

Was ist Sex?

Ein Erklärungsmodell zur Förderung der individuellen körperlichen Wahrnehmung

Einleitung

Fragen in Bezug auf Sexualität bedürfen normalerweise der Orientierung. Orientierung bedeutet, die Basis der sexuellen Frage - Was ist Sex? - in einer einfachen und überschaubaren Weise zu klären.

Dieses Dokument beinhaltet eine beispielhafte Formulierung wie die Frage ‚Was ist Sex?‘ beantwortet und bearbeitet werden kann – mit dem Ziel der Stärkung und Förderung der eigenen individuellen Wahrnehmung. Keinesfalls soll damit "guter" oder "richtiger" Sex assoziiert werden. Das Erklärungsmodell ist, wie oben beschrieben, ist in erster Linie eine von vielen Möglichkeiten, um die eigene Wahrnehmung zu stärken, keinesfalls aber ist es ein Modell, das Werte vermitteln soll.

Für ein besseres Verständnis sind die drei Ebenen des Modells mit den drei Lichtern einer Ampel erklärt. Abhängig von der Situation und der Zielgruppe kann das Modell auch mit anderen Symbolen erklärt werden. Zu beachten ist, dass die Wortwahl und Sprache in dieser Beschreibung eventuell für individuelle Personen, mit denen gearbeitet wird, angepasst werden muss.

SEX...Was ist Sex?

Die meisten Menschen denken bei dem Wort SEX an Geschlechtsverkehr, also an Sex mit einem anderen Menschen.

Aber Sex ist zu allererst einmal ein Gefühl. Ein Gefühl, das zu einem selber gehört. Sex ist ein angenehmes Gefühl. Ein Lustgefühl.

Es gibt auch andere Gefühle. Zum Beispiel Angst oder Ekel. Das ist dann kein sexuelles Gefühl. Ein Sexgefühl ist immer angenehm und lustvoll.

Natürlich kann man dieses Gefühl mit sich selber haben. Daher haben ganz viele Menschen Sex mit dem Menschen, den sie am besten kennen: Mit sich selbst.

Dafür ist es wichtig, den eigenen Körper kennenzulernen, zu berühren und zu spüren.

Es gibt Gelegenheiten, wo man mit dem eigenen Körper fast automatisch in Kontakt kommt.

Beim Duschen und beim Waschen spürt man die eigene Haut.

Nach dem Waschen eincremen ist mit angenehmen Berührungen verbunden - und riecht auch besonders gut!

Den eigenen Körper und auch die eigenen Geschlechtsteile gut zu kennen ist wichtig, damit man auch angenehme Gefühle bei sich wahrnehmen kann.

Bei der Selbstbefriedigung kann man sehr genau darauf achten, was angenehm ist und was Lust macht. Das ist der Grund, warum sich sehr viele Menschen gerne selbstbefriedigen.

SEX mit einem anderen Menschen

Wenn man mit einem anderen Menschen Sex haben will, bedeutet das, dieses eigene Sexgefühl mit einem anderen zu teilen, also gemeinsam dieses schöne Gefühl zu erleben.

Sex mit einem anderen Menschen ist daher viel komplizierter als Sex mit sich selbst. Beide Menschen müssen gleichzeitig eine Sehnsucht nach diesem Gefühl haben. Und dieses Gefühl mit dem anderen teilen wollen.

Daher ist es wichtig, dass man selbst genau spürt, ob es gerade angenehm ist mit jemand anderem so nahe zu sein.

Damit Sex möglich ist, müssen gleich mehrere Gefühle da sein.

Zunächst einmal muss der Kopf JA sagen.

Und der Kopf muss auch einiges wissen, damit Sex möglich wird:

- Es ist wichtig zu wissen wann und wo Intimität gelebt werden kann
- Es ist wichtig zu wissen, dass Sexfilme im Fernsehen oder im Internet nicht das zeigen, was wirklich passiert
- Es ist wichtig zu wissen in welcher Weise der eigene Körper gepflegt werden soll
- Es ist wichtig zu wissen, wie man jemand anderem sagen kann, was man will und was man nicht will
- ..vor allem aber ist wichtig zu wissen:
- Niemand weiß alles über das Thema Sex!
- Es ist völlig normal, wenn neue Fragen auftauchen!
- Es ist wichtig andere Menschen zu fragen, wenn man etwas wissen will!
- Fragen können an die Frauenärztin, den Urologen - Männerarzt, an Betreuer und Betreuerinnen und natürlich auch an Berater gestellt werden.

Das Wichtigste ist aber, dass der Kopf JA sagen muss, wenn es darum geht sich auf eine sexuelle Situation einzulassen.

Es ist wie bei einer Verkehrsampel – der Kopf muss auf GRÜN zeigen.

Es braucht aber auch noch ein zweites GRÜN - den Bauch

Der Bauch weiß wie viel Nähe und wie viel Abstand man haben möchte.

Es gibt Tage, da mag man andere sehr gerne berühren und wird auch sehr gerne berührt

Es gibt Tage, da will man nicht berührt werden und mag auch niemanden berühren - obwohl man verliebt ist.

Es braucht aber auch noch ein drittes GRÜN - das Geschlechtsorgan

Als sexuelles Gefühl bezeichnen alle Menschen ein Gefühl, das sie im Geschlechtsorgan wahrnehmen können. Auch Menschen, die auf Grund von Diagnosen im Geschlechtsorgan biologisch gesehen nichts fühlen "können" - wissen sehr wohl den Unterschied zwischen einem angenehmen Nähegefühl und einem sexuellen Spüren.

Der Unterschied zwischen einem Kuss, der schön ist und einem Kuss, der als sexuell bezeichnet wird, liegt also ausschließlich darin, was eine Person spürt.

Nur die Person selbst - also nur ein Mensch selbst - kann nur selbst spüren ob eine Berührung, eine Vorstellung, ein Buch oder auch ein Gespräch sexuelle Gefühle auslöst.

Niemand anderer kann oder darf Ihnen sagen, ob Sie gerade ein sexuelles Gefühl haben oder nicht.

Das kann man nur SELBST spüren.

Sex ist also ziemlich kompliziert. Es müssen alle drei Ampeln bei sich selbst auf GRÜN zeigen, damit Sex möglich ist.

Eigentlich ist es noch komplizierter: Wenn zwei Menschen miteinander Sex haben wollen, dann müssen zwei Mal drei Ampeln auf GRÜN zeigen.

Aber sobald bei beiden alle Ampeln auf GRÜN zeigen, ist Sex gar nicht mehr kompliziert.

Und es ist mit himmlisch schönen Gefühlen verbunden...

Alle Menschen sind sexuelle Wesen.

Alle Menschen können Sehnsucht nach Sexualität verspüren.

Alle Menschen können etwas für die eigene Sexualität tun.

Alle Menschen können die eigene Sexualität wichtig nehmen - auch dann, wenn es im Moment keinen Partner - keine Partnerin gibt.