

Methodensammlung für die sexualpädagogische Arbeit mit Menschen mit Behinderung

1. Einsatz von Methoden

Methodisches Arbeiten im sexualpädagogischen Kontext dient ausschließlich dazu, um für die Auseinandersetzung und den Dialog mit der Zielgruppe Unterstützungsmöglichkeiten in der Herstellung des Kontakts zur Zielgruppe verfügbar zu haben.

Methoden sind lediglich eine Zusatzüberlegung für die Gestaltung.

Die Wertigkeit der sexualpädagogischen Auseinandersetzung ist hingegen abhängig von

- der differenzierten sexualpädagogischen Haltung der Referent*innen
- der Fähigkeit zur didaktischen Reduktion
- der Fähigkeit der Referent*innen mit der Zielgruppe in Kontakt zu treten
- der Fähigkeit zum zielgruppenorientierten Arbeiten
- der Flexibilität der Referent*innen im Umgang mit der Zielgruppe

Methoden sind, wenn man so will, ein "Showelement" für die Betrachter*innen von außen - sie sind aber niemals qualitätssichernd und sind immer nur so gut, wie es das Gesamtkonzept (differenzierte sexualpädagogische Haltung, Auseinandersetzungsangebot, Zielgruppenorientierung) ermöglicht.

Eine sexualpädagogische Methode ist daher lediglich ein "Aufputz", der genutzt werden kann aber nicht muss. Weit wichtiger ist die Einbettung in ein sexualpädagogisches Gesamtkonzept.

Methoden können daher nicht starrer Inhalt eines Konzeptes sein, sondern müssen situationsadäquat und flexibel eingesetzt werden.

Starre sexualpädagogische Konzepte mit starren Vorgaben einer Methodenabfolge sind daher aus fachlicher Sicht äußerst kritisch zu betrachten.

Niederschwellig und zielgruppenorientiert

Um die dargestellten Anforderungen erfüllen zu können, bedarf es in der sexualpädagogischen Gruppen - wie Einzelarbeit - methodischer Überlegungen, die möglichst niederschwellig zum Einsatz kommen können.

Besonders geeignet sind daher Methoden, die gemeinsam mit der Zielgruppe erarbeitet werden können bzw. die sich Materialien zunutze machen, die leicht zu beschaffen sind bzw. tendenziell in Institutionen vorhanden sind.

Im folgenden praktischen Teil wird eine kleine Auswahl möglicher Methoden vorgestellt.

2. Methoden zum Starten eines sexualpädagogischen Workshops

Unterschiedliche Möglichkeiten der Vorstellungsrunde

Jede Person stellt sich mit Namen und einer Lieblingstätigkeit (das, was ich sehr gerne mache) vor und sagt ein Wort, das zum Workshop passen könnte. Wenn jemand keine Idee hat, dann unterstützt der Rest der Gruppe.

Eine Gruppe kennt sich bereits sehr gut und ist sich angenehm vertraut.

Jede Person stellt sich selbst mit Namen vor und sagt von der nächsten Person eine Fähigkeit (Ressource), die sie kennenlernen durfte (macht gute Stimmung, unterstützt andere, kann gut zuhören, ist gut im Checken, kann gut kochen sodass es allen schmeckt,...)

Alle, denen es möglich ist, stehen auf. Jede Person sagt ihren Vornamen und macht eine Bewegung dazu. Die Gruppe sagt den Vornamen mit einer Begrüßungsformel nach und macht dazu dieselbe Bewegung (Herzlich willkommen Anita - Bewegung)

Die Gruppe kennt sich wenig. Es werden Namenskärtchen vorbereitet (wichtig ist, sich davor zu erkundigen wer wie genannt werden möchte!) - diese werden wahllos verteilt. Die

Personen gehen herum und suchen jenen Menschen, zu dem dieser Name gehört. Dann setzen sich alle nieder und stellen sich in der Runde mit dem eigenen Namen vor.

Unterschiedliche Möglichkeiten des Brainstormings

Ein Brainstorming hat lediglich den Sinn, Wörter im sexuellen Kontext, die gesellschaftlich gebraucht werden, nennen zu können und gegebenenfalls erklären zu können. Ein Brainstorming darf nie benutzt werden, um Begrifflichkeiten zu bewerten und setzt voraus, dass das sexualpädagogische Team fähig ist, alle Assoziationen "auszuhalten".

Bei einem Brainstorming

- kann die Gruppe alle Begriffe laut sagen, die im Kontext Sexualität assoziiert werden und diese werden auf ein großes Plakat geschrieben und werden dann laut vorgelesen.
- kann jede Person aus der Gruppe Begriffe auf einzelne Kärtchen schreiben - anonym - diese werden eingesammelt und laut vorgelesen (Schreibkompetenz Voraussetzung)
- können in Kleingruppen Begriffe gesammelt werden (z.B. auf bunten Herzchen) und diese werden dann eingesammelt und laut vorgelesen.
- können Begriffe zu jedem Buchstaben des ABC gefunden werden - SEX ABC

Stop and explain

Beim Vorlesen der Begriffe durch das sexualpädagogische Team kann jede Person aus der Gruppe STOPP rufen. Sobald ein Stopp kommt darf die Gruppe bestimmen welche Person des sexualpädagogischen Teams diesen Begriff erklären soll. Die Regel dabei ist, dass nicht mehr als 2 Sätze verwendet werden dürfen. Um mehr Schwung in die Sache rein zu bringen kann man der Gruppe eine Stoppuhr geben, um als Zusatzregel das Einhalten einer bestimmten Zeit vorzugeben. Wichtig dabei ist: STOPP rufen bedeutet nicht, ich weiß es nicht. Das Stopp wird gerufen, wenn die Gruppe überprüfen will ob das Sexpäd Team diesen Begriff erklären kann, wenn die Gruppe meint, es wäre ein wichtiger Begriff oder auch, wenn man den Begriff einfach geklärt haben will.

Nach dem Brainstorming werden die Begriffssammlungen wieder weggeräumt - sie haben mit den wahren Bedürfnissen und Interessen der Gruppe wenig zu tun!

3. Einstieg ins Thema

Die Basis sexualpädagogischen Arbeitens stellt die Unterstützung aller Personen im Kennenlernen des eigenen sexuellen Körpers dar, sowie die Unterstützung beim Etablieren einer wertschätzenden Haltung den eigenen sexuellen Wahrnehmungen und dem eigenen (sexuellen) Körper gegenüber.

Dafür ist es notwendig Basiskenntnisse über den eigenen Körper zu erwerben, Pflegehinweise zu erhalten und ein Verständnis für die Vorgänge im eigenen Körper zu erlangen.

Das sexualpädagogische Prinzip geht dabei vom ICH zum DU.

Das sexualpädagogische Prinzip unterstützt damit eine personenbezogene Sichtweise.

Kontextbezogenes sexualpädagogisches Denken wird immer dann relevant, wenn Fragen des sogenannten "auffälligen" Verhaltens, wenn Beziehungsfragen und Fragen zur Interaktion mit anderen Menschen auftreten.

Kontextbezogenes Denken ist jedenfalls und unbedingt notwendig, sobald Situationen betrachtet werden, wo Menschen im Kontext mit anderen Personen/Institutionen agieren.

Mit dieser Haltung wird deutlich:

Nur wenn ich mich selbst in meiner Sexualität auf allen Ebenen gut annehmen kann, bin ich auch fähig auf (einen) andere/n Menschen sexuell zuzugehen und in Kontakt zu treten. Es ist dabei irrelevant ob mein Körper eine eindeutig weibliche, männliche Geschlechtsausprägung hat oder nicht. Es ist ebenso irrelevant welches soziale Geschlecht Menschen wählen, um sich in diesem Körper und in der eigenen sexuellen Wahrnehmung wohl zu fühlen.

Wünschenswertes Ziel für jeden Menschen ist die Fähigkeit sich selbst in der eigenen Sexualität annehmen und wertschätzen zu können unabhängig von gesellschaftlichen Vorgaben.

Auch wird damit deutlich: Sexualität ist nicht Teil eines Beziehungskonzeptes, sondern Teil eines jeden Menschen. Ob ein Mensch den sexuellen Aspekt des Daseins lebt, wahrnimmt, liebt oder nicht ist persönliche und individuelle Angelegenheit der betreffenden Person.

Ausschließlich dann, wenn Menschen auf Grund ihrer persönlichen sexuellen Situation die Grenzen anderer Menschen überschreiten oder ihnen Gewalt antun, darf und muss von außen eine Bewertung vorgenommen werden: Zum Schutz aller betroffenen Personen.

Dies bedeutet, dass sexualpädagogisches Arbeiten und Begleiten nur in jener Weise stattfinden darf in der es von der Zielgruppe angenommen wird.

Sexualpädagogische Angebote gegen den Willen von Menschen zu setzen, widerspricht den Grundregeln sexualpädagogischer Didaktik.

Einstiegsmethoden

Varianten des Körperzeichnens

Entwicklung eines nackten Menschenkörpers

großes Papier, dicke Stifte

Einstieg

ich möchte einen nackten Frauenkörper zeichnen/ich möchte einen nackten Männerkörper zeichnen

..und brauche dafür Unterstützung

interaktiv mit Beteiligung der Gruppe werden zwei Zeichnungen angefertigt

wenn jemand aus der Gruppe zeichnen will, kann dies übergeben werden

wichtig:

In der Interaktion können Fragen gestellt werden - Beispiele:

Ist das bei allen Frauen/Männern so?

Haben alle Menschen ein eindeutiges Geschlecht?

Okay, ihr sagt jetzt, dass diese Person keine Achselhaare hat - warum eigentlich? Müssen sich Menschen rasieren?

Diese Frau will wissen wie sich ihre Vagina anfühlt - darf sie mit dem Finger in die Vagina tasten?

Sexualpädagogische Hauptaspekte:

Gemeinsames Entwickeln einer Zeichnung

miteinander lachen und blödeln

Benennen aller Körperteile

Einleiten eines sexualpädagogischen Gesprächs

Normalisierung der Sprache

Sprechen über Eigenberührung und Eigenwahrnehmung ohne die persönliche Grenze zu überschreiten - es wird immer über die Person am Papier gesprochen

Sprechen über scheinbare soziale Regeln (Intimrasur, Verwendung von Tampons, geschlechtsstereotype Kleidung ...) und dem möglichen persönlichen Umgang damit

Bei Kindern/Jugendlichen rund um 10 - 13 Jahre:

Selbe Methode mit einer Einstiegsgeschichte:

2 Kinder mit je 5 Jahren liegen in ihren Betten und schlafen tief und fest
im Zimmer ist es stockdunkel

da kommt eine Fee und verstreut Zaubersalz

die Kinder sind plötzlich 28 Jahre alt

durch den starken Zauber wacht jedes Kind auf - und es wagt nicht das Licht anzudrehen

um zu wissen, was passiert ist, beginnt das Kind sich selbst von Kopf bis Fuß abzutasten

was nimmt es wahr?

was hat sich verändert?

wie wäre die Veränderung gelaufen, wenn keine Fee gekommen wäre?

darf sich diese Person überhaupt so intensiv berühren?

was könnte dabei spürbar werden?

...

während des Gesprächs wird gezeichnet - es entsteht ein nackter Frauen/Männerkörper

in der Erklärung wird betont, dass nicht alle Menschen so aussehen wie auf dem
☺Plakat

..es wird auch betont, dass es Menschen gibt, wo das biologische Geschlecht nicht
eindeutig ist

bei allen Menschen geht es darum, dass sie lernen sich selbst zu mögen, so wie sie sind

Abschlussmöglichkeiten:

offizielle Präsentation der gezeichneten Menschen im Plenum mit Zusammenfassung der
wichtigsten Aussagen

alle Teilnehmer*innen der Gruppe zeichnen einen erwachsenen, nackten
Menschenkörper ihrer Wahl für die "Nacktheitsausstellung"

alle formulieren einen Wunsch an die beiden gezeichneten Menschen, was sie tun
können, um sich im eigenen Körper wohl zu fühlen - die Wünsche werden auf Kärtchen
notiert, vermischt und ganz Schluss bekommt jede Person so ein Wunschkärtchen mit

wenn es Vorbereitungszeit gibt, dann kann das Kärtchen eine leere Spielkarte sein - bestellbar bei z.B. <http://www.amazon.de/Folia-2312-Spielkarten-blanko-St%C3%BCck/dp/B007X9SYH2> oder in Form eines Geschenkpakets

auflegen von Körperbildern aus der SENIA Mappe - Zeit geben zum Ansehen, darüber reden

Ziele:

- Vertiefung des sexuellen Basiswissens über den eigenen Körper
- Kennenlernen der Unterschiede von Erregung (Wahrnehmung) und Erektion (Körperaktion)
- Lernen in einer lustigen und lustvollen Atmosphäre
- Aufbrechen und offenes Sprechen über unterschiedliche Sichtweisen über soziale Regeln --> deutlich machen, dass jede Person individuell entscheiden darf wie er/sie sich gestalten möchte
- Ermöglichen einer direkten Sprache indem über andere gesprochen wird
- Normalisierung des Themas Eigenberührungen ohne Druck zu erzeugen
- Auseinandersetzung mit dem Thema Körper

eher nicht:

- Körperumrisse nachzeichnen lassen von einer realen Person --> die Gefahr der Identifizierung mit dem Plakatsmenschen ist zu hoch
- nur auf Begrifflichkeiten fokussieren - es ist nicht wesentlich ob die Körperbezeichnungen memoriert werden können. Wichtig ist, das Sprechen, Lachen und Auseinandersetzen darüber - dies bleibt auch in Erinnerung.
- einzeichnen lassen von inneren und äußeren Geschlechtsmerkmalen in vorgefertigte Körperumrisse --> dies erinnert an ein Arbeitsblatt aus dem schulischen Unterricht und fokussiert Wissen versus Nichtwissen. Sexualpädagogisch geht es um das Nutzen der Interaktion - wodurch die emotionale Ebene erreicht werden kann.
- persönliche Fragen stellen

Körperpflege

Auflegen von unterschiedlichen Pflege- und Hygieneartikeln

sowohl für die Reinigung, als auch für die Massage und das Wohlfühlen danach - die Artikel sollten zielgruppenorientiert ausgesucht werden.

Beispiele:

Duschgel, Shampoo, Massageroller, Deo, Rasierer, Intimrasierer, Rasierschaum, großes Handtuch, kleines Handtuch, desinfizierende Heilsalbe, Zahnbürste, Gesichtereinigungsmittel, Bodylotion, Peeling - Creme, Handcreme, Fußcreme, Nagelschere, Nagelzwickler, Pullon, Einlage, Slipelinlage, Tampon, Klopapier, Feuchttücher, ...

Möglichkeiten der Aufbereitung:

Pflegespiel 1

1 großer Würfel + 1 große Körperumrisszeichnung, wo die einzelnen Zahlen hineingeschrieben werden:

Kopf 1

Oberkörper 2

Arme + Hände 3

Beckenbereich (Genital + Analbereich) 4

Beine 5

Füße 6

Es wird gewürfelt.

Je nach Würfelaugen sucht die Gruppe die passenden Pflegemittel aus.

Pflegespiel 2

Mittels Puppenbadewanne und Puppe wird eine Pflegeshow dargestellt

Die Referent*innen erklären die Körperpflege von Kopf bis Fuß und machen dabei Fehler (eine Person kennt sich aus/die andere Person spielt den "dummen" Menschen)

Die Gruppe unterstützt die "richtige" Position - gemeinsam wird erklärt

Pflegespiel 3

Jede Person aus der Gruppe nimmt sich einen Pflegeartikel und zeigt in Form eines kurzen Werbespots wozu dieses Ding sein soll

Pflegespiel 4

Eine Person zieht versteckt einen Pflegeartikel und erklärt diesen dann der Gruppe (mit Unterstützung wenn nötig!)
alle anderen raten

Weiterführung:

Gespräche über Körper- und Intimpflege, Pflege auf der Toilette, (witziges) Erklären über "richtiges" Klogehen (aufrecht sitzen, nicht andrücken - "rinnen lassen")

Gespräch möglich machen über Pflegearten, die als unangenehm empfunden werden (z.B. Haare waschen)

Benennen aller Körperteile. Beim Genitalbereich auch Detailbegriffe (Vorhaut, Eichel, innere/äußere Labien,..) verwenden.

SENIA Mappe Bilder:

Unterstützung des Gesprächs durch die entsprechenden Bilder

Abschluss:

"Duschtanz" im Kreis (kann peinlich aber auch lustig sein - deshalb gut auf die Gruppe achten) - das Duschen wird eventuell mit Musik als eine Art Tanz angeleitet und mit übertriebenen Bewegungen durchgeführt

Dabei kann auch das "richtige Klogehen" mit Tiefenatmung dargestellt werden

jede Person bekommt ein Fläschchen mit Bodylotion/Öl zum Eincremen

Ziel:

- lockere Auseinandersetzung mit dem Thema Körperpflege
- Förderung der Autonomie im Übernehmen der eigenen Körperpflege
- Normalisierung der Sprache über Pflege, Kontinenz/Inkontinenz
- differenziertes Benennen der Körperteile v.a. der Genitalien
- Besprechen sozialer Regeln im Kontext Pflege
- Mut machen zur Förderung der Körperwahrnehmung durch Massage mit Massageroller, Eincremen etc.

4. Methoden für die Durchführung im Alltag

Voraussetzung für die Erstellung eines sexualpädagogischen Interventionsplans, der im Alltag umgesetzt werden kann/soll, ist eine genaue Ressourcenanamnese nach dem Modell sexueller Gesundheit nach sexocorporel.

Mögliche sexualpädagogische Interventionen im Alltag - auch durchführbar mit basalen Personen:

Arbeiten mit dem S-Ball (Pilates Ball): (Ball wird dabei kaum aufgeblasen)

- Ball unter Steißbein legen zur Steigerung der Beweglichkeit im Becken
- Ball wird als Sitzunterlagen am normalen Sessel verwendet
- Balls wird im Liegen (Bsp. vor dem Einschlafen) zwischen die Schulterblätter gelegt um eine Entspannung des Schulterbereichs zu erlangen

Arbeiten mit Spielgeräten:

- Trampolin hüpfen zur Förderung der Beckenbeweglichkeit
- Schaukeln zur Förderung von Oberkörper und Beckenbeweglichkeit
- Arbeiten mit dem Balancebrett zur Förderung der Zentrierung
- Arbeiten mit Jonglierbällen-tüchern zur Förderung der Zentrierung
- Balancieren am Seil (liegt am Boden) zur Förderung der Tiefenatmung und der Zentrierung

Förderung der Tiefenatmung:

- mitsummen/lautieren aus der Tiefe
- mit dem Tuch von Kopf bis Fuß und dabei laut ein- ausatmen
- in die Hocke gehen, wieder aufstehen - dabei atmen
- Wattebausch über den Tisch pusten
- singen, lautieren, brummen

Förderung der Körperwahrnehmung

(es geht immer um die Förderung der Eigenberührung und der Eigenmassage!)

- Arbeiten mit der Faszienrolle
- Arbeiten mit dem Massageroller

- Igelballmassage
- viel Barfußgehen
- mit den Zehen Gegenstände aufheben und in eine Schüssel geben
- "Apfelstrudel backen" - Körperkneten