche Aspekte von Sexualität und anatomische Gegebenheiten
- Trennung, Singledasein und Sexualität, Partner_innensuche
- Kinderwunsch
- Wandel von Beziehungsweisen, Unterschiede zwischen Generationen
- Verliebtsein und Liebe
- Selbstreflexion, Rollenbilder
- sexuelle Dysfunktionen
- gesellschaftlicher und sexueller Leistungsdruck
- Verführung
- Anspannung und Entspannung
- Untreue und Außenbeziehungen
- weibliche Ejakulation
- Prostatamassage
- Sexualität und körperliche Beeinträchtigungen
- Sexualität im Alter
- Menopause

In ihrem Buch *Make More Love – Ein Aufklärungsbuch für Erwachsene* formuliert Henning deutlich ihren Anspruch:

»Uns geht es darum, eine überfällige Diskussion anzustoßen, um mit Vorurteilen und Halbwissen aufzuräumen und vor allem dem Überfluss an pornografischen Abziehbildern eine selbst-bewusste Anschauung wirklicher Sexualität entgegenzusetzen. Unsere Hoffnung ist, dass auf diese Weise immer mehr Menschen ihre sexuelle Sprachlosigkeit überwinden können und das vorherrschende Bild von Sexualität in Frage stellen, bei sich ankommen und eigene Vorstellungen entwickeln – frei von Druck und Scham, mit Humor und Gelassenheit« (Henning & von Keiser, 2014, S. 23f.).

Inhalte von *Make More Love*

Zur genaueren Betrachtung der Inhalte von *Make Love* soll an dieser Stelle das oben genannte Buch herangezogen werden. Dieses ist vor allem für Menschen ab Mitte dreißig (Henning, 2018) gedacht, »die noch lange Sex haben wollen, und auch für alle anderen, die wissen möchten, was sie – früher oder später – erwartet, ein Aufklärungsbuch für Erwachsene also« (Henning & Keiser, 2014, S. 8).

Einleitend beginnt das Buch mit einer Erörterung von Bedeutung, Problemen und Herausforderungen von Sexualität im Alter, deren Wahrnehmung durch die Gesellschaft und der medialen Darstellung (ebd., S. 14ff.). Dabei werden empirische Daten und bestimmte Phänomene (z. B. Vernachlässigung der Erregungsmöglichkeiten) angeführt. Neben bestimmten in dieser Arbeit genannten postmodernen Entwicklungen und deren Folgen für Partner_innenschaft und Sexualität (z. B. »das Gefühl eigenen Ungenügens im Vergleich zu den medialen Vorbildern« [ebd., S. 20]) gehen Henning und von Keiser (ebd., S. 16ff.) auf sexuelles Lernen, auch Nach- und Umlernen, die Bedeutung von Schuld und Scham und auf die Schwierigkeit des Sprechens über Sexuelles trotz der medialen Präsenz des Themas ein. Im folgenden Kapitel *Scham-Lippen und Penis-Protz* (vgl. ebd., S. 25ff.) geht es ausschließlich um die weiblichen und

männlichen Genitalien, deren Aufbau und Funktion sowie um die Entkräftung bestimmter Mythen. Auch wird von den Autorinnen vorgeschlagen, das Wort *Schamlippen* durch *Geschlechtslippen* und *Vulva* und *Vagina* durch die Wortschöpfung *Vulvina* zu ersetzen, um eine weniger schambehaftete und korrektere Sprache zu finden. Ausführlich werden, auch mit schematischen Darstellungen, Aufbau und Funktion der Genitalien sowie deren in der Geschichte von Medizin und Wissenschaft unterschiedliche Auffassungen erläutert und weit verbreitetes Unwissen korrigiert (Aufbau der Klitoris, weibliche Prostata, Bedeutung von Penisgröße). Das Kapitel *Erregung* (vgl. ebd., S. 41ff.) erläutert die Erlernbarkeit von Erregung, den Erregungsreflex, körperliche Reaktionen im Erregungszustand und die Zusammenhänge zwischen Erregung und Orgasmus. Über die Bedeutung der Beckenbodenmuskulatur und den ganzheitlichen Zusammenhang zwischen Körper, Seele und Geist werden das Konzept *Sexocorporel* und die Kohärenz von Atmung, Bewegung, Rhythmus und Sex eingeführt. In den folgenden drei Kapiteln *Wandel*, *Menopause* und *Andropause* (vgl. ebd., S. 81ff.) geht es vor allem um die Folgen des Älterwerdens in Bezug auf die Sexualität. Die Zusammenhänge und Folgen hormoneller Veränderungen werden ausführlich erläutert. Dabei werden Symptome der Wechseljahre, körperliche und psychische Beschwerden und funktionelle sexuelle Probleme wie Dyspareunie, Vaginismus, Lubrikationsmangel, Erektionsstörungen, Lustlosigkeit und Prostatavergrößerung genauer erläutert, auf ihre psychologischen, physiologischen und gesellschaftlichen Ursachen und Zusammenhänge hin überprüft und konkrete Lösungsvorschläge und Hilfen aufgezeigt (Erlernen des Spürens und Wahrnehmens des eigenen Körpers, Beckenbodentraining, Vor- und Nachteile von Hormontherapien und natürlichen Medikamenten, Erektionshilfen, Umgang und Kommunikation in der Partner_innenschaft und beim Sex). Das Kapitel *Beziehungsweise* (vgl. ebd., S. 173ff.) behandelt vor allem die Sexualität in Bezug zu länger anhaltenden Partner_innenschaften. Dabei geht es um die Schwierigkeiten

der Aufrechterhaltung der Zufriedenheit beider Partner_innen in einer *pure relationship*, die Abnahme der Häufigkeit von Sex und die Zunahme der Emotionalität und Bedeutung von Zärtlichkeit in der Partner_innenschaft, die Diskrepanz unterschiedlicher Ansprüche an die Häufigkeit von sexuellen Handlungen, Verführung, Erotik und Begehren. Mit konkreten Übungen zur *Beziehungshygiene für den Alltag* und immer wieder bezugnehmend auf die Ideen von Sexocorporel werden Hilfen zur Bewältigung dieser Schwierigkeiten angeboten. Im Kapitel *Redebedarf* (vgl. ebd., S. 217ff.) wird das Missverhältnis zwischen der öffentlichen Zurschaustellung von Sexualität und der gehemmten Zurückhaltung, die vorherrscht, wenn es darum geht über die eigene Sexualität zu sprechen, beleuchtet. Die Autorinnen zeigen hier deutlich, dass sich sexuelle Bedürfnisse im Lauf eines Lebens und einer Partner_innenschaft verändern, was ein Sprechen über Sexualität unabdingbar macht, will man die Partner_innenschaft länger lustvoll gestalten. Ausführlich werden mögliche Gründe für in der Partner_innenschaft aufkommende Lustlosigkeit und Langeweile beschrieben und Paardynamiken betrachtet. Wieder werden über Übungen und konkrete Fragen Reflexionsprozesse zur Sexualität in der aktuellen Partner_innenschaft angeregt, die dabei unterstützen können, das Fördern einer Beziehung als lebenslange Entwicklungsaufgabe kenntlich und möglich zu machen. In *Körperlichkeiten und Übungsfelder* (vgl. ebd., S. 237ff.) werden schließlich konkrete praktische Körperübungen vorgestellt, die vor allem dem Kennen- und Spürenlernen des eigenen Körpers dienen. Verschiedene Techniken für manuellen und Oralverkehr, für Berührungen und Nähe, Stoßtechniken, verschiedene Stellungen, Beckenboden- und Schaukelübungen werden genauso anschaulich dargestellt wie Hilfsmittel, Sextoys, Gleitmittel und *Dirty Talk*. Auch hierbei wird noch einmal auf die Wirkung des verengten Blicks von Gesellschaft und Medien vor allem auf den weiblichen Körper und dem daraus folgenden Erwartungs-, Leistungs- und Orgasmusdruck hingewiesen. Im Kapitel *Gute Zeiten Schlech-*

te Zeiten (vgl. ebd., S. 309ff.) werden mit dem Älterwerden oft einhergehende medizinische Probleme, operative Eingriffe und medikamentöse Behandlungen und ihre Auswirkungen auf die Sexualität erläutert. Es werden Erkrankungen des Bewegungsapparates, Parkinson, Diabetes, Krebserkrankungen, Entfernung der Gebärmutter, Prostata-Operation sowie Alzheimer, Demenz und Sexualität im Altersheim angesprochen. Vor- und Nachteile von Medikamenten und operativen Eingriffen zur Behebung von erektilen Dysfunktionen sind ebenso Thema. Das letzte Kapitel *Partnerwahl* (vgl. ebd., S. 325ff.) schließlich geht noch auf die Themen Partner_innensuche, Treue, Außenbeziehungen, Polyamorie und Trennungen ein.

Die vielfältigen Themen der Sexualität Erwachsener, die in der Analyse der unterschiedlichen medialen Formate von *Make Love* gefunden werden konnten, werden abschließend in Kapitel 8 mit den Ergebnissen aus den folgenden Expert_inneninterviews zusammengeführt und unter Beachtung der theoretischen Betrachtungen aus dem ersten Teil des vorliegenden Buches auf deren Relevanz für die Schaffung von Angeboten zur Sexuellen Bildung überprüft.

Auswertung des Interviews mit Ann-Marlene Henning

Die folgenden Aussagen basieren auf einem Interview, das ich im März 2018 mit der Sexologin und Autorin von *Make Love* Ann-Marlene Henning führte. Bei den Fragen fokussierte ich vor allem auf die Erfahrungen der Autorin mit den Reaktionen der Konsument_innen ihrer Bücher, Video-Blogs und TV-Sendungen, um angenommene Effekte des medialen Formats eruieren zu können. Konkret ging es um die folgenden Fragen:

- Welche Vorteile haben die Formate von *Make Love* gegenüber Workshops und Seminaren?
- Was kann *Make Love* zum Erwerb einer sexuellen Sprachfähigkeit bzw. zur Veränderung der Sexualkultur beitragen?

- Inwieweit kann *Make Love* ein Gegengewicht zur verbreiteten medialen Darstellung von Sexualität und dem sexuellen Optimierungsdruck darstellen oder ist das Format selbst ein Teil dieser Landschaft?

Ann-Marlene Henning stellt in der Vielzahl der Reaktionen, die sie auf ihre Bücher und das Fernsehformat von *Make Love* erhält, in erster Linie fest, dass es sich um ein niedrigschwelliges Angebot handelt, das den Menschen die Möglichkeit gibt, sich zuallererst allein und auch heimlich mit den unterschiedlichen sexualitätsbezogenen Themen zu beschäftigen. Die Schwelle, das zu tun, sei durch das gewählte Format deutlich niedriger, als wenn die Themen sofort mit dem_der Partner_in oder fremden Menschen in Workshops oder Seminaren bearbeitet werden. Darauf deutet auch die hohe Zahl an Klicks der im Internet abrufbaren Videos hin, die deutlich die Einschaltquoten der Fernsehsendung übersteigen. Ebenso gelingt es Henning zufolge sowohl dem Buch als auch der Fernsehsendung durch die respektvolle, ehrliche, pragmatische und wenig schambehaftete Sprache, Menschen zu motivieren, die für sie jeweils wichtigen Themen auch mit dem_der Partner_in zu besprechen. Die Rückmeldungen zu *Make Love* bestätigen laut Henning sehr deutlich, dass das Format Menschen dazu anregt, in Lebenssituationen über Sexualität zu sprechen, in denen das sonst eher schwerfällt. Dabei kann es unterstützend und initiiierend für Gespräche wirken, die Fernsehsendung oder das Buch gemeinsam anzuschauen. Bei Workshops und Seminaren hingegen, die Henning unter anderem auch an Volkshochschulen gibt, lässt sich anfangs sehr häufig eine zögerliche Teilnahmebereitschaft erkennen, da die Scham, sich mit dem Thema Sexualität vor und mit fremden Menschen auseinanderzusetzen, deutlich größer ist.

Henning sieht als wichtigste Botschaft, die *Make Love* vermittelt, vor allem den entspannten Umgang mit dem Thema Sexualität. Diese Entspanntheit könne sich auch auf die Konsum-

ment_innen der Formate übertragen. Eine häufige Rückmeldung von Leser_innen bzw. Zuschauer_innen ist, dass der zwanglose und entkrampfte Umgang mit sexualitätsbezogenen Themen zu einer (Wieder-)Aufnahme von Kommunikation über Sexualität in z. B. Langzeitpartner_innenschaften führen kann. Dabei scheint ein besonderer Effekt, eine Art Ausbreitungseffekt, einzutreten: Die Tatsache allein, dass eine Person ganz offen, urteilsfrei und respektvoll über Sexualität spricht, kann ausreichend sein, um andere Menschen zum Sprechen über Sexualität zu motivieren.

Henning zufolge ist einer der schwierigsten Aspekte der Verhandlung sexualpädagogischer Inhalte über Medien wie TV und Bücher die inhaltlich korrekte Unterbringung von Themen, da Verlage oder Redakteur_innen von Fernsehsendern tendenziell Auflagenhöhe bzw. Einschaltquote über fachlich richtige Inhalte, die Darstellung diverser Rollenbilder oder sexueller Orientierungen stellen. So war zum Beispiel die Unterbringung eines homosexuellen Paares in der TV-Sendung erst möglich, als sich kein anderes Paar finden ließ. Über Behinderung und Sexualität zu berichten, wie von Ann-Marlene Henning erwünscht, war dagegen gar nicht möglich.

Ebenso spielten auch die Scham bei den Beteiligten eine große Rolle, die verhindern kann, dass konkrete Themen in den Medien untergebracht werden, sowie die Tatsache, dass in Verlagen und TV-Sendern keine sexualwissenschaftlichen Fachleute sitzen. Dies kann unter anderem dazu führen, dass auch Medienformate, die sich dem Thema Sexualität und sexueller Aufklärung emanzipatorisch widmen wollen, bestimmte Klischees reproduzieren oder althergebrachte Mythen aufrechterhalten. Henning beschreibt eine stetige Gratwanderung oder einen »Kampf gegen Windmühlen« (Henning, 2018) zwischen dem eigenen Anspruch und der Gefahr, mit Sendungen und Büchern als Teil der Mainstream-Medienlandschaft wahrgenommen zu werden. Es bedürfe eines hohen persönlichen, zeitlichen und energetischen Aufwandes, wichtige Inhalte unterzubringen und deren

redaktionelle Veränderungen immer wieder zu korrigieren. Hinzu komme die Schwierigkeit, dass bestimmte Inhalte von *Make Love* immer auch der Gefahr ausgesetzt sind, zensiert zu werden. Hierbei stellt Henning klar, dass es wichtiger sei, Menschen generell sexualpädagogische Inhalte zugänglich zu machen, als z. B. auf der Benutzung eines konkreten Wortes zu bestehen.

Leitfragen und Kategorien der Interviews mit Julia Sparmann und Kitty May

Für die Auswertung der Interviews mit den Workshopleiterinnen Julia Sparmann und Kitty May vom *Other Nature* ist es an dieser Stelle notwendig, die verwendeten Methoden noch einmal genauer zu betrachten.

Über die theoretischen Analysen wurde ein Leitfragenkatalog mit den folgenden Fragen erarbeitet und den Interviews zugrunde gelegt:

- Wie setzt sich die Zielgruppe der Angebote hinsichtlich Alter und Geschlecht zusammen?
- Aus welchen Gründen besuchen die Menschen die Workshops?
- Was sind Motivation und Intentionen der Workshopleiter_innen?
- Welche Inhalte werden in den Workshops verhandelt?
- Gibt es in den Workshops unabhängig vom Hauptthema auch Raum für andere Themen?
- Was halten die Workshopleiter_innen von geschlechtergemischten Workshops?
- Inwiefern können die Workshops ein Gegengewicht zu den medialen Darstellungen von Körper und Sexualität bilden?
- Welche Bedeutung hat der Raum bzw. die Atmosphäre für die Workshops?
- Was können die Workshops für eine sexuelle Sprachfähigkeit und die Veränderung der Sexualkultur tun?

Entsprechend der Anforderung für qualitative Interviews an die Flexibilität des Interviewenden (Lamnek, 2010, S. 319) dienten die genannten Leitfragen lediglich als eine Orientierung während der Durchführung der Interviews und wurden entsprechend dem Gesprächsverlauf angepasst.

Aus den oben genannten Leitfragen konnten zum Teil sowohl deduktiv Kategorien für die Evaluation der Interviews entwickelt als auch aus den Antworten weitere induktive Kategorien gebildet werden. Über die im Folgenden aufgeführten Kategorien und Unterkategorien wurden die Interviews schließlich ausgewertet:

- Alter der Teilnehmer_innen
 - Zusammensetzung der Workshopgruppe nach Alter
 - Bedeutung von altersgemischten Gruppen
- Geschlecht der Teilnehmer_innen
 - Zusammensetzung der Workshopgruppe nach Geschlecht
 - Möglichkeit gemischtgeschlechtlicher Gruppen
 - Cis-Männer
- Gründe für die Teilnahme am Workshop
- Erfahrungsaustausch
- Postmoderne
 - Mediale Darstellung von Körper und Sexualität
 - Diversifikation
 - Lustaspekt
- Sprache und Sexualkultur
- Wissen
 - Anatomie und physiologische Zusammenhänge
 - Körpererfahrungen
 - Reflexion gesellschaftlicher Verhältnisse
- Raum und Atmosphäre
- Anspruch
- sexuelle Probleme
- Entwicklungsschritte
- Empowerment

Frauen.Körper.Kultur von Julia Sparmann

Da sich Julia Sparmann konkret auf das Konzept Sexueller Bildung bezieht, eine körperorientierte Herangehensweise vertritt und das Thema in ihrem Buch *Körperorientierte Ansätze für die Sexuelle Bildung junger Frauen* (Sparmann, 2015) theoretisch aufgearbeitet hat, wird im Folgenden Sparmanns praktische Arbeit genauer untersucht.

Konzept

Die Sexualwissenschaftlerin und -beraterin Julia Sparmann bietet Workshops zur Sexuellen Bildung für Frauen an. Dabei schließt sie besonders körperorientierte Ansätze in ihre Arbeit mit ein. Sie bedient sich hierfür vor allem erprobter Methoden aus dem sexologischen Ansatz Sexocorporel. Außerdem nutzt sie achtsamkeitsbasierte Meditationen und modifiziert tantrische Elemente sowie Übungen aus der Theater-, Musik- und Kunstpädagogik. In ihrem Buch *Körperorientierte Ansätze für die Sexuelle Bildung junger Frauen* (Sparmann, 2015) werden verschiedene körperorientierte Ansätze ausführlich erläutert und kritisch auf ihre Nutzbarkeit für die emanzipatorisch ausgerichtete Sexuelle Bildung von Frauen überprüft.

Aktuell bietet Sparmann für erwachsene Frauen die Kurse *Lustvoll* und *Die Welt der Vulva* sowie eine offene Frauengruppe an (Sparmann, 2016b). Daneben gibt es noch eine offene Gruppe für Frauen mit Behinderung, Angebote für Mädchen und einen *Mutter-Tochter-Tag*. Für die vorliegende Arbeit sind die ersten drei Angebote interessant und werden hier etwas genauer dargestellt.

Die offene Frauengruppe, die unter dem Thema *Die weibliche Lust* steht, soll »Frauen jeden Alters (Mindestalter 18 Jahre) regelmäßig einen angeleiteten Erfahrungsraum bieten, in dem über Meditation, körperbezogene Methoden und Fachwissen die emotionalen und sinnlich-sexuellen Fähigkeiten wahrgenom-

men, vertieft und erweitert werden« (Sparmann, 2016a) können. Dabei werden folgende Teilinhalte benannt:

- *Meditation und Achtsamkeit*
Stärkung der inneren sinnlichen Präsenz
- *Lernen vom Körper*
Gesetze von Atem, Muskelspannung und Bewegung für die Lust
- *Körperwahrnehmung*
Verfeinerung der Sinne und des Kontakts
- *Kreativität*
kraftvoller Lebensausdruck
- *Beziehung*
Beziehungsqualitäten, Beziehungsfragen
- *Austausch*
unter Frauen voneinander lernen

Die Treffen der offenen Frauengruppe finden regelmäßig statt, fokussieren unterschiedliche Themen, die sich an den Bedarfen und Wünschen der teilnehmenden Frauen orientieren, und stehen unter bestimmten Unterthemen:

- *Vom kichernden Becken*
 - Wie viel Raum hat das eigene Becken im Alltag?
 - Spüren des Beckenbodens?
 - Wie kann der Beckenboden Lust und Alltagsstimmung beeinflussen?
 - Beckenschaukel
- *Atem, Stimme und die weibliche Lust*
 - Einfluss des Atems auf Befindlichkeit und dessen Potenzial im Körper
 - Kraft der eigenen Stimme
 - Atem, Stimme und Lust
- *Die innere Geliebte*
 - Meditation
 - Bewegung
 - Austausch
 - Bodypainting

Orientiert am Sexocorporel-Ansatz soll der Kurs *Lustvoll* einen Zugang zu einem reichhaltigen sexuellen Erleben bieten, in dem mit den Teilnehmerinnen ergründet wird, inwiefern sich die körperlichen Elemente Atem, Muskeltonus und Bewegung auf die Lust und das individuelle physische, emotionale und geistige Befinden im Zusammenhang mit Sexualität auswirken können. An fünf Terminen wird wesentliches Wissen zur weiblichen Sexualität vermittelt und werden Wege zu sexueller Gesundheit und Zufriedenheit angeregt und erprobt. Diese Einheiten umfassen folgende Teilthemen:

- *Wohnen im ganzen Körper*
- *Muskeltonus*
Inneres Strömen, Erregung, Lust und Orgasmus
- *Atem*
Innere Verbindung, Begehren, Kontakt zum_zur Partner_in
- *Sexuelle Selbstsicherheit*
Was stärkt mich? Wie gelingt es, mich selbst zu genießen?
- *Berührungsqualitäten*
Was berührt mich? Welche Berührungen nähren?

In dem Tagesworkshop *Die Welt der Vulva* sollen über Körperarbeit, Wissenserweiterung, Austausch und kreative Gestaltung (sog. *Vulvenkunst* mit Ton, Gips, Zeichnen ...) folgende Fragen beantwortet werden:

- Wo stehen wir heute mit unserer Vulva?
- Wie gut kennen wir sie?
- Was wissen wir über ihre Welt, ihre Gesetze, ihr Befinden?
- Sind wir gut mit ihr verbunden?

Auswertung des Interviews mit Julia Sparmann

Die folgenden Aussagen basieren auf dem im Juni 2016 mit Julia Sparmann geführten Interview.

Anspruch

Julia Sparmann möchte mit ihren Angeboten für Frauen einen Raum des Fragens und Forschens schaffen, in dem Offenheit und Neugier in Bezug auf Sexualität erwünscht sind. In den Workshops werden dabei keine spezifischen Ziele, wie z. B. die Orgasmusfähigkeit für jede teilnehmende Frau herzustellen, verfolgt. Es geht viel mehr darum, den Teilnehmerinnen die Möglichkeit für eine generelle Erweiterung ihrer Sichtweise auf Sexualität und ihrer sexuellen Kompetenzen zu bieten. Wie diese Erweiterung aussieht, kann individuell sehr unterschiedlich sein. Dabei ist ein Hauptanliegen für Sparmann, die Teilnehmerinnen dabei zu unterstützen, die eigene Sexualität selbstbestimmt zu gestalten.

Zielgruppe

Zu den Kursen bzw. Workshops kommen Frauen verschiedener Altersgruppen zwischen Mitte 20 und 60 Jahren. Die stärkste Häufung findet sich im jungen Erwachsenenalter zwischen 25 und 35 Jahren. Das könnte zum einen daran liegen, dass die Kursleiterin selbst dieser Altersgruppe angehört. Zum anderen beobachtet sie, dass junge Studierende/Erwachsene sich tendenziell öfter gegenseitig in die Workshops einladen und diese Erfahrung gern in einem Freundeskreis teilen wollen. Die Hemmschwelle, sich auf diese Art mit Sexualität auseinanderzusetzen, wird möglicherweise dadurch geringer.

Motive für den Workshopbesuch

Die Teilnehmerinnen besuchen aus unterschiedlichen Motiven die Workshops. Dabei kann es zum einen um das Erlangen neuen Wissens gehen, wie z. B. mehr über Lust, Erregung oder Zusammenhänge des Orgasmus zu erfahren. Zum anderen besteht bei vielen Frauen auch ein Bedarf nach Austausch mit anderen Frauen über konkrete lebensphasenbezogene Gegebenheiten wie z. B.

Sexualität und Begehren in Langzeitbeziehungen, Sexualität nach der Geburt eines Kindes oder in der Menopause. Viele Frauen wünschen sich auch eine Auseinandersetzung mit der eigenen Sexualität und haben Interesse, neue Fähigkeiten und Möglichkeiten des eigenen Körpers kennenzulernen. Ebenso wahrscheinlich werden die Kurse auch von Frauen genutzt, die sexuelle Probleme haben und mehr über diese erfahren und eventuell auch konkrete Hilfen erhalten wollen. Die persönliche sexuelle Problematik steht jedoch nicht im Fokus des Kurses, sodass diese Motive nicht so stark für Sparmann in Erscheinung treten.

Themen und Methoden

In den Workshops von Sparmann steht, basierend auf Sexocorporel, die konkrete und körperorientierte Vermittlung der physiologischen Zusammenhänge von Atem, Muskeltonus und Bewegung für das sexuelle Erleben im Zentrum. Dabei sollen die Teilnehmerinnen in ihrer Wahrnehmung sensibilisiert werden und die unterschiedlichen Erlebensformen von Genuss, Erregung, Orgasmen und Berührungen kennenlernen und reflektieren. Die Körpererfahrung wird direkt mit einem Austausch und der Vermittlung kognitiven Wissens verzahnt. So werden über praktische Übungen Erfahrungen gemacht und Kenntnisse gewonnen, die einerseits die eigene Haltung erweitern und andererseits ganz konkret im Privaten allein oder mit dem/der Partner_in weitergeführt und in die Sexualität übertragen werden können. Die Wechselwirkungen zwischen Gefühlen, Gedanken und Körperempfindungen werden ebenso genauer in den Kursen betrachtet. Dabei sieht Sparmann die Aktivierung bzw. das bewusste Einbeziehen der verschiedenen Kompetenzebenen (vgl. Kapitel 2) menschlicher Sexualität als sinnvoll und kraftvoll an.

Erfahrungen und Herausforderungen

Die in den Kursen gemachten Erfahrungen können hilfreich dabei sein, bestimmte Entwicklungen im Rahmen der eigenen

Sexualität zu vollziehen und auftauchende Herausforderungen zu meistern. Diese Herausforderungen, die beispielsweise im Rahmen von Konflikten in Partner_innenschaften oder im Zuge körperlicher Veränderungen durch eine mögliche Schwangerschaft und Geburt eines Kindes, das Altern etc. entstehen können, erfordern im Lauf des Lebens immer wieder neue Aneignungsprozesse des Körpers und sexueller Bereiche. Über eine Sexuelle Bildung in dieser Form können Zugänge erworben und persönliche Ressourcen bewusst werden, die es erleichtern, mit Herausforderungen umzugehen, und dabei unterstützen, das individuelle erotische Potenzial zu entfalten. Dafür ist jedoch eine gewisse Offenheit und Bereitschaft der Teilnehmerinnen notwendig, sich überhaupt erst einmal auf einen Kurs zum Thema Sexualität sowie auf die Körpererfahrungen einzulassen. Über die Schaffung einer vertrauensvollen Atmosphäre lässt sich in den Kursen eine gewisse Offenheit herstellen, so Sparmann.

Austausch

Besonders wichtig dabei ist der Aspekt des gegenseitigen Austauschs unter den Teilnehmerinnen. Der Austausch wird über angeleitete Körperübungen und Wissensinput angeregt. Der Gedanken- und Erfahrungsaustausch untereinander kann sehr bereichernd und wertvoll sein. Über ganz konkrete Fragen entstehen Angebote, an denen sich der Austausch orientieren kann, z. B. zu den Themen Erregung, Lust und Orgasmus, Umgang mit dem weiblichen Genital, Kommunikation über Sexualität mit Sexualpartner_innen, Begehren und Anti-Begehren in Partner_innenschaften etc. Der Austausch wird von sehr vielen Frauen als lebendig und erleichternd erlebt. Sie lassen sich voneinander anregen, lernen voneinander und sind berührt davon, mit vielen Themen und Empfindungen nicht allein zu sein. Der Austausch kann auch eine Herausforderung darstellen, weil bestimmte Themen angesprochen werden, die jemanden besonders betreffen. Deshalb wird auf eine respektvolle Atmosphäre geachtet, und

die Teilnehmerinnen werden dabei unterstützt, sich abzugrenzen und nur so viel mitzuteilen wie für sie stimmig ist. Besonders bereichernd ist der Austausch immer dann, wenn Menschen mit verschiedenen Vorstellungen, Erfahrungen, sozialem Hintergrund und unterschiedlichem Alter anwesend sind.

Sprache

Die Workshops von Julia Sparmann unterstützen auch die Sprachfähigkeit zu sexuellen Themen der Teilnehmenden. In den Workshops werden Möglichkeiten zusammengetragen und aufgezeigt, wie in Partner_innenschaften über Sexualität verbal und über den Ausdruck auch nonverbal kommuniziert werden kann. Teilnehmende berichten oftmals, dass sich dadurch für sie ein selbstverständlicherer Austausch im Freund_innenkreis, in der Familie und in der Partner_innenschaft eingestellt hat.

Medialisierung, Leistungsdruck und sexuelle Selbstsicherheit

Bezogen auf die stark präsenste und verzerrte mediale Darstellung von Körper und Sexualität, die daraus folgenden Verunsicherungen und den entstehenden Leistungsdruck sieht Sparmann zwei verschiedene Perspektiven auf Körper und Sexualität. Die Außenperspektive, die durch die mediale Darstellung überbetont wird, und die Innenperspektive, die über die Stärkung des eigenen Körpergespürs und des individuellen Erlebens ein Gegengewicht dazu darstellen kann. Die Außenperspektive ist ein wichtiges Element unserer Selbstwahrnehmung und lässt sich ihr zufolge nicht aus der Welt schaffen oder wegdenken. Allerdings lässt sich über körperorientierte Zugänge und eine kreative Aneignung des Körpers in der Sexuellen Bildung das Körpergespür stärken. Aus diesem Gespür für sich selbst können eine sexuelle Selbstsicherheit und eine lebendige Beziehung mit dem eigenen

Körper entstehen, die nicht so störanfällig sind, wie die, die dem ständig kritisch-wertenden Blick der Außenperspektive gerecht werden will. Das macht einen Teil der (sexuellen) Lebensqualität aus, entspannt den sexuellen Leistungsdruck und erhöht darüber hinaus die Genussfähigkeit. In den Kursen wird den Teilnehmerinnen die Möglichkeit gegeben die eigenen sexuellen Ressourcen und Potenziale zu erkennen und die eigene sexuelle Selbstsicherheit zu stärken.

Other Nature

»Sex ed for grown-ups isn't just about filling in the gaps left by inadequate schooling or healing the damage done by a sex-negative culture. It's about growth, adventure and discovery.«

May (2016, S. 27)²⁵

Die besondere Form des Angebots Sexueller Bildung mit Erwachsenen im Rahmen eines Sexshops sowie die diversen konkreten und praktischen Themen der Workshops sind Gründe für die folgende genauere Analyse des Konzeptes von *Other Nature*.

Konzept

Other Nature ist ein dem Selbstverständnis nach »feministischer, queerer, sex-positiver, umweltfreundlicher und veganer Sexladen« (*Other Nature*, 2016) in Berlin-Kreuzberg. Neben einer großen Palette an vegan, teilweise regional und umweltfreundlich

25 »Sexueller Bildung für Erwachsene geht es nicht nur darum, die Lücken zu füllen, die unzureichende Schulbildung hinterlassen hat, oder den Schaden wiedergutzumachen, den eine sex-negative Kultur hinterlassen hat. Es geht vielmehr um Entwicklung, Abenteuer und Entdeckung« (Übers. d. A.).

hergestellten Sextoys, umweltverträglichen Gleitmitteln, alternativen Menstruationsprodukten, Büchern und feministischer Pornografie bietet *Other Nature* regelmäßig Workshops mit unterschiedlichen sexualitätsbezogenen Themen für Erwachsene an. Seit 2012 haben von verschiedenen Moderator_innen (*facilitators*) geleitete Workshops, zum Großteil in englischer Sprache, mit u. a. folgenden Titeln stattgefunden:

- Beginner Bondage
- Spielen mit Macht
- Communicating Desire
- Female Orgasm
- Flogging
- Polyamorie – ein Weg zu mir?
- Female Domination
- Fantasy and the Erotic Imagination
- Me, Myself and I: Masturbation and Self-Exploration
- Safer Sex
- Porn-Writing
- Let's Talk about Sex-Toys
- Selbstbehandlung mithilfe der Naturheilkunde während der Wechseljahre
- BDSM Aftercare
- Blow Job Skills from a Professional
- Dirty Talk Skills from a Professional
- Lustvoll nein Sagen
- Demystifying Orgasm
- Wünsch dir was! Ein sexpositiver Workshop über das Wünschen

Die Workshops sind je nach Thema teilweise offen für alle Menschen unabhängig von Geschlecht, Gender und sexuellen Orientierungen oder für Menschen, die sich als weiblich, queer oder trans definieren, und werden von ihren *Facilitators* unter den Aspekten des Selbstverständnisses von *Other Nature* gestaltet und durchgeführt. Auf dessen Internetseite ist die grundlegende Ein-

stellung formuliert. So gilt die Überzeugung, dass es »wichtig ist gleiche Voraussetzungen für alle Gender in allen Bereichen des Lebens zu haben« (Other Nature, 2016). *Other Nature* möchte Alternativen zu den in herkömmlichen Sexshops angebotenen Produkten, die oftmals sexistische Stereotype, traditionelle Geschlechterrollen und Machthierarchien reproduzieren, bereitstellen und bietet daher Produkte und Workshops an, die »die weibliche Sexualität, alle Gender und sexuelle Vielfältigkeiten, die freie Wahl zur Verhütung, Übereinstimmung und sexuelle Dienstleistungen, sowie andere feministische Ideale von Sex und Sexualität unterstützen« (ebd.). Dabei sollen allgemein geltende Normen hinterfragt und ein sicherer Raum »für offene und ehrliche Diskussionen über uns selbst als sexuelle Wesen« (ebd.) geschaffen werden, in dem eine tolerante, informative und sichere Atmosphäre herrschen soll. *Other Nature* versucht bewusst, »den Irrglauben, dass Sex beschämend oder schlecht ist, auszuräumen« (ebd.) und die Möglichkeiten zu bieten, »die jeder von uns hat, sich selbst zu verstehen, auszudrücken und zu bilden« (ebd.).

Auswertung des Interviews mit Kitty May

Die folgenden Aussagen basieren auf dem im Juni 2016 mit Kitty May, *Director of Education and Community Outreach* und Workshopleiterin im *Other Nature*, geführten Interview.

Zielgruppe

Die Workshops des bildungsorientierten Sexshops *Other Nature* finden im Ladengeschäft statt und werden hauptsächlich von jungen Erwachsenen im Alter von Anfang 20 bis Anfang 50 besucht. Generell liegt die Altersspanne von Kund_innen und Workshopteilnehmer_innen aber zwischen 18 und 78 Jahren, dabei lässt sich vor allem im Geschäft beobachten, dass auch

zunehmend mehr ältere Menschen kommen. Die Workshops werden nur hin und wieder von älteren Menschen genutzt.

Ähnlich wie bei den Kund_innen des Ladens ist auch die Geschlechteraufteilung in den Workshops gelagert. Von den Teilnehmenden sind ungefähr 70% sich als weiblich identifizierende oder weiblich sozialisierte Personen und 30% männlich sozialisiert oder sich als männlich identifizierende Personen. Dabei ist auch entscheidend, welches Geschlecht der oder die Workshopleiter_in hat. So kommen deutlich mehr Männer, wenn der Workshop von einem Mann geleitet wird. Generell möchte *Other Nature* offen für alle Gender sein, einige der Workshops sind aber themenabhängig nur für FLT*-Personen²⁶ zugänglich bzw. werden nach Anfrage abwechselnd sowohl offen für alle oder nur für FLT* angeboten. Seit 2018 bietet *Other Nature* auch Workshops für *trans- and non-binary people only* und *men-and-masculine-people only* an.

Motive für den Workshopbesuch

Auch an den Workshops von *Other Nature* nehmen Menschen aus unterschiedlichen Gründen teil. Sie kommen, weil sie neues Wissen über Sexualität sammeln und neue Fähigkeiten erlernen wollen. Sie wollen bestimmte Dinge in Bezug auf ihre eigene Sexualität, wie z. B. ob und wie sie einen Orgasmus haben können, besser lernen und verstehen und sich zu bestimmten Umständen und Erfahrungen mit anderen Menschen austauschen. Die Workshops werden auch besucht, um Probleme zu besprechen und um ein eventuelles Gefühl der Isolation zu durchbrechen, indem die Teilnehmenden andere Menschen mit ähnlichen Problemen, Interessen oder Vorlieben kennenlernen. Oft besuchen auch Menschen die Workshops, weil diese einfach ein gutes, humorvolles, inspirierendes und ermutigendes Erlebnis sein können, das in einer angenehmen Atmosphäre stattfindet.

Themen

Die Themen der Workshops bei *Other Nature* sind sehr vielfältig. Vor allem geht es aber um die Kommunikation in sexuellen Angelegenheiten (*Communicating Desire, Lustvoll nein sagen*), um den Zugang zum Erlernen bestimmter Fähigkeiten (*Beginner Bondage, Blow Job Skills*) und auch um sexuelle Schwierigkeiten (*Demystifying Orgasm* ist ausschließlich für Frauen, die niemals einen Orgasmus hatten oder wirkliche Probleme haben, einen zu bekommen). In den meisten Workshops und auch bei Beratungsgesprächen im Laden selber wird ein Raum zur Wissensvermittlung anatomischer Gegebenheiten und physiologischer Zusammenhänge geboten. So findet eine Art anatomische Bildung relativ regelmäßig statt, z. B. wenn der Workshop *Demystifying Orgasm* einen anatomischen Teil zu Vulva und Vagina enthält oder wenn in der Verkaufsberatung anatomische Gegebenheiten anhand von Form und Funktion von Sextoys erklärt werden.

Selbstverständnis der Workshopleiter_innen

Für die Auswahl der im *Other Nature* stattfindenden Workshops und von deren Workshopleiter_innen wird vor allem auch Wert auf die Zugänglichkeit und Offenheit der *Facilitators* gelegt und darauf, dass diese viel Raum für die Fragen und einen Austausch der Teilnehmenden bieten. Für May ist es in diesem Kontext wichtig, sich nicht als Expertin für die Sexualität der Teilnehmer_innen zu sehen, da jeder Mensch andere Erfahrungen und Empfindungen mit Sexualität hat, sondern sie lässt bei konkreten Fragen die Meinungen aller Beteiligten zusammentragen. Durch den Austausch der Vielzahl der Erfahrungen wird deutlich, dass Sexualität stark subjektiv empfunden wird und es keinen *richtigen* Weg gibt, Dinge zu lernen und zu tun. Die Expert_innenrolle liegt also eher in der Schaffung eines Raums, in dem offen über Sexualität kommuniziert werden kann, und im Angebot von

Methoden, mit denen ein leichter Zugang zu den Themen ermöglicht wird.

Sprache und Offenheit

Das Sprechen über Sexualität ist stark von negativen Gefühlen und Scham beeinflusst. Das Gefühl der Erleichterung, das eintritt, wenn man dennoch über Sexualität spricht, ist laut May in den Workshops als eine greifbare und fühlbare Befreiung bei den Teilnehmer_innen zu spüren. Dieses Phänomen lässt sich sehr häufig beobachten. Dabei ist es hilfreich, dass Menschen zum einen anfangen, Fragen zu Sexualität zu stellen, wenn sie feststellen, dass sich jemand mit diesem Thema professionell beschäftigt und vor allem offen darüber spricht. Zum anderen beeindruckt genau diese Offenheit und eine gewisse Gelassenheit im Umgang mit Sexualität die Menschen und geben ihnen die >Erlaubnis<, auch entspannter und offener über sexuelle Themen zu sprechen. Diese Erfahrung und die damit verbundene Erleichterung haben einen gewissen Ausbreitungseffekt, indem Menschen in ihrem sozialen Umfeld nach einer Teilnahme an einem Workshop oder einem Gespräch im Laden über genau diesen Effekt sprechen und auch offener mit dem Thema Sexualität umgehen. Das beobachten zu können stellt für May eine große Motivation dar, Sexuelle Bildung für Erwachsene anzubieten. Denn das kann für viele Menschen dabei hilfreich sein, eine positivere und weniger von Scham beeinflusste Einstellung zu Sexualität zu entwickeln und gesellschaftliche Normen, die bestimmen, wie Menschen in ihrer Sexualität sein sollen, abzubauen.

Über Feedbackbögen, die regelmäßig nach den Workshops von den Teilnehmenden ausgefüllt werden, lässt sich feststellen, dass diese besonders die offene Atmosphäre und die Offenheit zu sprechen als beeindruckend erfahren. Interessanterweise lässt sich diese Atmosphäre auch damit schaffen, dass die Workshops im Verkaufsraum von *Other Nature* stattfinden. Die Teilnehmer_innen sind umgeben von sexuellem Zubehör, wie Dildos

und Vibratoren, aber in einer angenehmen und entspannten Atmosphäre. Das kann entmystifizierend wirken und gewisse Barrieren herabsetzen.

Selbstbestimmung

Mit dem Wissen der Workshopleiter_innen um den gesellschaftlichen Druck, dem Menschen durch die mediale Darstellung von Sexualität ausgesetzt sind, und dem Willen, dem negativen gesellschaftlichen Umgang mit Sexualität ein sex-positives Bild entgegenzusetzen, sollen die Menschen durch *Other Nature* ermutigt werden, in ihrer Sexualität das selbstbestimmt zu leben, was ihnen Spaß macht. und selbstbewusst so zu sein, wie sie sein wollen.

8 Zusammenfassung und Vergleich der Konzepte

Die Ergebnisse aus der inhaltlichen Betrachtung von *Make Love* und der Auswertung der Interviews werden im folgenden Kapitel miteinander kontextualisiert.

Sexuelle Bildung

Auf alle drei betrachteten Konzepte lassen sich die fünf Punkte von Valtls Skizzierung Sexueller Bildung und den Forderungen für eine emanzipatorische Sexualpädagogik beziehen (vgl. Kapitel 2). Durch die nicht institutionelle Form der Angebote ist der Zugang immer ein freiwilliger und selbstbestimmter. Besonders bei den Workshops wird ein Raum für die Erfahrungen und Bedürfnisse der teilnehmenden Personen geboten. Damit liegt ein großer Fokus auf den Lernenden und ihrem jeweiligen Interesse. Die Lerner_innen-Zentriertheit und die vor allem für die Sexuelle Bildung mit Erwachsenen notwendige Nicht-Pädagogisierung der Lernräume wird auch durch das Verständnis der Workshopleiter_innen deutlich, sich nicht als Expert_innen für die Sexualität anderer zu verstehen, sondern die Subjektivität sexueller Erfahrungen aufzuzeigen und einen Raum für individuelle Erfahrungen zu schaffen.

Alle Formate betonen den Wert von Sexualität und konkretem sexuellen Tun an sich, sind lustfreundlich bzw. sex-positiv orientiert. Eine starke Präsenz hat das vor allem in den Work-

shops und dem grundlegenden Verständnis von *Other Nature*. Sowohl die spezifischen Themen (*Female Domination, Masturbation and Self-Exploration, Dirty Talk Skills*), als auch die stark nach außen transportierte Philosophie des Ladens zeigen, dass die Idee des Bildungsanteils darin liegt, die Entwicklung von Sexualität an sich zu fördern und den Menschen einen Zugang zu einer Vielzahl von sexuellen Möglichkeiten anzubieten, ohne den präventionsfokussierten oder den auf kognitive Wissensvermittlung zentrierten Charakter althergebrachter Sexualpädagogik zu übernehmen. Aber auch bei *Make Love* und Julia Sparmann geht es um einen lustvollen Zugang zu anderen Möglichkeiten der eigenen Sexualität, der vor allem über körperorientierte Methoden geschaffen werden soll. Diese konkreten Methoden bedienen sich der drei Ressourcen, die Valtl als wichtig für die Erfüllung seiner Forderung nach der »Erschaffung einer neuen sexuellen Kultur« (Valtl, 2013, S. 134) erachtet: Kreativität, Input aus anderen als der Mainstream-Kultur und Input aus therapeutischen Ansätzen. In der kreativen Aneignung des eigenen Körpers, im Speziellen des weiblichen Genitals bei Sparmanns Workshop *Die Welt der Vulva*, sowie in der Übernahme vieler Anteile aus dem Sexocorporel-Konzept und sexualtherapeutischer Methoden bei *Make Love* lassen sich die geforderten Inputs finden. *Other Nature* lässt eher subkulturelle und postmoderne sexuelle Bildungsgüter (BDSM-Elemente, Kurse zum Schreiben von pornografischen Drehbüchern) in das Konzept mit einfließen, baut auf der Tradition der seit den 1970er Jahren bestehenden nordamerikanischen feministischen Sexshops mit Bildungsanteil auf und bringt so einen anderen als den in Deutschland dominierenden kulturellen Hintergrund mit ein.

Die Festlegung der Zielgruppe aller drei Formate auf erwachsene Menschen kommt einer der grundlegenden Forderungen der Sexuellen Bildung nach: alle Lebensalter mit einzubeziehen. Die Fokussierung auf diese Zielgruppe erfüllt auch den sehr deutlich sichtbaren Bedarf der Förderung von sexuellen Kompetenzen auf allen Ebenen einer Person im Verlauf ihres ganzen

Lebens. Die untersuchten Formate fördern auf unterschiedliche Weise und mit einer unterschiedlichen Gewichtung sexuellen Wissenserwerb (Anatomie, Funktion, Körperwissen, Fähigkeiten) sowie eine Reflexions- und Entscheidungsfähigkeit (durch Erkennbarmachen gesellschaftlicher Normierungsprozesse und Stärkung der Selbstbestimmungsfähigkeit) auf kognitiver Ebene.

Durch Workshops und konkrete Übungen zur Wahrnehmung von eigenen Gefühlen und Bedürfnissen sowie Möglichkeiten, diese zu kommunizieren (*Communicating Desire – Other Nature*, Körperübungen und Anregung zur Beobachtung von Gefühlen bei sexuellem Kontakt bei Sparmann, das Kenntlichmachen von Paardynamiken und Übungen zur *Beziehungshygiene* bei *Make Love*), lassen sich auf emotionaler und Haltungsebene Empathie, Wahrnehmungsfähigkeit und Partner_innenschaftlichkeit herstellen.

Julia Sparmann geht vor allem in ihrem Buch *Körperorientierte Ansätze für die Sexuelle Bildung junger Frauen*, das zum Teil die Grundlage für ihre praktische Arbeit darstellt, auf körperorientierte Methoden zur Förderung der energetischen, der praktischen und der tieferen körperlichen Ebene ein. Durch die Darstellung anschaulicher Techniken und Hilfsmittel und die Miteinbeziehung von aus dem Sexocorporel stammenden Übungen werden auch bei *Make Love* Fähigkeiten zur Freisetzung, Stärkung und Erhaltung sexueller Energie, das Körpergefühl und Fähigkeiten des Loslassens und Entspannens gefördert. Die Workshops von *Other Nature* bedienen vor allem die praktische Ebene mit der Vermittlung von ganz konkretem Know-how zu sexuellen Techniken, Spielarten und Hilfsmitteln. Die Generierung und Stärkung sexueller Energie wird hier vor allem durch die grundlegende und deutlich erfahrbare Sex-Positivität im Grundverständnis der Workshopleiter_innen angeregt.

Die politische Wirksamkeit der betrachteten Konzepte ist – durch die klare Auseinandersetzung und Reflexion dieser mit den gesellschaftlichen Determinanten von Sexualität sowie deren

Anspruch, die Selbstermächtigung, Selbstaneignung und Selbstbestimmung der eigenen Sexualität aller Menschen zu fördern, und einer sichtbaren Auswirkung auf die Sexualkultur im näheren Umfeld von Workshopteilnehmer_innen – auf jeden Fall anzunehmen, jedoch in ihren dauerhaften und weiter reichenden Konsequenzen an dieser Stelle kaum nachzuweisen.

Zugang

Vor allem bei *Make Love* ist ein leichter Zugang zu den Inhalten Sexueller Bildung für interessierte Menschen zu finden. Das Konzept ist dazu in der Lage, viele verschiedene konkrete Themen aufzugreifen und zu bearbeiten, und ist quasi immer abrufbar. Die sich ergänzenden Medienformate erlauben es der Zielgruppe, sich unabhängig von Alter, Geschlecht, sexueller Orientierung und individueller Erfahrung je nach Interesse zu entscheiden, in welcher Form man sich dem Thema nähert. Seien es die kurzen Videobeiträge im Internet zu ganz konkreten Fragen, die von Usern gestellt werden (z.B. *Wenn eine Frau leise stöhnt, gefällt es ihr dann nicht?* oder *Welche erogenen Zonen haben Männer?*), die ausführliche Behandlung eines Themas an einem Beispielpaar in der TV-Sendung (*Sex ohne Leistungsdruck* oder *Sex ab 40*) oder die detaillierte Auseinandersetzung mit Themen zur Sexualität im Erwachsenenalter im Buch. Eine Zugangsbarriere oder Hemmschwelle, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen, ist hier sehr gering, da keine Notwendigkeit besteht, einen Ort aufzusuchen, an dem es nötig wird, mit anderen Menschen zu kommunizieren. Doch das ist auch der Nachteil dieses Formats, denn hier fehlt der Moment des gegenseitigen Austauschs, dessen große Bedeutung vor allem in der Betrachtung der Workshops deutlich wird. Zudem kann es auch eine Schwierigkeit darstellen, *Make Love* aus dem breiten und unübersichtlichen Medienangebot als eine wirkliche Alternative zu erkennen und herauszufiltern.

Bei den Workshops ergibt sich immer eine den Zugang für alle erschwerende und durch den in der Gesellschaft verbreiteten schambesetzten Umgang mit Sexualität entstehende Hemmschwelle, einen Ort aufzusuchen, an dem mit anderen Menschen über Sexualität gesprochen wird. Diese kann jedoch nach und nach durch die Offenheit der Workshopleiter_innen und die Schaffung einer angenehmen und vertrauensvollen Atmosphäre abgebaut werden. Dabei ist natürlich realistisch zu betrachten, dass der Wille, gewisse noch vorherrschende Barrieren zu überschreiten, um Angebote Sexueller Bildung aufzusuchen, ein gewisses Vorinteresse an sexueller Entwicklung erfordert. Die Angebote Sexueller Bildung werden also stets nur einen bestimmten Personenkreis erreichen können.

Gender

Sehr oft, wie auch bei *Other Nature* und Julia Sparmann, sind im Rahmen der Angebote Sexueller Bildung für Erwachsene Workshops und Kurse geschlechtshomogen für Frauen und sich als weiblich definierende Personen oder Trans*menschen zugänglich, dabei werden häufig Cis-Männer²⁷ ausgeschlossen. Das liegt zum einen in den Themen begründet und zum anderen in der Notwendigkeit, einen geschützten Rahmen zu schaffen. Dieser ist vor allem notwendig, wenn es um die Aneignung des eigenen Körpers geht und weil es Menschen gibt, die sich in einer gemischtgeschlechtlichen Gruppe aus unterschiedlichen Gründen nicht wohlfühlen würden. Dennoch sehen May und Sparmann

27 Der Begriff Cis-Sexualität wurde 1991 von dem Sexualwissenschaftler Volkmann Sigusch eingeführt, um darzustellen, dass das als normal unterstellte Zusammenfallen von Körpergeschlecht und Geschlechtsidentität keine Selbstverständlichkeit ist. *Cis-Mann* bezeichnet eine Person, deren bei der Geburt als männlich zugewiesenes Geschlecht mit der eigenen empfundenen Geschlechtsidentität als Mann übereinstimmt.

die Möglichkeit, auch in geschlechtergemischten Gruppen von einem Austausch zu profitieren. Bei den offenen Workshops bei *Other Nature* wurden diesbezüglich von May auch noch keine negativen Erfahrungen gemacht. Insofern die Möglichkeit besteht, offene Gruppen anzubieten, sieht sie darin sogar die bessere Variante.

Trotz der Offenheit von *Other Nature* gegenüber allen Geschlechtern, nehmen mehr Frauen als Männer an den Workshops teil. Das ist einerseits von den jeweiligen Themen, andererseits auch vom Geschlecht der Workshopleiter_innen abhängig. Man könnte aber auch als Gründe dafür annehmen, dass es bei Männern generell noch weniger etabliert ist, sich in solchen Kontexten mit der eigenen Sexualität auseinanderzusetzen. Es gibt schlicht zu wenig Angebote in diesem Bereich, denn die Sexuelle Bildung für Männer kann sich noch weniger auf eine gewisse Tradition beziehen als die Sexuelle Bildung für Frauen. Wie in Kapitel 5 (*Kommerzialisierung und mediale Darstellung von Sexualität*) angedeutet, hat die mediale Darstellung von Sexualität, körperlicher Fitness und dauerhafter Leistungsfähigkeit, gepaart mit den neuen Ansprüchen an Männer, gleichzeitig sensibel, empathisch und zärtlich zu sein, auch immer mehr Auswirkungen auf das sexuelle Selbstbewusstsein von Männern und generiert eine starke Unsicherheit. Diese könnte wiederum eine Ursache dafür sein, dass auch die spärlich gesäten geschlechterheterogenen Angebote Sexueller Bildung weniger von Männern genutzt werden oder die Hemmschwelle, diese zu nutzen, tatsächlich einfach noch zu groß ist. Sowohl Sparmann als auch May sehen einen Bedarf an Möglichkeiten, in denen sich als männlich definierende Personen miteinander über Sexualität austauschen können. May sieht es auch als nachteilig an, wenn Cis-Männer stets aus Räumen ausgeschlossen wären, in denen feministisch oder fortschrittlich über Sexualität gesprochen wird, da bei diesen ein genauso großer Lernbedarf besteht wie bei allen anderen Menschen. Sie fordert mehr Workshops und geschützte Räume, in denen Cis-Männer mit Cis-Männern progressive

Einstellungen zu Sexualität verhandeln und in denen sie offen über ihre Sexualität, Sexualisation und Unsicherheiten sprechen können.

Entwicklungsaufgaben

Die unter Kapitel 4 (*Entwicklungspsychologie des Erwachsenenalters*) aufgeführten auf Sexualität bezogenen möglichen Entwicklungsaufgaben im Erwachsenenalter lassen sich auch in den drei betrachteten Angeboten finden. Bei *Make Love* werden ausführlich Herausforderungen und ein möglicher Umgang mit diesen behandelt. Als Beispiele lassen sich hier das Eingehen und Aufrechterhalten einer längeren Beziehung und damit einhergehend auch die Ausgestaltung einer lustvollen Sexualität in einer solchen Beziehung, die im Prozess des Älterwerdens erkennbare Zunahme von Krankheiten und sexuellen Funktionsstörungen bzw. auch die Abnahme von Leistungsfähigkeit finden. Ebenso ist die Bewältigung hormoneller Veränderungen und der eventuellen Folgen der Wechseljahre ein großes Thema.

Die Anerkennung bestimmter, im Prozess des Älterwerdens auftauchender Entwicklungsaufgaben spiegelt sich auch, wenn gleich weniger konkret, in den Workshops wider. Während sich bei *Other Nature* z. B. ein Workshop zum Thema Menopause finden lässt, findet in Julia Sparmanns Kursen Austausch über beispielsweise die Sexualität nach einer Schwangerschaft und in Elternschaft statt.

Sexuelle Probleme

Vor allem bei *Make Love* werden funktionelle sexuelle Schwierigkeiten, Probleme und Dysfunktionen ausführlich behandelt, auf ihre möglichen gesellschaftlichen und individuellen Ursachen und ihre Folgen für die Sexualität hin überprüft und konkrete

Hilfsmittel, Übungen und Alternativen für sexuelle Handlungen aufgezeigt, mit denen man ihre Folgen lindern oder beheben kann.

In den Workshops sind vor allem der weibliche Orgasmus, die (De-)Mystifizierung desselben sowie Orgasmusschwierigkeiten Thema. Dabei spielt neben anatomischer Wissensvermittlung, körperzentrierten Übungen und dem Aufzeigen gesellschaftlicher Normvorstellungen vor allem der Erfahrungsaustausch der verschiedenen Teilnehmerinnen eine große Rolle. Durch diesen kann z. B. eine Gewissheit darüber erlangt werden, dass es viele Frauen gibt, die Schwierigkeiten bei der Erlangung eines Orgasmus haben, und es nicht ein gravierendes Problem einzelner Personen ist (*Das Gefühl, normal zu sein*). Dieser Erfahrungsaustausch ermöglicht damit eine größere Gelassenheit in Bezug auf die eigene Orgasmuszähigkeit und kann in einem gewissen Maß den entstandenen Druck abmildern.

Auch für nicht-funktionelle sexuelle Probleme bieten die Workshops einen Raum, in dem Erfahrungen zu den jeweiligen Schwierigkeiten ausgetauscht werden und damit zumindest auch eine andere Sichtweise auf die Thematik und auch ein anderer Umgang z. B. in der Kommunikation mit dem_ der Partner_in geschaffen werden können.

Liberalisierung und Diversifikation

Der Vervielfältigung der Beziehungs- und Lebensformen und der zunehmenden gesellschaftlichen Akzeptanz ehemaliger Perversionen als »gesunde Neosexualitäten« (Sigusch, 2002, S. 14) und die damit verbundenen Möglichkeiten, Sexualität selbstbestimmter zu leben, trägt am ehesten das Konzept von *Other Nature* Rechnung. Die Vielfältigkeit der Workshop-Themen schließt auch eine Vielzahl von Angeboten zu verschiedenen sexuellen Spielarten und Präferenzen ein. Die Angebote zu diversen BDSM-Elementen und -praktiken, Polyamorie, Mastur-

bation und Sex-Toys ermöglichen einen relativ barrierefreien und sceneunabhängigen Zugang zur Aneignung und selbstbestimmten Nutzung von sexuellen Fähigkeiten, Ideen und Möglichkeiten.

Kommerzialisierung

Eine Herausforderung für Angebote Sexueller Bildung mit Erwachsenen besteht darin, sich von den unzähligen Angeboten und medialen Darstellungen abzugrenzen und hervorzuheben und nicht lediglich wie ein weiteres Produkt kommerziellen Interesses in der Masse zu verschwinden beziehungsweise sich marketing-strategischer Tricks bedienen zu müssen, um die notwendige Aufmerksamkeit zu erhalten. *Make Love* könnte nur ein weiterer von tausenden qualitativ sich sehr unterscheidenden Sex-Ratgebern sein, während *Other Nature* auch ein lifestyle-orientierter Laden sein könnte (Stichwort: vegan). Beiden Konzepten gelingt es aber, sich vor allem inhaltlich vom sexuellen Selbstoptimierungszwang zu distanzieren, diesen bewusst zu hinterfragen und deutlich zu kritisieren und dennoch erfolgreich zu sein. Das zeigt auch wiederum den Bedarf an ebensolchen Angeboten, die es schaffen, dem sexuellen Leistungs-, Fitness- und Optimierungsdruck einen Gegenpol zu bieten.

Durch den Anspruch und die Gelassenheit im Umgang mit Sexualität und dem Sprechen über Sexualität der Workshopleiter_innen und Autor_innen und die Schaffung von geschützten und dennoch offenen Räumen, in denen ein entspannter Erfahrungsaustausch stattfinden kann, können alle drei Konzepte dazu beitragen, den Menschen einen alternativen positiven Umgang mit ihrem Körper und ihrer Sexualität zu ermöglichen. Es gelingt ihnen damit, einen Gegenentwurf zu den Idealvorstellungen, Forderungen und Zwängen aufzuzeigen und sie darin zu unterstützen, unabhängiger von den genannten Zwängen eine selbstbestimmte positive Sexualität zu leben.

Sexuelles Wissen

Der konkrete Anspruch von *Make Love*, Vorurteile, Halbwissen und Mythen zu Sexualität mit der Wissensvermittlung von neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zu sexuellen Funktionen und anatomischen Gegebenheiten abzubauen, wird durch die gut verständliche Aufbereitung und Darstellung dieses Wissens sehr deutlich.

Auch in den Workshops ist es möglich und teilweise notwendig, bestimmte Fakten zur Anatomie von Geschlechtsorganen, Sexualität im Allgemeinen und physiologischen Mitteln mit einzubeziehen und auf angemessene Art den Teilnehmenden bereitzustellen.

Das Vorhandensein von Wissen über sexuelle Sachverhalte, Zusammenhänge und (altersbedingte) Veränderungen kann unterstützend dabei wirken, sexuelle Probleme und Unsicherheiten zu vermeiden. Es hilft auch dabei, eine adäquate Sprache für Sexuelles zu finden, und schafft damit wiederum mehr sexuelle Selbstsicherheit und die Möglichkeit, die eigene Sexualität selbstbestimmt zu leben.

Sprache

Eine große Leistung der Workshops ist es, einen Rahmen zu schaffen, in dem es gelingt, bei den Teilnehmer_innen eine gewisse Sprachfähigkeit zu sexuellen Themen herzustellen. Durch die spürbare Offenheit und Gelassenheit und das wohlwollende Interesse der Workshopleiter_innen an den Erfahrungen der Teilnehmer_innen ist es möglich, die erlernte Schamhaftigkeit und Sprachlosigkeit zu überwinden, sich selbst zu öffnen und den Nutzen des Sprechens über Sexualität generell und auch mit dem_der Partner_in zu erkennen. Über die Erfahrung, dass es angenehm und erleichternd sein kann, über Sexuelles zu sprechen, entsteht ein nachhaltiger Eindruck bei den Teilnehmenden, die

diesen mitnehmen und in ihrem näheren Umfeld, in Partnerschaft und Freundschaften anwenden können. Das Thematisieren von Sexuellem hilft dabei, falsche Mythen zu entwerten und den durch Tabuisierung entstandenen Druck und das Unbehagen zu verringern.

Auch Henning gelingt es mit *Make Love* offensichtlich, durch die mediale Darstellung einer entspannten Kommunikation über Sexualität, Leser_innen und Zuschauer_innen zum Sprechen über Sexualität zu ermutigen.

Enttherapeutisierung

Die Thematisierung sexueller Phänomene, Schwierigkeiten und Probleme außerhalb eines therapeutischen Kontextes, im Rahmen von Sexueller Bildung, hilft dabei bestimmte Phänomene, die als besonders problematisch empfunden werden, weil sie eben nur in Therapien besprochen werden, wie z.B. Orgasmusschwierigkeiten bei Frauen, Erektionsprobleme bei Männern und Lustdiskrepanz in Langzeitbeziehungen, als *normale* bzw. häufig auftretende Erfahrungen für alle erkennbar und damit diskursivierbar zu machen. Das unterstützt dabei, ebenjene Phänomene nicht ständig zu pathologisieren und sie als weniger schwerwiegende *Probleme* sichtbar zu machen. Damit lässt sich auch der Druck, den Menschen angesichts der bisher angenommenen Unzulänglichkeit gegenüber den erlernten Idealvorstellungen von funktionierender Sexualität empfinden, längerfristig abbauen und damit wiederum eine der Ursachen für sexuelle Schwierigkeiten zu beheben. Ebenso kann die Sexuelle Bildung mit Erwachsenen durch körperorientierte Methoden oder Hilfen zum Entdecken und selbstbewussten Einsetzen der eigenen Potenziale und Vorlieben dabei unterstützen, neue Ressourcen im Umgang mit Sexualität zu entwickeln. Diese können genutzt werden, um eine therapeutische Behandlung von sexuellen Schwierigkeiten unnötig zu machen.

Zusammenfassung

Die drei betrachteten Konzepte Sexueller Bildung für Erwachsene greifen mit einem unterschiedlichen Fokus die Aspekte von Sexualität im Erwachsenenalter auf, beziehen Folgen und Erscheinungsformen postmoderner Entwicklungen mit ein und sind dabei selbst auch das Ergebnis postmoderner Veränderungen von Sexualität. Sie folgen dem Bedürfnis der Menschen nach sexueller Weiterentwicklung, Wissenszuwachs und dem Erweitern des eigenen sexuellen Potenzials.

Die tatsächlichen längerfristigen Auswirkungen Sexueller Bildung mit Erwachsenen lassen sich schwer nachweisen, da die Angebote noch nicht lange genug bestehen bzw. sie auch noch zu selten verfügbar sind. Es sind aber über die in dieser Arbeit durchgeführten näheren Betrachtungen zweifelsfrei bestimmte Effekte zu erkennen und zu deuten.

Während es die mediale Aufarbeitung bei *Make Love* zwar schafft, die große Bandbreite von Themen zur Sexualität Erwachsener zu behandeln und eine große Zielgruppe zu erreichen, erweisen sich besonders die Workshops von *Other Nature* und Julia Sparmann als Beiträge zur Sexuellen Bildung von Erwachsenen als konkret und direkt wirksam. Durch eine relativ themenunabhängige Überschneidung in den einzelnen Workshops von Wissensvermittlung, des Aufzeigens der Vielfalt menschlicher Sexualität und von unterschiedlichen Erfahrungswerten und das zur individuellen Nutzung Zur-Verfügung-Stellen von körperorientierten Methoden oder bestimmten Fähigkeiten können verschiedene konkrete Ziele Sexueller Bildung umgesetzt werden.

Vor allem auch mit der Schaffung einer positiven Atmosphäre, in der erfahrbar und erlebbar wird, dass ein entspanntes und offenes Sprechen über Sexualität und all ihre Facetten möglich ist, gelingt es, bestimmte positive Effekte zu erreichen. So lassen sich das vorherrschende Bild von Körper und Sexualität infrage stellen, Druck erzeugende sexuelle Mythen korrigieren und ein

Gefühl des Nicht-Alleine-Seins mit einem als solchem empfundenen sexuellen *Problem* herstellen. Ein neuer Umgang und eine neue Perspektive auf die jeweilige Thematik sind damit möglich. Durch die konkret spürbaren Effekte des offenen Sprechens über Sexuelles können die vorherrschende sexuelle Sprachlosigkeit überwunden und damit auch der gesellschaftliche Umgang mit Sexualität in einem bestimmten Rahmen positiv verändert werden.

All diese Effekte tragen zur Stärkung der sexuellen Selbstsicherheit und einer von vorherrschenden Idealen unabhängigen, selbstbewussten Sexualität und dem selbstbestimmten Gebrauch sexueller Ressourcen und Möglichkeiten bei.

Um dies langfristig dauerhaft und flächendeckend zu erreichen, ist es aber notwendig, mehr Räume zu schaffen, in denen Angebote Sexueller Bildung für Erwachsene stattfinden können und eine offene Atmosphäre herrscht. Dabei sind auch Zielgruppen zu beachten, die bisher weniger von den bereits bestehenden Workshop-Angeboten angesprochen werden (z. B.: Männer und Menschen im mittleren Erwachsenenalter²⁸) und Angebote zu schaffen, die die Möglichkeiten der vielfältigen, (sub-)kulturellen sexuellen Bildungsgüter ausschöpfen.

28 Die große Resonanz genau dieser Zielgruppe auf die Angebote von Hennings *Make (More) Love* (Henning, 2018) bestätigt hier wiederum den Bedarf.

9 Konzeptioneller Ausblick für Aufgaben und Angebote Sexueller Bildung mit Erwachsenen

Über die theoretischen Betrachtungen der Sexualität Erwachsener und die Untersuchungen bestehender Angebote Sexueller Bildung für Erwachsene lassen sich bestimmte Kriterien für eine angemessene Form und die Umsetzung von Angeboten zur Sexuellen Bildung für Erwachsene finden. Im folgenden Abschnitt wird nun ein allgemeiner konzeptioneller Entwurf für die Ausgestaltung solcher Angebote entworfen. Dabei werden mögliche Themen, das Format für die Angebote sowie Kriterien für Räumlichkeiten und notwendige Kompetenzen der Angebotsleiter_innen skizziert.

Angebotsformat

Vor allem die beobachteten und die von den Teilnehmer_innen berichteten Erfahrungen legen die Ausgestaltung Sexueller Bildung in Form von Workshops nahe. Die Möglichkeit des Erfahrungsaustausches mit anderen Menschen, die spürbare Erleichterung und Entspannung beim offenen Sprechen über sexuelle Themen und die damit einhergehenden möglichen positiven Auswirkungen auf den schambesetzten und Druck erzeugenden Umgang mit Sexualität sind wichtige, nicht zu unterschätzende Effekte für das Erreichen der Ziele emanzipatorischer Sexualpädagogik und der Sexuellen Bildung.

Aufgrund der großen Heterogenität der Zielgruppe sind die unterschiedlichen Interessen und Schwerpunkte der einzelnen

Teilzielgruppen zu beachten und abzuwägen. Es gilt hier einzelne methodisch gut aufbereitete Workshops, im Idealfall für sich hinsichtlich Geschlecht, Alter und sexueller Orientierung unterscheidende Menschen zu gestalten. Je nach Bedarf sind aber auch auf konkretere Zielgruppen zugeschnittene Angebote zu schaffen.

Themen

Aus den vorausgegangenen theoretischen Betrachtungen und praktischen Untersuchungen lässt sich schließen, dass es für die folgenden aufgezählten Themenkomplexe im Kontext von Angeboten zur Sexuellen Bildung sinnvoll ist, dem ganzheitlichen Bildungskonzept entsprechend alle Kompetenzebenen anzusprechen. Die Angebote sollten also so gestaltet werden, dass sie sowohl kognitives Wissen vermitteln als auch konkrete praktische Hilfen, Körpererfahrungen und vielfältige Anreize bieten, gesellschaftliche Bedingungen reflektieren sowie einen offenen Raum für Erfahrungsaustausch und Spracherwerb schaffen.

Ausgehend von der Anerkennung eines lebenslangen Lernprozesses mit bestimmten immer wieder neu auftretenden Entwicklungsaufgaben und -herausforderungen können für die Sexuelle Bildung für erwachsene Menschen konkrete Themen benannt werden. Dazu gehören:

- Zulassen und Erhalten von Intimität, erotischer Spannung und sexueller Anziehungskraft in langanhaltenden emotionalen Beziehungen
Übungen zur Schaffung intimer Gespräche und Situationen
- Sexualität während und nach einer Schwangerschaft, Sexualität und Elternschaft
- veränderliche sexuelle Orientierungen
- Trennungen
- Sexualität und Single-Dasein

- Partnersuche
Darstellung von verschiedenen Möglichkeiten, Nutzung neuer Medien
- alternative Formen von Partner_innenschaft, Untreue, Umgang mit Außenbeziehungen
andere Konzepte vorstellen, Räume für Erfahrungsaustausch
- Kommunikation von sexuellen Bedürfnissen und Wünschen
Lustvoll nein sagen
- Wechseljahre, *Midlife-Crisis*
- Sexualität und Älterwerden
Wahrnehmung des eigenen Körpers, Akzeptieren von Veränderungen, Herstellung von Selbstbewusstsein, Gegengewicht zu gesellschaftlicher Norm
- altersbedingte körperliche Veränderungen
Krankheiten, hormonelle Veränderungen, sexuelle Funktionsstörungen

Um sexuelle Klagen, Probleme und Funktionsstörungen aus dem therapeutischen Kontext zu lösen und deren pathologische Überhöhung dauerhaft zu vermeiden, ist die Gestaltung von Workshops zu funktionellen und nicht-funktionellen sexuellen Problemen notwendig²⁹. Als geeignete Themen für die Workshops sind die folgenden vorstellbar:

- gehemmter oder ausbleibender Orgasmus
- Erektionsprobleme
- Kommunikation sexueller Bedürfnisse
- fehlende Abwechslung

Körperorientierte und achtsamkeitsbasierte Methoden, Entspannungsübungen, Übungen zur Selbstwahrnehmung und Becken-

29 Bei chronischen und als stark beeinträchtigend wahrgenommenen Störungen ist natürlich nach wie vor der beraterische und therapeutische Kontext angemessen.

bodenübungen können Anreize bieten, bestimmte Ursachen von fehlendem oder vermindertem sexuellen Interesse und schwacher Erregung, Schwierigkeiten sich zu entspannen oder des Gefühls, unter Druck gesetzt zu werden, abzubauen.

Die Anerkennung der Diversifikation von Sexualität als vielfältige Neosexualitäten bietet die Möglichkeit, deren Aspekte in die Prozesse Sexueller Bildung mit einzubeziehen und als sexuelle Kulturgüter zugänglich und nutzbar zu machen. Naheliegende Themen könnten hier sein:

- Masturbation und Selbsterkundung
- Bondage und BDSM
- virtuelle Möglichkeiten, Sexualität zu leben und partner_innenschaftliche und sexuelle Kontakte zu finden

Um der bestehenden medial geprägten Vorstellungen und Druck erzeugenden Ideale von Körper und Sexualität einen eigenen selbstbewussten Wert entgegenzusetzen zu können, ist es notwendig, Workshops zu den folgenden Themen anzubieten bzw. Übungen dazu in Workshops zu anderen Themen mit einzubinden:

- Darstellung und Reflexion gesellschaftlicher Prozesse, die die einseitige Darstellung offenlegen
- Aneignung des eigenen Körpers
- Akzeptanz des eigenen Körpers und dessen Veränderungen
- sexuelle Selbstsicherheit

Ebenso ist es nicht unwesentlich, der kognitiven Vermittlung bestimmten Wissens einen Raum in themenspezifisch passenden Workshops einzuräumen. Dabei sind folgende Aspekte mit einzubinden:

- körperliche Zusammenhänge
- anatomische Gegebenheiten und Funktionen von Geschlechtsorganen
- Veränderungen während des Alterns
- widerlegen von Mythen und Unwissen

Um der Forderung nach Erschaffung einer neuen Sexualkultur gerecht zu werden, ist es auch unumgänglich, für folgende Themen Raum zu schaffen:

- ideologiefreie Vermittlung sexueller Kompetenzen aus Tantra und anderen kulturellen Hintergründen
- kreative, experimentierfreudige Zugänge zu Körper und Sexualität
- Nutzen therapeutischen Wissens und Methoden

Workshopleiter_innen

»Damit die Angebote hilfreich sind, [...] Mut machen und Kompetenz ausstrahlen, bedarf es der persönlich bedeutsamen Aus- und Weiterbildung des entsprechenden Personals [...]. Wenn jene Multiplikatorinnen und Multiplikatoren nicht nur kognitive und technische Lebenskompetenzen multiplizieren, sondern auch Glücks-, Lebendigkeits-, Liebes- und Solidaritätsmomente, sind manche Therapie- und Rehabilitationsmaßnahmen überflüssig« (Mahnke & Sielert, 2004, S. 193).

Neben der Weiterbildung kann die notwendige Kompetenz auch durch praktische Erfahrungen der Workshopleiter_innen sowie deren Selbstverständnis, sich nicht als Expert_innen oder Lehrer_innen für die Sexualität der Teilnehmenden zu verstehen, ausgestrahlt werden. Eine grundlegende sex-positive, offene, neugierige, gelassene und wertschätzende Haltung der Workshopleiter_innen und deren kreative, lust- und humorvolle, befähigende und ermutigende Umsetzung der jeweiligen Themen sind Voraussetzungen für das Gelingen Sexueller Bildung.

Raum

Elke Mahnke und Uwe Sielert legen die Ansiedlung von Workshopangeboten zum Thema Sexualität und Liebe »in die Angebote von Trägern der Sozialen Arbeit und Erwachsenenbildung, in Verzeichnisse von Volkshochschulen, Bürgerhäusern und Akademien, in zielgruppengerechte Zeitschriften und Beratungsführer« (ebd.) nahe und sehen praktische Sexualpädagogik in »weniger marktwirtschaftlich motivierte[n] Erlebnisräume[n]« (ebd., S. 194). Unbestritten ist die Einbettung von Sexueller Bildung in traditionelle Bildungseinrichtungen notwendig, da dies einerseits zu einer längerfristigen Anerkennung dieser Arbeit in weiteren Teilen der Gesellschaft führen und andererseits durch einen neutralen Kontext auch gewisse Zugangsbarrieren herabsetzen kann.

Ebenso sollten Möglichkeiten und Finanzierungskonzepte gefunden werden, um Sexuelle Bildung kostenfrei für alle Menschen zugänglich zu machen, damit eine sexuelle Erweiterung nicht nur einem elitären Kreis von Besserverdienenden vorbehalten bleibt.

Dass die Integration von Angeboten zur Sexuellen Bildung durchaus auch in marktwirtschaftlich funktionierenden Zusammenhängen sinnvoll sein kann, zeigt das Konzept von *Other Nature*. Einerseits erlaubt die Anbindung der Workshops an den Sexshop überhaupt erst die Finanzierbarkeit der Bildungsangebote; das gelingt sogar in dem Maße, dass die Gebühren für einen Workshop nach einer fließenden Skala festgelegt werden und auch Menschen mit geringem Einkommen teilnehmen können. Andererseits kann das Setting der Workshops in dem mit sexuellen Utensilien ausgestatteten Raum einen humor- und lustvollen Einstieg in das jeweilige Thema bieten.

Das Schaffen eines einladenden, diskriminierungsfreien Ortes im direkten Lebensumfeld der Menschen, in dem mit einer sex-positiven, emanzipatorischen, unverkrampft-offenen und gelassenen Grundhaltung ausschließlich Sexualität in all ihren viel-

fältigen Aspekten lust- und gehaltvoll verhandelt wird, kann entmystifizierend und zugleich anregend wirken und damit zu einer tatsächlichen langfristigen positiven Veränderung der Sexualkultur beitragen.

10 Fazit

Ziel dieses Buches war es, die Notwendigkeit für die Gestaltung von Angeboten zur Sexuellen Bildung für Erwachsene nachzuweisen und bereits existierende Angebote zu untersuchen, um daraus allgemeine Kriterien, Themen und eventuelle Effekte Sexueller Bildung abzuleiten.

Am Beginn der diesem Buch zugrunde liegenden Arbeit stellen sich die folgenden Fragen:

- Welchen Stellenwert hat Sexuelle Bildung für Erwachsene heute?
- Warum ist es notwendig und angemessen, Angebote zur Sexuellen Bildung von Erwachsenen zu schaffen?
 - Was sind die Kennzeichen von Sexualität im Erwachsenenalter?
 - Was sind Veränderungen in der Postmoderne bezüglich Partnerschaft und Sexualität und wie wirken sich diese aus?
- Wie können diese Angebote sinnvoll und adäquat gestaltet werden?
 - Was sind dabei wichtige Themen?
 - Was ist bei der Umsetzung hilfreich?

Zur Beantwortung der ersten Frage konnte in der Literatur nachgewiesen werden, dass es eine Forderung nach Erwachsenenbildung in der Sexualpädagogik gibt, jedoch bisher kaum eine konkrete und praktische Umsetzung solcher Bildungsangebote stattfindet.

Vor allem lassen sich kaum Orte finden, die der Vielfalt sexueller Themen und der Kommunikation über diese einen Raum bieten.

Über die genaue theoretische Darstellung der verschiedenen Aspekte der Sexualität erwachsener Menschen in Kapitel 4 ließ sich nachweisen, dass es eine Vielzahl von Themen und Herausforderungen gibt, die eine sexualpädagogische Begleitung sinnvoll machen. Dabei sind die die Sexualität Erwachsener betreffenden verschiedenen Entwicklungsschritte sowie die verschiedenen Herausforderungen, die sich durch sexuelle Schwierigkeiten und das Älterwerden ergeben können, gezeigt worden. Über die weitere Auswertung der Literatur ergab sich, dass es bei Menschen im Erwachsenenalter ein gewisses Defizit an sexuellem Wissen und eine Schwierigkeit zur Versprachlichung sexueller Sachverhalte gibt, die wiederum sexuelle Schwierigkeiten auslösen können. Die pathologische Thematisierung dieser Schwierigkeiten ausschließlich in therapeutischen und beraterischen Kontexten verstärkt die defizitäre Sichtweise. Die Ausgestaltung von Angeboten Sexueller Bildung als ressourcenorientierter Ansatz kann diesem Effekt entgegenwirken.

In der Auswertung der Auswirkungen postmoderner Veränderungen auf die Sexualität Erwachsener in Kapitel 5 konnten weitere konkrete Punkte gefunden werden, die für die Durchführung von entsprechenden Bildungsangeboten relevant sind. Die Druck erzeugenden Idealvorstellungen von Körper und Sexualität und eines daraus folgenden Rückzugs aus dem Sexuellen erfordern eine Auseinandersetzung und die Schaffung eines Gegengewichtes zu den die Realität verzerrenden Idealen mithilfe Sexueller Bildung. Die gleichzeitig weiter stattfindende Liberalisierung der Sexualität bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten, sich positiv und lustvoll der eigenen Sexualität zu widmen.

Über die Zusammenführung der im ersten Teil des vorliegenden Buches untersuchten unterschiedlichen Perspektiven auf die Sexualität im Erwachsenenalter konnte eine klare Notwendigkeit und Angemessenheit der Schaffung von Angeboten Sexueller Bildung für Erwachsene nachgewiesen werden.

Im empirischen Teil des Buches ließen sich über die Analyse der Inhalte eines multimedialen Konzeptes zur *Aufklärung* für Erwachsene eine Vielzahl an weiteren Themen sowie Anregungen zur methodischen Herangehensweise an Bildungsangebote finden.

Die anschließende Betrachtung von zwei Konzepten Sexueller Bildung mit Erwachsenen, in denen Workshops zu verschiedenen Themen gegeben werden, sowie die Auswertung der Interviews mit den Leiterinnen beziehungsweise Organisatorinnen dieser Workshops kann hier nicht als repräsentativ für die Sexuelle Bildung mit Erwachsenen im Allgemeinen angesehen werden. Jedoch ließen sich im Vergleich der Konzepte einige übereinstimmende Effekte nachweisen, die für die Umsetzung angemessener Angebote Sexueller Bildung hilfreich sind.

Über die Zusammenführung der Erkenntnisse aus den theoretischen Betrachtungen und der Ergebnisse aus der Analyse von drei unterschiedlichen bestehenden Angeboten Sexueller Bildung für Erwachsene konnte schließlich ein allgemeiner konzeptioneller Ausblick auf die sinnvolle und angemessene Ausgestaltung zukünftiger Angebote Sexueller Bildung für Erwachsene gegeben werden. Dabei ist kritisch anzumerken, dass die Vielfalt der relevanten Themenkomplexe und die große Heterogenität in Alter und Interessen der Zielgruppe eine weitere Konkretisierung und Ausarbeitung der Umsetzungsmöglichkeiten der Bildungsangebote nicht möglich gemacht haben, da dies den Rahmen dieses Buches überspannt hätte. An dieser Stelle soll für eine sinnvolle Weiterführung der hier gemachten Überlegungen die Bearbeitung einzelner konkreter Themen für die methodische Ausgestaltung Sexueller Bildung für Erwachsene angeregt werden. Eine weiterführende Erhebung von Langzeiteffekten, die Sexuelle Bildung für die einzelnen Teilnehmer_innen und ihre Sexualität haben könnte, wäre sicher auch ein interessanter Forschungsgegenstand. Ebenso stellt sich die Frage, wie eine Finanzierung eines solchen Konzeptes aussehen könnte.

Abschließend sollen hier aber noch einmal die zwei wichtigsten Effekte, die in der vorliegenden Untersuchung herausgearbeitet wurden, hervorgehoben werden:

Auf der einen Seite schaffen ein Raum und eine Atmosphäre, in der Menschen sich ungezwungen und frei von den sonst so starken Zwängen und Anforderungen über ihre Sexualität austauschen können, die Möglichkeit, das Gefühl zu bekommen, mit einer bestimmten sexuellen Erfahrung nicht allein zu sein. Es kann erleichternd und bereichernd sein kann, diese Erfahrungen zu teilen. Auch werden auf diese Weise Orte geschaffen, die die Vielfältigkeit menschlicher Sexualität direkt erlebbar und erfahrbar machen.

Zum anderen kann es durch die Umsetzung von Angeboten zur Sexuellen Bildung gelingen, die weit verbreitete sexuelle Sprachunfähigkeit abzubauen. Durch die positiv besetzte Erfahrung in den Workshops, dass ein entspanntes, gelassenes, direktes und ehrliches Sprechen über Sexualität möglich ist, überträgt sich dies auch auf Zusammenhänge außerhalb der Bildungsangebote. Damit kann auch der negative und schambesetzte Umgang mit sexuellen Themen abgebaut werden.

Idealerweise kann die Schaffung eines breitgefächerten Angebots Sexueller Bildung für Erwachsene, in denen diese Effekte erzielt werden, dabei helfen, langfristig eine neue positiv besetzte Sexuallkultur zu entwickeln.

Literatur

- Aigner, Josef Christian. 2013. *Vorsicht Sexualität! Sexualität in Psychotherapie, Beratung und Pädagogik – eine integrative Perspektive*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Bauman, Zygmunt. 2002. *Über den postmodernen Gebrauch der Sexualität*. In G. Schmidt & B. Strauß (Hrsg.). *Sexualität und Spätmoderne. Über den kulturellen Wandel der Sexualität* (S. 29–52). Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Brähler, Elmar; Berberich, Hermann J. (Hrsg.). 2009. *Sexualität und Partnerschaft im Alter*. Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Brohmer, Paul. 1936. *Biologieunterricht unter Berücksichtigung von Rassenkunde und Erbpflege*. Osterwieck: Zickfeldt.
- Bucher, Thomas. 2009. *Altern und Sexualität*. In E. Brähler & H. J. Berberich (Hrsg.). *Sexualität und Partnerschaft im Alter* (S. 45–64). Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Bucher, Thomas; Hornung, Rainer; Buddeberg, Claus. 2003. *Sexualität in der zweiten Lebenshälfte. Ergebnisse einer empirischen Untersuchung*. *Zeitschrift für Sexualforschung*, 16, S. 249–270.
- Clement, Ulrich. 2004. *Systemische Sexualtherapie*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Dresing, Thorsten; Pehl, Thorsten. 2015. *Praxisbuch Interview, Transkription & Analyse. Anleitungen und Regelsysteme für qualitativ Forschende*. Marburg: Dr. Dresing und Pehl GmbH.
- Eder, Franz X. 2010. *Liberalisierung und Kommerzialisierung der Sexualität in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts*. In T. Benkel & F. Akalin (Hrsg.). *Soziale Dimensionen der Sexualität* (S. 153–176). Gießen: Psychosozial-Verlag.
- eurostat – Statistics Explained, 2018. Life expectancy at birth, 1980–2015, Online: [http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=File:Life_expectancy_at_birth,_1980-2015_\(years\)_YB17-de.png](http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=File:Life_expectancy_at_birth,_1980-2015_(years)_YB17-de.png) (Zugriff: 30.04.2018).
- Faltermaier, Toni; Mayring, Philipp; Saup, Winfried; Strehmel, Petra (Hrsg.). 2014. *Entwicklungspsychologie des Erwachsenenalters*. Stuttgart: Kohlhammer.

- Gehring, Peter. 2006. *Das Sexocorporel-Konzept von Jean-Yves Desjardins (1931–2011)*. Online: <http://www.ziss.ch/sexocorporel/grundlagen.htm> (Zugriff: 19.06.2016).
- Giddens, Anthony. 1993. *Wandel der Intimität. Sexualität, Liebe und Erotik in modernen Gesellschaften*. Frankfurt am Main: Fischer-Taschenbuch-Verlag.
- Gläser, Jochen; Laudel, Grit. 2010. *Experteninterviews und qualitative Inhaltsanalyse: als Instrumente rekonstruierender Untersuchungen*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Henning, Ann-Marlene; Bremer-Olszewski, Tina. 2012. *Make Love. Ein Aufklärungsbuch*. Berlin: Rogner & Bernhard.
- Henning, Ann-Marlene; Keiser, Anika von. 2014. *Make more Love. Ein Aufklärungsbuch für Erwachsene*. Berlin: Rogner & Bernhard.
- Henning, Ann-Marlene. 2018. Interview mit dem Verfasser am 14.03.2018.
- Hermanssen, Walter; Blome, Karl. 1943. *Warum hat man uns das nicht früher gesagt?* 4. Aufl., München und Berlin: J.F. Lehmanns Verlag.
- King, Vera. 2013. *Die Entstehung des Neuen in der Adoleszenz: Individuation, Generativität und Geschlecht in modernisierten Gesellschaften*. Wiesbaden: Springer VS.
- Kluge, Norbert. 2006. *Sexualanthropologie. Kulturgeschichtliche Zugänge und empirisch analytische Erkenntnisse/Norbert Kluge*. Frankfurt am Main: Lang.
- Kluge, Norbert. 2013. *Sexuelle Bildung: Erziehungswissenschaftliche Grundlegung*. In R.-B. Schmidt & U. Sielert (Hrsg.). *Handbuch Sexualpädagogik und sexuelle Bildung* (S. 116–124). Weinheim, Basel: Beltz Juventa.
- Koch, Friedrich. 2013. *Zur Geschichte der Sexualpädagogik*. In R.-B. Schmidt & U. Sielert (Hrsg.). *Handbuch Sexualpädagogik und sexuelle Bildung* (S. 25–40). Weinheim, Basel: Beltz Juventa.
- Lamnek, Siegfried. 2010. *Qualitative Sozialforschung*. Weinheim, Basel: Beltz.
- Lautmann, Rüdiger. 2002. *Soziologie der Sexualität. Erotischer Körper, intimes Handeln und Sexualkultur*. Weinheim, München: Juventa.
- Mahnke, Elke; Sielert, Uwe. 2004. *Zeitfluss und Augenblick – Liebe, Sexualität und Älterwerden. Sexualagogische Reflexionen*. In S. Timmermanns, E. Tuijder, & U. Sielert (Hrsg.). *Sexualpädagogik weiter denken. Postmoderne Entgrenzungen und pädagogische Orientierungsversuche* (S. 179–198). Weinheim, München: Juventa.
- Mahnke, Elke; Sielert, Uwe. 2013. *Die Kunst des Scheiterns und Gelingens in Lust und Liebe*. In R.-B. Schmidt & U. Sielert (Hrsg.). *Handbuch Sexualpädagogik und sexuelle Bildung* (S. 141–156). Weinheim, Basel: Beltz Juventa.
- Matthiesen, Silja. 2007. *Wandel von Liebesbeziehungen und Sexualität. Empirische und theoretische Analysen*. Gießen: Psychosozial-Verlag.
- May, Kitty. 2016. *Beyond the Birds and the Bees*. In *Rosegarden. Imperium für Geschichten; unabhängiges Lifestyle- und Gesellschaftsmagazin* (Bd. 3, S. 24–29). Berlin: Heltsche, Münster & Sturm.

- Mayring, Philipp. 2010. *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken*. Weinheim, Basel: Beltz.
- Mertens, Wolfgang. 1996. *Entwicklung der Psychosexualität und der Geschlechtsidentität. Bd. 2. Kindheit und Adoleszenz*. Stuttgart, Berlin, Köln: Kohlhammer.
- Other Nature. 2016. *Wer wir sind*. Online: <http://other-nature.de/who-we-are/> (Zugriff: 20.06.2016).
- Sagert, Christin. 2015. *Das aufgeklärte Kind. Zur Geschichte der bundesrepublikanischen Sexualaufklärung (1950–2010)*. Bielefeld: transcript.
- Schmidt, Gunter; Matthiesen, Silja; Dekker, Arne; Starke, Kurt. 2006. *Spätmoderne Beziehungswelten: Report über Partnerschaft und Sexualität in drei Generationen*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Schmidt, Renate-Berenike; Sielert, Uwe (Hrsg.). 2013. *Handbuch Sexualpädagogik und sexuelle Bildung*. Weinheim, Basel: Beltz Juventa.
- Sielert, Uwe; Schmidt, Renate-Berenike. 2013. *Einleitung: Eine Profession kommt in die Jahre*. In R.-B. Schmidt & U. Sielert (Hrsg.). *Handbuch Sexualpädagogik und sexuelle Bildung* (S. 11–24). Weinheim, Basel: Beltz Juventa.
- Sielert, Uwe. 2013. *Sexualpädagogik und Sexualerziehung in Theorie und Praxis*. In: R.-B. Schmidt & U. Sielert (Hrsg.). *Handbuch Sexualpädagogik und sexuelle Bildung* (S. 41–54). Weinheim, Basel: Beltz Juventa.
- Sielert, Uwe. 2015. *Einführung in die Sexualpädagogik*. Weinheim, Basel: Beltz.
- Sigusch, Volkmar. 2002. *Kritische Sexualwissenschaft und die Große Erzählung vom Wandel*. In G. Schmidt & B. Strauß (Hrsg.). *Sexualität und Spätmoderne. Über den kulturellen Wandel der Sexualität* (S. 11–28). Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Sigusch, Volkmar. 2005. *Neosexualitäten. Über den kulturellen Wandel von Liebe und Perversion*. Frankfurt am Main, New York: Campus-Verl.
- Sparmann, Julia. 2015. *Körperorientierte Ansätze für die Sexuelle Bildung junger Frauen. Eine interdisziplinäre Einführung*. Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Sparmann, Julia. 2016a. *Offene Frauengruppe in Leipzig – Frauen.Körper.Kultur*. Online: <http://www.juliasparmann.de/sexuelle-bildung/offene-frauengruppe/> (Zugriff: 22.06.2016).
- Sparmann, Julia. 2016b. *Sexuelle Bildung, Frauengruppen Leipzig – Frauen.Körper.Kultur*. Online: <http://www.juliasparmann.de/sexuelle-bildung> (Zugriff: 22.06.2016).
- Starke, Kurt. 2013. *Sexualität im Erwachsenenalter*. In R.-B. Schmidt & U. Sielert (Hrsg.). *Handbuch Sexualpädagogik und sexuelle Bildung* (S. 392–407). Weinheim, Basel: Beltz Juventa.
- Sydow, Kirsten von; Seiferth, Andrea. 2015. *Sexualität in Paarbeziehungen*. Göttingen, Bern, Wien, Paris, Oxford, Prag, Toronto, Helsinki: Hogrefe.

- Tuider, Elisabeth; Müller, Mario; Timmermanns, Stefan; Bruns-Bachmann, Petra; Koppermann, Carola. 2012. *Sexualpädagogik der Vielfalt. Praxismethoden zu Identitäten, Beziehungen, Körper und Prävention für Schule und Jugendarbeit*. Weinheim, Basel: Beltz Juventa.
- Valti, Karlheinz. 2013. *Sexuelle Bildung: Neues Paradigma einer Sexualpädagogik für alle Lebensalter*. In R.-B. Schmidt & U. Sielert (Hrsg.). *Handbuch Sexualpädagogik und sexuelle Bildung* (S. 125–140). Weinheim, Basel: Beltz Juventa.
- Voigt, Ulla. 2013. *Das Problem mit der Liebe – Sexualität als Thema an Volkshochschulen*. In R.-B. Schmidt & U. Sielert (Hrsg.). *Handbuch Sexualpädagogik und sexuelle Bildung* (S. 628–634). Weinheim, Basel: Beltz Juventa.
- WHO, WHO-Regionalbüro für Europa (2015): Definition »Sexuelle Gesundheit«. Online: www.euro.who.int/de/health-topics/Life-stages/sexual-and-reproductive-health/news/news/2011/06/sexual-health-throughout-life/definition (Zugriff: 16.06.2018).
- youthpolicy.org 2018. Factsheets: Age of Majority, Global. Online: youthpolicy.org/factsheets/ (Zugriff: 30.04.2018).

Danksagung

Ich möchte mich vor allem bei Ann-Marlene Henning, Julia Sparmann und Kitty May bedanken, ohne deren Zeit und Bereitschaft, mich in den Interviews an ihren Erfahrungen, Wissen und Anregungen teilhaben zu lassen, dieses Buch nicht möglich gewesen wäre. Ihre Leidenschaft für ihre Arbeit sind eine große Bereicherung und Inspiration.

Für die fachliche Begleitung auf dem Weg zum Buch bedanke mich bei Prof. Dr. Heinz-Jürgen Voß sowie bei Prof. Dr. Konrad Weller und Katja Krolzik-Matthei für die Betreuung meiner Masterarbeit, die diesem Buch zugrunde liegt.

Mein ganz besonderer Dank für ihre Unterstützung gilt Anna-Klara Seifert, Esther Stahl, Dr. Philipp Lorig, Lars Andrejewski, Johannes Nitschke, Mia Filisch sowie Susanne Stock und dem Deli-Team.



Julia Sparmann

Körperorientierte Ansätze für die Sexuelle Bildung junger Frauen Eine interdisziplinäre Einführung



Dezember 2015 · 113 Seiten · Broschur
ISBN 978-3-8379-2519-7

Fundierte Grundlagenarbeit, fachliche Auseinandersetzung, interdisziplinäre Offenheit – ein neuer Zugang zur Sexuellen Bildung junger Frauen.

Junge Frauen stehen mit ihrem Körpergefühl und sexuellem Erleben im Spannungsfeld individuell biografischer Erfahrungen und gesellschaftlicher Ideale. Sie besitzen in der heutigen Zeit ein ausgeprägtes Körperbewusstsein, doch statt körperlichen Wohlbefindens stehen oft kritische Selbstbewertung und Kontrolle im Vordergrund. Körperorientierte Methoden stärken über sinnlich-konkrete Selbsterfahrung die Körperwahrnehmung und erweitern sexuelle Fähigkeiten und Potenziale.

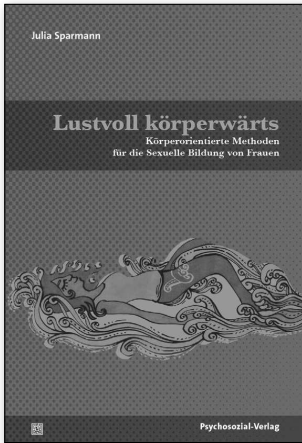
Julia Sparmann verbindet erprobte Methoden aus Körperpsychotherapien, dem sexualtherapeutischen Ansatz Sexocorporel und Tantra zu einem Konzept körperorientierter Herangehensweisen für die Sexuelle Bildung. Ressourcenorientiert werden die Hintergründe der Ansätze reflektiert und im Sinne einer emanzipatorischen Sexuellen Bildung modifiziert. Es wird deutlich, dass die Vermittlung der komplexen Zusammenhänge zwischen Atem, Muskeltonus und Bewegung sowie die Betonung eines achtsamen Körperzugangs dabei eine große Bereicherung darstellen.

Walltorstr. 10 · 35390 Gießen · Tel. 0641-969978-18 · Fax 0641-969978-19
bestellung@psychosozial-verlag.de · www.psychosozial-verlag.de



Julia Sparmann

Lustvoll körperwärts
Körperorientierte Methoden für die Sexuelle Bildung von Frauen



2018 · 161 Seiten · Broschur
ISBN 978-3-8379-2736-8

Julia Sparmann liefert mit diesem Praxisbuch eine umfangreiche Zusammenstellung körperorientierter Methoden, die bisher nicht für die Sexuelle Bildung zur Verfügung standen. Die Sammlung speist sich aus Konzepten und Erfahrungen aus dem klinisch-sexologischen Ansatz Sexocorporel, aus Körperpsychotherapien, Achtsamkeitstraining, Tantra und der Kreativpädagogik. Die aufbereiteten Übungen sind für die Sexuelle Bildung von Frauen jeden Alters konzipiert, aber auch auf Einzelprozesse in der Sexualberatung und Psychotherapie übertragbar.

Die von Julia Sparmann vorgestellten innovativen Formate und Methoden für die sexuelle Erwachsenenbildung bieten sinnlich-erfahrbare Impulse für individuelle sexuelle Lernprozesse, Entdeckungen und Erkenntnisse. Damit richtet sich dieses Buch nicht nur an Lehrende und PraktikerInnen aus der sozialen Arbeit sowie der Angewandten Sexualwissenschaft und -pädagogik, sondern auch an PsychologInnen, PsychotherapeutInnen und FrauenärztInnen mit Interesse an psychosomatischer Arbeit.

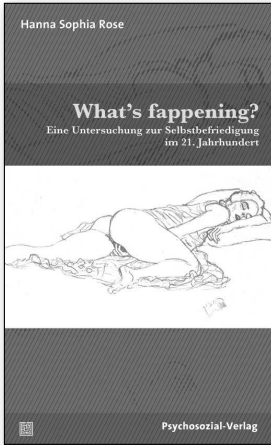
Walltorstr. 10 · 35390 Gießen · Tel. 0641-969978-18 · Fax 0641-969978-19
bestellung@psychosozial-verlag.de · www.psychosozial-verlag.de



Hanna Sophia Rose

What's fapping?

Eine Untersuchung zur Selbstbefriedigung im 21. Jahrhundert



2017 · 115 Seiten · Broschur
ISBN 978-3-8379-2640-8

Selbstbefriedigung als Teil des gesunden Sexuallebens: Die sexuelle Praktik hat innerhalb der letzten Jahrzehnte einen enormen Bedeutungswandel erlebt.

»What's fapping?«, fragt Hanna Rose – eine Anspielung auf den Neologismus fap, der auf zumeist humoristischen Internet-Plattformen als lautmalender Ausdruck für Selbstbefriedigung verbreitet wird. Der Begriff steht hier sinnbildlich für die Entpathologisierung der Selbstbefriedigung in der Spätmoderne: Einstmals verpönt und als krankhaft angesehen, gilt sie nun als wichtiger Bestandteil sexueller Gesundheit.

Ausgehend von historischen Diskursen, modernen Entwicklungen und Forschungsergebnissen widmet sich die Autorin der Untersuchung qualitativer Interviews mit Männern und Frauen über ihre Masturbationsbiografie. Im Fokus steht damit die Frage nach der konkreten Einbettung in das (Sexual-)Leben und dem subjektiven Erleben von Selbstbefriedigung, die aus soziologischer und sexualwissenschaftlicher Perspektive bisher nur selten als eigenständiger Forschungsgegenstand behandelt wurde.

Walltorstr. 10 · 35390 Gießen · Tel. 0641-969978-18 · Fax 0641-969978-19
bestellung@psychosozial-verlag.de · www.psychosozial-verlag.de

Die Sexualität erwachsener Menschen ist geprägt von Herausforderungen und Möglichkeiten. Auf der einen Seite schafft die mediale Darstellung und Dauerpräsenz von Sexualität Zwänge und Anforderungen, wie der ideale Sex und der ideale Körper aussehen sollen. Auf der anderen Seite herrschen nach wie vor eine kulturell geformte Scham und persönliche Sprachlosigkeit im Umgang mit sexuellen Themen.

Im Laufe des Lebens ändern sich sexuelle Erfahrungen und Wünsche. Dies birgt Chancen und Unsicherheiten. Ralf Pampel stellt verschiedene wissenschaftliche Zugänge und Bildungsmöglichkeiten vor. Interviews mit den Autorinnen von *Make Love* und *Frauen.Körper. Kultur* und den Workshopleiterinnen von *Other Nature* geben einen lebendigen Einblick, wie vielfältig Sexualität für Erwachsene sein kann.

Ralf Pampel, Dipl.-Soz.-Päd., M.A. Angewandte Sexualwissenschaft, ist als selbstständiger Sexualpädagoge und Referent für Sexuelle Bildung und Sexualpädagogik tätig. Hier arbeitet er vorrangig als Multiplikator und Weiterbildungsreferent mit pädagogischen Fachkräften im Bereich kindliche Sexualentwicklung in Kitas und Grundschulen.