

# Identität, Freundschaft, Liebe und Sexualität

TEXT: JULIA WENKE FOTOS: VIKTOR GOTTFRIED

Dieser Artikel bietet einen Vorgeschmack auf ein neues Angebot im sexualpädagogischen Bildungsbereich und ist dabei mit praxisbezogenen Erkenntnissen angereichert. Als Basis dieses Artikels dient meine langjährige Berufserfahrung, die ich in der Zusammenarbeit mit jungen Menschen, die das Down-Syndrom haben, erwerben durfte.

Für die Leserin und den Leser wünsche ich mir, den Artikel als ganze Einheit zu sehen. Die später beschriebenen Kernbereiche Identität, Freundschaft, Liebe und Sexualität bauen jeweils aufeinander auf.

**S**exualität ist ein lebenslanger Lern- und Entwicklungsprozess, den es als solchen zu begleiten gilt. Oft ist es ein arbeitsintensiver Weg, den es braucht, damit „sichere Liebe“ entstehen und in eine feste Beziehung münden kann. Mit „sicherer Liebe“ meine ich, dass ein Liebespaar die eigenen Bedürfnisse und die des anderen kennen- und wertzuschätzen lernt. Hierzu zählen auch das eigene Körperwissen sowie das Wissen über persönliche Grenzen, Vorlieben und Abneigungen.

Der Begriff der Sexualität ist weit gefächert, er bezieht gleichermaßen Freundschaft sowie jegliche soziale Bindung und Beziehungen mit ein. Im Prozess der sexuellen Bildung kommt es immer wieder zur Auseinandersetzung mit Normen und Werten. Diese braucht es, um gesellschaftliche Akzeptanz und Teilhabe zu erlangen.

Die Wichtigkeit und Richtigkeit guter sexueller Bildung ist unumstritten. Doch wie kann diese gelingen, wenn die eigene Handlungsverlegenheit der Eltern, Fachleute oder Institutionen im Weg steht? Die Lösung kann sein, dass man sein eigenes oder

professionelles Kompetenzprofil erweitert und sich eben diesem Gefühl der vermeintlichen Hilflosigkeit stellt. Menschen mit Down-Syndrom benötigen klare und wiederholende Informationen im sexuellen Bildungsbereich, die gleichwohl ihren psychosexuellen Entwicklungs- als auch den kognitiven Entwicklungsstand berücksichtigen und mit aufgreifen. Mutig und befreit über Identität, Freundschaft, Liebe und Sexualität zu sprechen kann auch heißen, dass man Folgendes im Hinterkopf hat:

**„Es geht weniger um die genitale Sexualität als den Weg, den es braucht, um sichere Liebe zu leben und zu erleben.“**

(Erkenntnis aus der täglichen Arbeit)

Berücksichtigt man dies, wird klar, dass ein wesentlicher, jedoch zentraler Unterschied im Sexualleben von Menschen mit Down-Syndrom ist, dass die Wertigkeit der genitalen Sexualität einen weniger hohen Stellenwert einnimmt. Dennoch soll sie auch nicht abgestritten werden.



*Sexual- und Entwicklungspädagogin Julia Wenke ist eine Ansprechpartnerin für den Themenbereich Identität, Freundschaft, Liebe und Sexualität*

Die vier übergeordneten Kernbereiche, Identität, Freundschaft, Liebe und Sexualität, werden nun jeweils einzeln vorgestellt. Jeder Bereich ist in sich arbeits- und gefühlsintensiv. Die Bereiche markieren wichtige Lern- und Lebensfelder, die angepasst an die jeweilige Lebenssituation einer stetig neuen Ausrichtung unterliegen. Eine neue Ausrichtung ist meist dann relevant, wenn sich das Lebensumfeld verändert. Dies kann durch selbstständiges Wohnen oder eine Verliebtheit und die dazugehöri-

ge Auseinandersetzung ausgelöst werden. Da junge Menschen mit Down-Syndrom meist zu einem späteren Zeitpunkt wichtige Ababelungsprozesse durchleben, verschiebt sich unter anderem auch die Pubertätsphase deutlich nach hinten.

In jedem Kernbereich ist der Aspekt der wechselseitigen Kommunikation hervorzuheben. Hierzu ein Beispiel aus der Praxis: Während meiner täglichen Arbeit erlebe ich immer wieder, dass junge Menschen direkt nach dem Kennenlernen davon berichten, dass sie einen Partner haben. Die Phase des Miteinander-Kommunizierens, verbal oder nonverbal, wird dabei meistens nur kurz erlebt oder gar ausgelassen. Sie haben auch nach einer kurzen Begegnung sehr oft das Gefühl, einen Partner/eine Partnerin zu haben. Aus der Sicht einer professionellen Begleitperson fehlt hier die Phase des Kennenlernens, also der Aufbau einer Beziehung. Eine wichtige Regel hierbei ist: Zu einer Beziehung gehören immer zwei Menschen, die gegenseitig „ja“ zu einer Beziehung sagen müssen. Ist die aktive Sprache nicht ausreichend, oder es fehlen Worte, muss unbedingt auf Bilder, Gebärden etc. zurückgegriffen werden. Viele sprachliche Prozesse müssen begleitet und eingeübt werden.

## Identität – oder die Sache mit der eigenen Behinderung

Zu wissen, wer man ist, stellt eine der Basisfähigkeiten aller weiteren Schritte im sexuellen Bildungsbereich dar. Identität bedeutet nicht nur das Wissen über äußerliche Merkmale, Vorlieben und Abneigungen, sondern auch sich dem Thema der „eigenen Behinderung“ zu stellen. Dies kann gleichermaßen schmerzhaft wie auch befreiend sein. Zu wissen, dass der Körper aus Zellen besteht, die Chromosomen enthalten, die bei Personen mit Down-Syndrom

auf dem 21. Chromosom dreifach vorliegen, kann mit wenigen Worten erklärt und visuell verdeutlicht werden.

An diesem Punkt ist es auch wichtig zu vermitteln, dass das Down-Syndrom durch alle Entwicklungsphasen bleibt und folglich den Körper nicht verlässt. Viele junge Menschen mit Down-Syndrom denken, dass die Volljährigkeit auch ein Ende des Down-Syndroms mit sich bringt. Die Zahl achtzehn ist oft mit magischen Kräften und

nur allzu verständlich, jedoch häufig unrealistisch.

## Freundschaft – oder die wichtigste Sache der Welt

Warum sind Freundschaften von solch einer Wichtigkeit? Ganz einfach, weil alle Menschen dazugehören möchten und wollen. Dazugehören löst unter anderem

### Auszug aus den Lernzielen für den Kernbereich Identität

- Innere und äußere Persönlichkeitsmerkmale
- Meine Grenzen, deine Grenzen
- Entwicklungsbesonderheit ansprechen und emotional/kognitiv reflektieren

irrealen Vorstellungen besetzt. In ihr liegen viele Hoffnungen. Dass dem nicht so ist, muss trotz allen Schmerzes einfühlsam und deutlich angesprochen werden. Solche schwierigen Themen lassen sich gut in Gruppen besprechen, da ein „Gefühl der Gemeinsamkeit“ unterstützend wirkt.

Die Akzeptanz für die eigene Besonderheit dauert oft ein Leben lang. Immer wieder erlebe ich, dass junge Menschen mit Down-Syndrom sich einen Partner ohne Behinderung wünschen. Dieser Wunsch ist

Selbstwirksamkeit aus, die sich wiederum positiv auf den Körper, den Geist und die Seele auswirkt.

Zwei Aspekte sind mir hier wichtig zu benennen. Die Regelmäßigkeit und die Wechselseitigkeit in einer Freundschaft. Freundschaft bedeutet nicht nur, sich in den Vordergrund zu stellen, sondern eben auch die Bedürfnisse des anderen wahrzunehmen. Das fällt schwer, ist aber ungemein wichtig für eine spätere „sichere Beziehung“.

Es sollte möglichst früh im Leben damit begonnen werden, Verabredungen in einem regelmäßigen Turnus in den Alltag einzubinden. Die Menge an Freunden ist dabei weniger entscheidend, jedoch die Regelmäßigkeit. Ein oder zwei feste Freunde zu haben, zu wissen, was man mit ihnen unternehmen kann, ist vollkommen ausreichend. Eine Freundschaft zu pflegen und sich auf eine andere Person einzulassen, will intensiv eingeübt und streckenweise begleitet, sogar gecoacht werden. Dieses langfristig angelegte Projekt lohnt sich.

Eine wundervolle und regelmäßige Freundschaft ist wertvoll. Viele junge Menschen mit Down-Syndrom antworten Folgendes auf die Frage: „Warum willst du einen Freund/eine Freundin haben?“ „Um ins Kino zu gehen, um UNO zu spielen, zu chillen oder Musik zu hören.“ Dies unterstützt meine These des „Zusammenseins“.

Dass ein Freund nicht gleich ein Liebeshpartner ist, muss klar benannt werden. In

Wichtige Begriffe in der Sexualpädagogik



## ■ SEXUALITÄT

meiner praktischen Arbeit biete ich immer wieder Spiele/Übungen zur Kategorisierung von Beziehungen an. Neben der Kategorisierung ist es auch wichtig einzuüben, welche Tätigkeiten erlebe ich mit welcher Person oder Personengruppe und wie verhalte ich mich dabei. Viele wertvolle Erfahrungen können in Freizeiten gemacht werden. Gerne möchte ich ermutigen, diese regelmäßig in Anspruch zu nehmen.

### Liebe – oder die Sache mit dem Ring

Ist man verliebt und hat man eine Liebesbeziehung, gehört ein „Ring“ für viele Menschen mit Down-Syndrom dazu. Erst neulich hat mir ein junger Mann berichtet: „Ich will heiraten und mit meiner Frau in einem Haus wohnen.“ Eine Hochzeit ist eigentlich Pflicht, sie wird mit einem großen familiären Fest und mit Geschenken verbunden. Menschen mit Down-Syndrom sind eng in ihr Familienleben eingebunden. Sie erleben und erfahren die Familie als intensiv und lebensnotwendig. So ist die Schlussfolgerung, eine eigene Familie gründen zu wollen, nur naheliegend.

Der Aspekt der Zeit sowie die zeitlichen Abfolgen in einer Beziehung folgen meist nicht dem gesellschaftlich gewohnten Tempo. Die Zeit ist ein nicht greifbares Medium und es fällt vielen jungen Menschen mit Down-Syndrom schwer, diese einzuschätzen. Auch sind Veranstaltungen, in denen man sich kennenlernt, regional unterschiedlich häufig verbreitet. So nutzen viele die Chance auf einer Kontaktparty und verbinden die Kennenlernphase mit der direkten Frage „Sind wir zusammen?“. Zwischen dem Kennenlernen und dem Beziehungsstatus liegt also oft wenig Zeit.

### Sexualität – oder die Sache, über die alle reden und die keiner versteht

Oftmals entsteht um das Wort „Sex“ ein solches Gedanken- und Sorgenkonstrukt, dass man vergisst, es einfach sachlich und wertneutral zu beschreiben/bebilden.

In der Praxis liegt immer eine aufgeregte Spannung und Peinlichkeit in der Luft, wenn man das Wort Sex in einer Gruppe ausspricht. Ein Teil der Gruppe reagiert zurückhaltend und schüchtern, ein anderer Teil wirft mit Begriffen, die inhaltlich und in deren Bedeutung unklar sind, um sich. Der Teil, der mit Begriffen um sich wirft,



Geschlossene Tür im Sexualität-„Zimmer“ signalisiert die Privatsphäre

#### Auszug aus den Lernzielen für den Kernbereich Freundschaft

- regelmäßig Verabredungen in den Alltag einbinden
- Freundschaftspflege
- Meine Grenzen, deine Grenzen
- Wechselseitige Kommunikation und Blickkontakt
- Teilnahme an Freizeiten

#### Auszug aus den Lernzielen für den Kernbereich Liebe

- Körperwissen & Hygiene
- Meine Grenzen, deine Grenzen
- Wechselseitige Kommunikation und Blickkontakt
- Privat / Öffentlich

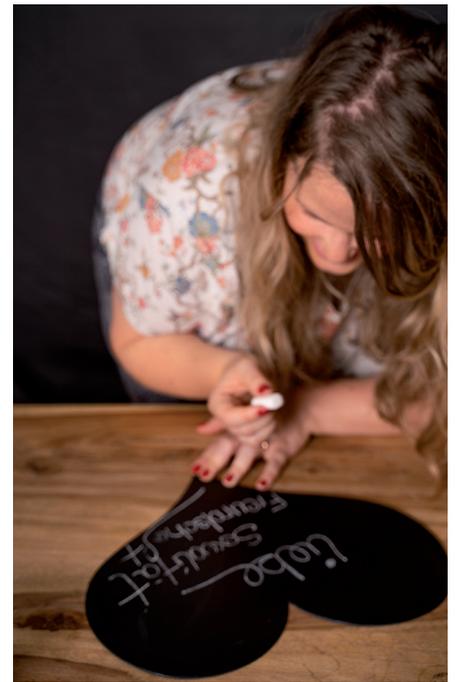
weiß oft genau, dass sexualisierte Wörter/Begriffe wie eine Bombe auf das Gegenüber einschlagen. Der ausgesprochene Begriff Sex ist sehr wirkungsvoll, die Aufmerksamkeit ist garantiert. Doch nur, weil man den Begriff kennt und äußert, heißt das nicht, dass er verstanden und in den korrekten Sachkontext gesetzt werden kann.

Damit alle vom gleichen Sachverhalt reden, wird der Begriff Sex klar erklärt und

bebildert. Sex bedeutet, dass ein Mann und eine Frau miteinander schlafen. Nimmt man diesen Satz wortwörtlich, denkt der Mensch mit Down-Syndrom, da er bildlich denkt, es liegen zwei Menschen im Bett und schlafen nebeneinander. Hieraus resultiert, dass sprachlich im sexuellen Bildungsbereich sehr sauber und visuell deutlich (Bildmaterial, Paomi-Modelle, das heißt Modelle aus Stoff, zur sexuellen, gesundheitlichen

**Auszug aus den Lernzielen für den Kernbereich Sexualität**

- Wissen über Verhütungsmittel
- Anwendung der Verhütungsmittel
- Klärung sexueller Begrifflichkeiten
- Meine Grenzen, deine Grenzen
- Privat / Öffentlich
- Wechselseitige Kommunikation und Blickkontakt



und körperlichen Aufklärung) gearbeitet werden muss.

Ist der Begriff Sex einmal geklärt, sowie der Vorgang selbst, ist es fast immer unrelevant, weiter darüber zu sprechen. Oft nimmt der Satz „Du musst keinen Sex haben“ auch den Druck und die Sorgen junger Menschen mit Down-Syndrom. Denn sich zu streicheln, zu massieren, zu knutschen, sich anzuschauen, Privatsphäre zu erleben ... ist viel schöner, spannender und schon aufregend genug.

Mir ist wichtig, dass bevor es überhaupt zu einer sexuellen Handlung kommt, The-

menfelder der Verhütung, Abgrenzung, Privatsphäre, Hygiene etc. besprochen und verstanden werden. Bis all diese Themen verstanden wurden, dauert es oft Jahre und bedarf intensiver Betreuung und Begleitung.

Wenn man über Liebe und Sexualität spricht, sind zwei Betrachtungen sehr wichtig:

- die Ästhetik des sexualpädagogischen Bildungsmaterials,
- die Achtung und Wertschätzung des Gegenübers.



**Vorstellung der infobox-liebe**

Sollte der Artikel bei Ihnen den Wunsch geweckt haben, mehr über die Themenfelder Identität, Freundschaft, Liebe und Sexualität zu erfahren, ist es möglich, die infobox-liebe anzuschreiben und einen Inhouse-Fachvortrag zu buchen. Die infobox-liebe ist ein neues sexualpädagogisches Bildungsangebot, das individuelle Inhouse-Fachvorträge zum Themenbereich Sexualität und „Sichere Liebe“ anbietet.

Die Vorträge richten sich an:

Pädagogen, Multiplikatoren, Elternvereine, Schulen und alle, die sich informieren wollen.

Wenn Sie Interesse haben, schauen Sie bei [www.infobox-liebe.de](http://www.infobox-liebe.de) vorbei. Ihre Nachricht wird mit Freude entgegengenommen.

**Zur Person, die hinter der infobox-liebe steht:**

Mein Name ist Julia Wenke. Ich bin Sexual- und Entwicklungspädagogin und arbeite seit vielen Jahren in der PEP-Praxis für Entwicklungspädagogik in Mainz. Es ist mir ein Privileg, künftig, neben meiner Tätigkeit für die PEP-Praxis, eine Ansprechpartnerin für den Themenbereich Identität, Freundschaft, Liebe und Sexualität sein zu dürfen.

Die Zeitschrift *Leben mit Down-Syndrom* möchte in Zukunft dem Themenfeld „Sexualität“ einen neuen Rahmen, in Form einer von mir regelmäßig geschriebenen Kolumne, geben. Sie erwarten spannende, praxisbezogene Beiträge und konkrete Handlungsvorschläge.