

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 Einleitung für das Erklärungsmodell um die Frage ‚Was ist Sex?‘ beantworten und bearbeiten zu können – 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, der Kopf, der Bauch und das Geschlechtsorgan, 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.

1. Codierungen

Die Frage "Was ist Sex?" wird im Rahmen der Sexualpädagogik in dieser Weise nahezu nie gestellt.

Sehr viele Fragestellungen enthalten dennoch genau diesen Hintergrund.

wie viele Stellungen gibt es?

wann bin ich bereit für Sex?

wie funktioniert blasen?

was muss ich tun damit Sex gut läuft?

Um Fragen im Kontext Sexualität umfassend und zielgruppenorientiert beantworten zu können, ist es notwendig nicht nur die offensichtliche Fragestellung, sondern auch den vermuteten Fragehintergrund zu beantworten. Damit dies gelingen kann, ist eine zielgruppen- und lebensweltorientierte Kenntnis ebenso notwendig, wie ausreichend sexualpädagogische Erfahrung. (siehe Weidinger/Kostenwein, Springer Verlag)

Was muss ich tun, wie soll ich sein, bin ich richtig wie ich bin - sind Fragebeispiele, die einer Orientierung bedürfen.

Orientierung bedeutet, die Basis der sexuellen Frage - Was ist Sex? - in einer einfachen und überschaubaren Weise zu klären.

2. Häufige Antwort und Erklärungsmodelle zum Thema *Was ist Sex?*

Häufige Antwort- und Erklärungsmodelle beziehen sich lediglich auf

- die rein kognitive Ebene

- das präsentierte Problem
- sexuelle Handlungen
- heterosexuellen Geschlechtsverkehr und die Möglichkeit einer Befruchtung
- die Paarebene

und reduzieren die Frage damit auf ein mechanistisches Vorgehen zwischen 2 Personen. Dies kann zu unzähligen Missverständnissen führen. ...

..und undifferenzierte und damit fälschliche Annahmen im Verständnis der Zielgruppe evozieren

- Sex ist etwas, das zwischen 2 Menschen stattfindet
- Sex ist auch Selbstbefriedigung - aber das muss extra erwähnt werden
- Sex definiert sich über Handlungen - deshalb spricht man bei Gewalt auch von Sex
- um Sex haben zu können, muss man viel wissen (z.B. Erklärung, wie man sich selbstbefriedigt)
- Sex ist eine kognitive Angelegenheit, die man gut besprechen muss und dann klappt es (wenn es sich nicht gut anfühlt, dann redet man einfach noch ein paar Mal ..)
- es gibt viele Handlungen, die Sex sind - aber warum küssen manchmal Sex ist und manchmal nicht, ist nicht erklärt

2. Ziele - Klärung der Basisfrage als Unterstützung

Ziel jeglicher sexualpädagogischen Klärung ist das Stärken der eigenen, individuellen Wahrnehmung.

Das Erklärungsmodell **Was ist Sex?** soll u.a. folgende Ziele erreichen:

- Stärkung der Eigenwahrnehmung
- Stärkung der genitalen Empfindungswahrnehmung

- Stärkung der Individualität
- deutlich machen, dass Sex und Gewalt komplett unterschiedliche Settings sind
- dass es beim Sex mit einer/mit anderen Person/en ebenso um die eigene Empfindung der beteiligten Personen geht - und es daher völlig irrelevant ist, welches Geschlecht die beteiligten Personen haben - immerhin geht es ums Wahrnehmen und Spüren
- Stärkung der Hier und Jetzt Präsenz und Deutlich machen, dass es keine sexuelle Versprechen geben kann - sexuelle Sehnsucht, sexuelles Begehren und sexuelle Empfindung bestimmen im Moment des Geschehens die Handlung und können nicht zuvor kognitiv "beschlossen" werden und daher auch nicht eingefordert werden

In nahezu allen Erklärungsmodellen zum Thema Sex wird in irgendeiner Weise die **Beziehungsebene** hineingebracht. Beziehung und Sex sind zwei verschiedene Ebenen, die zusammen auftreten können. Das Verdeutlichen der unterschiedlichen Ebenen unterstützt den Prozess der Aktivierung, wenn es z.B. darum geht das persönliche Veränderungspotential zu überprüfen und zu überlegen, ob Fragestellungen sexueller Natur sind oder Beziehungsprobleme als Hintergrund haben.

Das genitale Empfinden wird selten bis nie in herkömmlichen Erklärungsmodellen angesprochen - obwohl es genau das ist, was Sex ausmacht: **Alle Menschen, unabhängig von ihrem Geschlecht, ihrer Sozialisation, ihren sexuellen Fähigkeiten können sexuelle Gefühle eindeutig von nicht sexuellen Empfindungen unterscheiden. Das Wahrnehmen eines genitalen Gefühls macht die Wahrnehmung zum sexuellen Gefühl - welche Handlung, welcher Gedanke dabei der Auslöser ist - ob die Person alleine oder mit anderen gemeinsam ist, welches Geschlecht die Person selbst hat - ist für die Wahrnehmung irrelevant.**

Die Relevanz des Geschlechts entsteht ausschließlich durch die **gesellschaftliche Ebene**, die Personen, Beziehungen und Handlungen bewertet.

Ein Umgang mit dieser Ebene kann auf der kognitiven Ebene besprochen werden.

3. Das Erklärungsmodell

Das Erklärungsmodell ist eine von vielen Möglichkeiten, individuelle Wahrnehmung zu stärken. 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.

Es soll daher eher der Gedankenhintergrund dargestellt werden - das Modell an sich, kann durch andere Symbole ersetzt werden.

Der dahinterliegende Grundgedanke ist:

Sex ist eine individuelle Wahrnehmung, die körperlich im Geschlechtsorgan spürbar ist und für viele Menschen ein kribbelig, warmes, angenehmes - jedenfalls eindeutig identifizierbares Genitalgefühl macht.

Alle Menschen können dieses genitale Gefühl - diese Art der Wahrnehmung im Geschlechtsorgan bereits seit der Geburt haben.

Die Fähigkeit genital zu spüren bleibt grundsätzlich ein Leben lang erhalten - außer es kommt zu massiven Beeinträchtigungen der Nervenbahnen in diesem Bereich.

Die kognitive Ebene - der Kopf

Die Besonderheit an der menschlichen Sexualität ist die Fähigkeit kognitiv zu entscheiden, ob Handlungen gesetzt werden, die ein sexuelles Gefühl ermöglichen oder ob bewusst jegliche Handlung vermieden wird, die ein eventuell aufkommendes sexuelles Gefühl intensiviert. Dies ist der Grund warum es Menschen möglich ist, soziale Regeln im Kontext Sexualität

einzuhalten. Menschen, die eingeschränkte Möglichkeiten haben ihre kognitiven Fähigkeiten zu nutzen, brauchen im Kontext soziale Regeln mehr Input als andere. Ihre Sexualität ist aber davon in keinster Weise beeinträchtigt.

Im Kopf sind Wissen, Gedanken und Moralitäten zum Thema Sexualität gespeichert. Es macht Sinn, sich mit diesen Gedanken auseinanderzusetzen.

Die Bauebene

Die Fähigkeit Nähe/Distanz als Bedürfnis zu spüren ist ebenso eine menschliche Fähigkeit. Diese speist sich nicht, wie viele vermeintlich meinen, aus einem kognitiven Wissen was "gute" und was "schlechte" Berührung ist, sondern aus der körperlichen Kompetenz heraus. Nur ein gut etabliertes Körperschema macht das Spüren von Nähe und Distanz möglich.

Das Ampelerklärungsmodell bedarf im Gespräch mit der Zielgruppe viel Zeit um Nähe/Distanzgefühle zu erklären.

Beispiele aus der Praxis : Wo in meinem Körper spüre ich, ob ich in der Straßenbahn/im Bus neben einer "angenehmen" Person sitze?

Wo/wie spüre ich, ob ich eine Person (die ich sehr gerne habe!) gerade umarmen will?

Was mache ich, wenn ich ein Distanzgefühl habe und auf der Beziehungsebene diese Art der Ablehnung nicht aussprechen will, weil ich z.B. in diese Person verliebt bin?

Was mache ich, wenn ich bei einer medizinischen Behandlung keine Berührung möchte und es aber dennoch wichtig ist diese zuzulassen?

Die Erklärung der "Bauchampel" braucht viel Zeit und eine gute Einbettung in einen Gesamtworkshop. Die Bauchampel soll deutlich machen, dass Nähe/Distanz unabhängig von jeglichem Beziehungsgefühl immer wahrgenommen wird und es wichtig ist, dies zu zeigen und auch danach zu handeln. Ausschließlich bei medizinischen Behandlungen ist es notwendig die Grenze des eigenen Distanzgefühls zu überschreiten, da der persönliche Gewinn (die medizinische Behandlung) höherwertig ist. Das NEIN in der Liebe ist das komplizierteste NEIN.

Die Bauchebene des Ampelerklärungsmodells macht deutlich, warum nahezu alle sogenannten NEIN sage Bücher aus sexualpädagogischer Sicht höchst problematisch sind: 1. gehen nahezu alle dieser Bücher von einem intakten Nähe/Distanzgefühl aus (dies ist bei Menschen, die z.B. Gewalt erlebt haben nicht der Fall) 2. werden keine Beispiele von angenehmen Situationen gebracht - die Herausforderung des NEINS zeigt sich aber besonders in der liebevollen, erregten, angenehmen Situation, wo sich ein Distanzgefühl etabliert.

Ziel des Besprechens, Aufbereitens der Bauchebene ist die Förderung der Eigenwahrnehmung von Nähe und Distanz und das beispielhafte Üben in Rollenspielen, wie das Anleiten von Alltagsübungen. Übungen aus dem unterdrückten Theater können das Bearbeiten dieser Ebene unterstützen.

Sagen Kopf- und Bauchebene JA - dann ist es angenehm sich selbst zu berühren, mit jemand anderem zu kuscheln oder sich aneinanderzulehnen. Diese Gefühle teilen viele Menschen innerhalb der Familie, mit Freund*innen. Diese Nähe Gefühle haben nichts nix mit Sex zu tun.

Die genitale Ebene

Wenn das Genital eindeutig JA sagt - und das ist ein Gefühl - dann ist es SEX..

Dies gilt für den Sex mit sich alleine oder mit anderen Personen.

Bei der Besprechung dieser Ebene muss die Unterscheidung zwischen Wahrnehmung (Erregung) und körperlicher Aktion (Erektion) deutlich gemacht werden.

Ebenso kann durch Beispiele diese Erkenntnis vertieft werden:

Eine Person, die im Garten sitzt und ein sehr erregendes Gefühl im Geschlechtsorgan spürt, hat gerade Sex - niemand außer dieser Person weiß das.

Sex ist also eine Wahrnehmung, die ich intensivieren kann - aber nicht muss, die ich mit anderen teilen kann oder nicht.

Niemals aber kann jemand anderer sagen, ob ich gerade Sex habe oder nicht.

Gewalt ist daher immer Gewalt und hat nichts mit Sex zu tun.

An dieser Beschreibung wird deutlich, dass die Komplexität vieler Fragen nicht einbezogen werden kann - dennoch wird zumindest die Basis vieler offenen Fragen in den Grundzügen geklärt.

Jedenfalls ist das Erklärungsmodell personenbezogen und nicht kontextbezogen, wodurch das Erklärungsmodell von unterschiedlichen Beziehungsmodellen obsolet wird.