



Leitartikel

Liebe Leserin, lieber Leser

DieDenke ist eine Publikation der Psychologischen Lehr- und Beratungspraxis. Die Publikation nimmt Themen auf aus den Bereichen Psychologie, Bildung und Forschung. Absicht ist allen interessierten Menschen (Frauen und Männern, Berufstätigen und Jugendlichen, Studierenden, Singles, Paaren, Eltern und Grosseltern) Einblick in psychologisches Denken zu ermöglichen.

Alle zwei Monate entführt Sie die neue Online-Ausgabe in meist unbekannte Welten. Jeder Beitrag folgt der Maxime von Einfachheit, Klarheit und Verständlichkeit. Neue Gesichtspunkte, andere Blickwinkel und moderne Forschungsaspekte über den Menschen und über sein soziales Umfeld werden besprochen.

DieDenke konfrontiert Leserinnen und Leser mit psychologischen Fakten. Alle Informationen *können* und *sollen* überprüft werden. Erst eine persönliche Auseinandersetzung mit den unterschiedlichsten Themen eröffnet neue Perspektiven im humanen Denken, Fühlen und Handeln.

An der Psychologischen Lehr- und Beratungspraxis steht das psychologische Gespräch im Mittelpunkt. Aufmerksames Zuhören und gegenseitiges

Verständnis werden in einem offenen und freien Dialog praktiziert. Ein Lernprozess entsteht, wenn beide Beteiligten sich den Fragen und Themen über längere Zeit zuwenden. Dieses Prinzip des psychologischen Gesprächs gewinnt weltweit mehr und mehr an Bedeutung. Heute besteht übereinstimmend Gewissheit darüber, dass Paare mit kommunikativen Kompetenzen es leichter haben ihre Beziehung langfristig aufrechtzuerhalten. Sie können Stresssituationen besser meistern. Ebenso wird eine gelingende Erziehung in Schule und Elternhaus von emotionalen und dialogischen Kompetenzen abhängen.

Erfahrungsgemäss wird der psychologisch orientierte Mensch dank seiner Gesprächs- und Beziehungskompetenz ein bewusstes und interessantes Leben leben.

Wir hoffen, verehrte Leserinnen, verehrte Leser, mit unserer Schrift Ihr Interesse beleben zu können und Ihnen so einen Einblick in die moderne psychologische Arbeit zu ermöglichen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen bereichernde Lektüre mit der neuen Ausgabe *DieDenke*.

Die Redaktion

Erst mit dem Dialog beginnt ein neues Denken.

In dieser Ausgabe lesen Sie ...

- *Leitartikel*
- *Sexualitäten – Moderne und Mittelalter*
(Fortsetzung)
- *Für uns selbst: Körper und Sexualität aus der Sicht von Frauen*
- *Fallgeschichte*
- *Lesenswertes Buch*
- <http://www. ...>

Wir setzen das Thema der September-Ausgabe fort. – Sexuelles Erleben und Verhalten ist stets ein Resultat von individueller Sozialisation. Diese lebenslange Entwicklung erfolgt innerhalb zwischenmenschlicher und kultureller Vorstellung über Sexualität und innerhalb des historisch-kulturellen Wandels.

Sexuelle Sozialisation

Unser Alltagsverständnis über die menschliche Sexualität lässt uns vermuten, dass die sexuell-menschlichen Fähigkeiten und Bedürfnisse scheinbar von Natur aus gegeben seien, und dass sexuelle Interaktionen zwangsläufig im Koitus ihren Höhepunkt finden. Daran knüpft weiter die Vorstellung, Sexualität diene einzig der Fortpflanzung und sei nicht an sich ein Grundbedürfnis menschlicher Gesundheit und gefühlsmässigen Wohlbefindens.

Die Vielzahl sexueller Ausdrucksformen, Orientierungen und Entwicklungen zeigt, dass sexuelles Erleben und Handeln unmittelbar eng verknüpft ist mit der Person und ihrem sozialen Lebensbezug. Meist dient sexuelles Verhalten eben nicht einzig der Fortpflanzung; sie erfüllt viel mehr psychische, soziale und emotionale Bedürfnisse.

Innerhalb des gesellschaftlichen Kontextes, speziell in der Eltern-Kind-Beziehung erwirbt jedes Kind ein sexuelles Körperwissen und seine emotionalen Grundstrukturen. Das Kind entwickelt Orientierungen, Interaktionsstile und Verhaltensweisen, die eng verwoben sind mit familiären und kulturell geltenden Normen. Vorbilder, sexuelle Aufklärung, Tabus, Gewalt, usw. bilden eine Gesamtheit von Prozessen und Vorgängen, die als sexuelle Sozialisation bezeichnet werden. Gefühle der Körperlichkeit, der Freude, der

Wonne und der Zärtlichkeit sind wie Scham, Furcht, Versagen und vieles andere mehr Resultat eines jeden Gewordenseins: Sexualität, Sexualverhalten wird von Kindheit an erlernt und eingeübt.

Auch vollzieht sich die sexuelle Sozialisation ein Leben lang; sie beginnt bei Geburt und beschränkt sich nicht auf einen einzelnen Lebensabschnitt. Sie ist aufs Engste mit umfassenden sozialen Praktiken und Vorgängen verbunden, die Einzelpersonen eben zu Frau oder Mann werden lässt.

Jede Person und all deren Gefühle, Interessen und Ausdrucksformen sind ‚vergeschlechtlicht‘ und auf Weiblichkeit oder Männlichkeit abgestimmt. Erotische Wahrnehmungen, sexuelle Erregungsmuster und Betätigungen, Vorstellungen über Attraktivität und Körperlichkeit, von romantischer Liebe, usw. sind eingebettet in ein Sinnsystem dieser Zweigeschlechtlichkeit unserer menschlichen Gattung. Sexuelles Erleben und Verhalten ist geschlechtlich normiert.

Sexuelle Sozialisation erfolgt desgleichen kulturell und historisch gebunden. Sexualitäten sind heute nicht dieselben wie zu früheren Zeiten. Selbstverständlich ist die menschliche Biologie wichtige Voraussetzung, Sexualität zu erleben und sexuell handeln zu können. Gleichwohl geben individuelle, biologische und kulturhistorische Entwicklungen jedem menschlichen Individuum Ausdruck über seine Erregungs- und Orgasmusfähigkeit. All diese Formen von sexuellen Ausdrucksweisen folgen soziokulturellen Mustern.

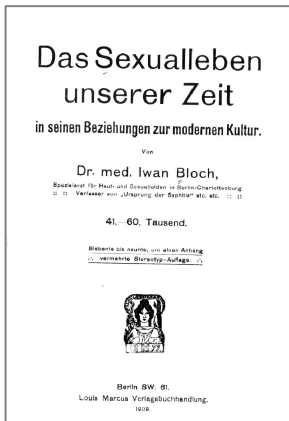
Historischer Kontext

Um die sexuelle Thematik besser erfassen und verstehen zu können, ist es durchaus sinnvoll auch die



Ursprünge und Wurzeln, d. h. die Zeiten und Stimmungen der letzten beiden Jahrhunderte, in der unsere Grosseltern und Urgrosseltern aufgewachsen sind, in typischen Schriften nachzulesen. Ein Fundus öffnet sich aus Quellen sexualwissenschaftlicher Forschung.

Hier ein erster Zugang:



Helene Stöcker

Europäische Sexualwissenschaft und Sexualreform

Die Sexualwissenschaft als Wissenschaft mit eigener Berechtigung wurde im Jahre 1906 erstmals von dem Berliner Dermatologen Iwan Bloch konzipiert, der nur sechs Jahre später auch das erste „Handbuch der gesamten Sexualwissenschaft in Einzeldarstellungen“ herausgab. In seiner Einleitung des Ersten Bandes (über Prostitution) weist Bloch auf einen berühmten Vorgänger und den ersten Entwurf einer wahrhaft sexualwissenschaftlichen Studie in der westlichen Literatur hin: auf Wilhelm von Humboldt und seine unvollendete „Geschichte der Abhängigkeit im Menschengeschlechte“ (1827/28). Im vorläufigen Entwurf dieser Arbeit, die aus einem noch früheren Plan erwuchs, eine „Geschichte der Hurerei“ zu schreiben (ca. 1790), stellte der Autor der „Geschichte des weiblichen Geschlechts“ und menschlicher Knechtschaft die „Geschichte der Abhängigkeit in männlicher Freiheit“ gegenüber. Für den grossen Erziehungsreformer Humboldt war also die soziale Ungleichheit der Geschlechter tatsächlich Hauptanlass für eine „aufgeklärte“ Untersuchung gewesen.

Dass diese Untersuchung zu jener Zeit nicht durchgeführt wurde, liess sie Bloch und seinen sexualwissenschaftlichen Kollegen umso dringlicher erscheinen, da sie nun glaubten, im Besitz der notwendigen wissenschaftlichen Mittel zu sein. Nach einer Diskussion des Humboldt'schen Entwurfs stellt daher Bloch seinen eigenen vor und erklärt ganz deutlich:

„... wird es die Aufgabe dieses ersten gross angelegten Handbuches sein, der ehrlichen, freien und unabhängigen Forschung auf diesem Gebiete den Weg freizumachen und für das gewaltige Werk einer Neugestaltung und Verbesserung der sexuellen Beziehungen auf Grund der veränderten Kulturverhältnisse die exakten Grundlagen zu liefern und die objektiven Richtlinien zu bestimmen. Sexualreform auf der Grundlage der Sexualwissenschaft! Das ist die Aufgabe der Zukunft.“

Bloch zögerte auch nicht, Sexualreformer aktiv zu unterstützen. Gemeinsam mit Max Marcuse, einem weiteren Pionier der Sexualwissenschaft, schloss er sich dem „Bund für Mutterschutz“ an, der, gegründet im Jahre 1905, unter der Führung von Helene Stöcker bald ein wichtiger Motor für die Emanzipation der Frauen wurde. Im Jahre 1911 wurde ein „Internationaler Bund für Mutterschutz und Sexualreform“ in Dresden gegründet, Stöcker und Bloch waren Mitglieder des Leitungsgremiums. Ebenso wie die deutsche Organisation forderte diese weltweite Organisation die rechtliche Gleichstellung nichtehelicher

Kinder und die Beseitigung der Diskriminierung ihrer Mütter, eine Reform der Ehe und Sexualerziehung in öffentlichen Schulen. Auch diese Bemühungen unterstützten die Sexualwissenschaftler aufs Nachdrücklichste. Bereits auf dem Gründungskongress im Jahre 1911 hielt Magnus Hirschfeld, der Gründer der ersten „Zeitschrift für Sexualwissenschaft“ (1908) eine viel beachtete Ansprache über „Sexualwissenschaft als Grundlage der Sexualreform“.

Zu dieser Zeit war Hirschfeld selbst allerdings bereits seit 14 Jahren als Gründer und Führer am „Wissenschaftlich-humanitären Komitee“ beteiligt (1897), der ersten Organisation für die Rechte Homosexueller, das die Abschaffung der deutschen Strafgesetzbestimmungen gegen homosexuelle Handlungen unter Männern anstrebte. (Dieser Kampf sollte noch viele Jahrzehnte nach Hirschfelds Tod andauern und erst in den späten sechziger Jahren schliesslich erfolgreich sein.) Wie dem auch sei, die Sexualreformer Hirschfeld und Stöcker entwickelten bald eine enge Kooperation und unterstützten sich gegenseitig. Hirschfeld war beispielsweise einer der Pioniere der Eheberatung, Stöcker nutzte ihren gesamten Einfluss gegen eine Ausdehnung des Homosexualitäts-Paragrafen auf Frauen. Obwohl sie als heterosexuelle Frau von diesen Problemen nicht unmittelbar betroffen war, unterstützte sie ihre lesbischen Schwestern sehr nachdrücklich und forderte individuelle Freiheit

gegenüber aller Einmischung der Regierenden.

So verwundert es nicht, dass Helene Stöcker auch in der „Weltliga für Sexualreform“ engagiert war, die im Jahre 1928 in Kopenhagen gegründet wurde und mehrere internationale Kongresse in London (1929), Wien (1930) und Brünn (1932) abhielt und deren drei erste Präsidenten Auguste Forel, Havelock Ellis und Magnus Hirschfeld waren. Diese wichtige und breit angelegte Organisation verfolgte bewusst einen reformistischen (nicht revolutionären) Kurs in ihren Forderungen nach allgemeinen sexuellen Rechten. Einige der linksaktivistischen Sexualwissenschaftler konnten sich daher nicht mit ihr identifizieren, wie beispielsweise Wilhelm Reich, der sie zu halbherzig, „bourgeois“ und zahm fand. Mit dem Sieg der Nationalsozialisten in Deutschland wurden jedoch auch andere europäische Länder selbst gegenüber bescheidenen sexuellen Reformen zurückhaltender. Die „Liga“ spaltete sich daher in einen vorsichtig taktierenden Flügel unter der Führung von Norman Haire in England und einer radikaleren Fraktion unter J. H. Leunbach in Dänemark. Sie löste sich bald danach auf, ohne dass ihre Hauptforderungen erfüllt worden wären. Dennoch sollen die oft wiederholten Ziele der „Liga“ hier nochmals zitiert werden, und sei es nur als historisches Dokument, da sie die Forderungen der gesamten Bewegung für Sexualreform vor dem 2. Weltkrieg zusammenfassen:

Erklärung sexueller Rechte

Die damaligen intensiven Forschungen führten zu einem Programm der Weltliga für Sexualreform. Das Dokument von 1928 illustriert die Anliegen der Liga.

Weltliga für Sexualreform

Hauptprogrammpunkte der Liga (1928)

Die Liga befürwortet:

1. Gleiche Rechte und Pflichten für Männer und Frauen hinsichtlich ihres sexuellen, aber auch ihres politischen und ökonomischen Lebens.

2. Beseitigung der Dominanz der Kirche in Fragen der ehelichen Beziehung. Reform der Gesetze über Ehe und Ehescheidung.

3. Empfängnisverhütung, damit Fortpflanzung selbst bestimmt und mit der nötigen Verantwortlichkeit geschehen kann.

4. Anwendung eugenischer Erkenntnisse für eine Verbesserung der Rasse durch Geburtenauswahl. (Unterstützung der Fortpflanzung Gesunder und Begabter, Sterilisierung derer, die zur Fortpflanzung nicht geeignet sind.)

5. Schutz der unverheirateten Frau und des nichtehelichen Kindes.

6. Angemessenes, wissenschaftliches Verständnis für Varianten der sexuellen Konstitution (Intersexualität) und eine entsprechend rationale Einstellung, beispielsweise, gegenüber homosexuellen Männern und Frauen.

7. Systematische Erziehung in biologischen Fragen der Sexualität, besonders hinsichtlich der Geschlechts-

krankheiten, der Masturbation und der Enthaltbarkeit. Eine gesunde Einstellung gegenüber der Sexualität, einschliesslich einer Vermittlung von Kenntnissen über gesundes Sexualeben, die nicht von Schuldgefühlen belastet ist.

8. Gesetzliche und soziale Reformen hinsichtlich der Prostitution, um deren Gefahren (u. a. Geschlechtskrankheiten) zu beseitigen.

9. Störungen und Abnormitäten des Sexualtriebes sind als mehr oder weniger pathologisch zu begreifen und nicht als Verbrechen, Laster oder Sünden.

10. Eine Reform der Strafgesetze zur Sexualität. Nur diejenigen sexuellen Handlungen sollen als kriminell betrachtet werden, die die Rechte einer anderen Person verletzen. Schutz Minderjähriger und Geistesschwacher. Sexuelle Handlungen zwischen Erwachsenen, die diese einvernehmlich verantworten, sollen als ihre Privatangelegenheit betrachtet werden (und nicht zu rechtlichen Konsequenzen führen).

Unterscheidung zwischen Verbrechen und Laster: Ersteres – als antisoziale Handlung – ist Gegenstand der Gesetzgebung, letzteres – als persönliches Problem – aber Gegenstand der Erziehung.

... und die von 1999

Dass weitere Fortschritte erfolgten, zeigt auch die jüngste Erklärung sexueller Rechte von 1999. Diese Erklärung wurde 1997 auf dem 13. Weltkongress der Sexologie in Valencia formuliert und 1999 auf dem

14. Weltkongress in Hongkong verabschiedet. Darin heisst es:



World Association for Sexology (WAS)

Sexualität ist ein integraler Bestandteil der Persönlichkeit jedes Menschen. Ihre volle Entfaltung hängt von der Befriedigung menschlicher Grundbedürfnisse ab wie der Wunsch nach Berührung, Intimität, Gefühlsäusserung, Lust, Zärtlichkeit und Liebe.

Sexualität wird konstruiert in der Interaktion von Individuum und Gesellschaft. Die volle Entfaltung der Sexualität ist wesentlich für das individuelle, zwischenmenschliche und gesellschaftliche Wohlergehen.

Sexuelle Rechte sind universelle Menschenrechte, und sie gründen in der angeborenen Freiheit, Würde und Gleichheit aller Menschen. So wie die Gesundheit ein fundamentales Menschenrecht ist, so muss es auch die sexuelle Gesundheit sein. Um sicherzustellen, dass Menschen und menschliche Gesellschaften eine gesunde Sexualität entwickeln, müssen die folgenden sexuellen Rechte von allen Gesellschaften in jeder Weise anerkannt, gefördert, respektiert und verteidigt werden. Sexuelle Gesundheit entsteht in einer Umgebung, die diese sexuellen Rechte anerkennt, respektiert und ausübt.

1. Das Recht auf sexuelle Freiheit. Sexuelle Freiheit umfasst die Möglichkeit des Individuums, sein volles sexuelles Potential zum Ausdruck zu bringen. Dies schliesst aber jederzeit und in jeder Lebenssituation je-

de Form von sexuellem Zwang, Ausbeutung und Missbrauch aus.

2. Das Recht auf sexuelle Autonomie und auf die Unverletzlichkeit und den Schutz des sexuellen Körpers. Dieses Recht beinhaltet die Fähigkeit, im Zusammenhang mit einer persönlichen und sozialen Ethik autonome Entscheidungen über das eigene Sexualleben zu treffen. Es umfasst auch die Kontrolle und den Genuss des eigenen Körpers ohne Folter, Verstümmelung und Gewalt jedweder Art.

3. Das Recht auf die sexuelle Privatsphäre. Dies beinhaltet das Recht auf persönliche Entscheidungen und Verhalten in Bezug auf Intimität solange diese nicht die sexuellen Rechte anderer berühren.

4. Das Recht auf sexuelle Gleichbehandlung. Dies bezieht sich auf die Freiheit von jeder Art von Diskriminierung wegen der Geschlechtszugehörigkeit, der sexuellen Orientierung, des Alters, der Rasse, der sozialen Klasse, der Religion, der körperlichen und geistigen Behinderung.

5. Das Recht auf sexuelle Lust. Sexuelle Lust, einschliesslich der Selbstbefriedigung, ist eine Quelle körperlichen, seelischen und spirituellen Wohlbefindens.

6. Das Recht auf den sexuellen Ausdruck von Gefühlen. Sexueller Ausdruck ist mehr als erotische Lust oder sexuelle Akte. Individuen haben das Recht, ihre Sexualität durch Kommunikation, Berührung, Gefühlsausdruck und Liebe auszudrücken.

7. Das Recht auf freie sexuelle Verbindung. Dies bedeutet die Möglichkeit, zu heiraten oder nicht, sich scheiden zu lassen und andere Arten verantwortungsvoller sexueller Verbindungen einzugehen.

8. Das Recht auf freie und selbstverantwortliche Wahl bei der Fortpflanzung. Dies schliesst das Entscheidungsrecht ein, Kinder zu haben oder nicht, die Anzahl und den Geburtsabstand der Kinder zu bestimmen und das Recht, Zugang zu den Mitteln der Fruchtbarkeitsregulierung zu haben.

9. Das Recht auf sexuelle, wissenschaftlich fundierte Information. Dieses Recht bedeutet, dass Sexualinformation durch ungehinderte, aber wissenschaftlich ethische Forschung gewonnen werden und auf angemessene Weise auf allen gesellschaftlichen Ebenen verbreitet werden sollte.

10. Das Recht auf umfassende Sexualerziehung. Dies ist ein lebenslanger Prozess von der Geburt bis zum Lebensende an dem alle gesellschaftlichen Institutionen beteiligt sein sollten.

11. Das Recht auf sexuelle Gesundheitsvorsorge und Gesundheitspflege. Sexuelle Gesundheitspflege sollte für die Vorbeugung und Behandlung aller sexuellen Anliegen, Probleme und Krankheiten zur Verfügung stehen.

Sexual-Rechte sind universale Grund- und Menschenrechte!

Mit diesen Grundsätzen über die sexuellen Rechte wird eines sichtbar: Weltweit – und das von allen Kontinenten und Völkern – besteht heute Einigkeit über das Thema der Sexualität und der sexuellen Rechte.

Daraus folgern wir einen tief menschlichen Anspruch, allen Kindern und Jugendlichen offen und unbefangen eine zeitgemässe und umfassende Aufklärung zukommen zu lassen.

Literaturhinweise und Links

Ebberfeld, Ingelore

Sexualität von Frauen im Alter

ISBN 3-8258-8491-0

Lit Verlag Münster, 2005

Jütte, Robert

Lust ohne Last

Geschichte der Empfängnisverhütung von der Antike bis zur Gegenwart

ISBN 3-406-49430-7

C. H. Beck München, 2003

Meisenbacher, Karin

Empfängnisverhütung

Methoden, Anwendung, Beratung

70 Abbildungen, davon 22 vierfarbig auf 8 Tafeln

ISBN 3-8047-2220-2

Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2006

Stein-Hilbers, Marlene

Sexuell werden

Sexuelle Sozialisation und

Geschlechterverhältnisse

ISBN 3-8100-2221-7

Leske + Budrich Opladen, 2000

<http://www.ffgz.de/index.htm>

http://www2.hu-berlin.de/sexology/Home_DE/home_de.html

http://www.worldsexology.org/about_sexualrights_allemand.asp

<http://www.sexologie.org/>

Für uns selbst: Körper und Sexualität aus der Sicht von Frauen

In welcher Form Themen über Körper, Sexualität und Verhütung vor einem Vierteljahrhundert verstanden und dargestellt wurden, zeigt der Ausschnitt „Über den Sprachgebrauch“ aus Anja Meulenbelts Klassiker: „Für uns selbst“. – Auch heute haben diese Ausführungen weiterhin Gültigkeit, wie das zitierte Kapitel zeigt.

Über den Sprachgebrauch

„Es ist nicht so einfach, über Sex zu reden. Das kommt zum Teil dadurch, dass Frauen sich bis vor kurzem nicht für Sex zu interessieren hatten. Aber es ist auch schwierig, weil wir keine eigene Sprache haben, uns darin auszudrücken. Wir können wählen. Wir können weiterhin die verschleierte Sprache gebrauchen, die der Doppelmoral entspricht: Mit jemandem schlafen, mit jemandem ins Bett gehen, zwischen meinen Beinen ‚es‘ tun. Es ist die Sprache, mit der wir keinen Anstoss erregen, die aber auch wenig deutlich macht und mit der wir weiterhin so tun, als sei Freies etwas Heimliches, als seien ganze Teile unseres Körpers schmutzig. Wir können uns für eine medizinische Sprache entscheiden: Vagina, Koitus oder noch schlimmer: Geschlechtsverkehr, Cunnilingus (und dann erstmal im Wörterbuch suchen). Wörter, die eher zu einem Besuch bei einem Arzt oder Gynäkologen passen, als zu unseren körperlichen Erfahrungen. Oder hören wir uns selbst schon sagen: Ich will gern einen Koitus mit dir ausführen, nachdem wir Cunnilingus gemacht haben? Was dann? Männersprache? Möse, Bumsen, Schwanz? Das ist brutale Sprache, lieblose Sprache. So lange solche Worte als Schimpfworte benutzt werden, sind sie kaum brauchbar, und es ist schwierig, diese Sprache für schöne Körperteile und fröhliches Tun zu verwenden.



Eine neue Sprache entwickeln? In Deutschland versuchte eine Frauengruppe neue Worte einzuführen: Muschel anstatt Möse, Perle statt Klitoris. Gut gemeint, aber es klingt so künstlich. Das Wort Vulva klingt freundlich, aber es ist ein Wort, das du liest und nicht gebrauchst.

Es gibt keinen sexuellen Sprachgebrauch, in dem wir uns wirklich wohl fühlen. Das sagt doch einiges darüber aus, inwieweit uns unsere Sexualität fremd ist und inwieweit unsere Erlebnisse diktiert werden. Solange unsere Sexualität nicht wirklich uns gehört, werden wir auch keine Sprache haben, in der wir uns alle gleichermassen zu Hause fühlen. Bis dahin schlängele ich mich in diesem Buch ein bisschen dazwischen durch. Manchmal benutze ich Worte wie Möse und bumsen, in der Hoffnung, sich daran zu gewöhnen. Manchmal Worte wie Penis und Vagina. Manchmal freundlichere Worte wie ‚Freien‘. Und einen einzigen neuen Ausdruck: Statt einen Orgasmus bekommen, sagte ich: Einen Orgasmus machen. Denn ein Orgasmus ist nicht ein Geschenk, das wir von jemandem bekommen, sondern eine Fähigkeit, die wir in uns haben, ein Geschehen, das wir aktiv verursachen.“

Literaturhinweis

Meulenbelt, Anja

Für uns selbst

Körper und Sexualität aus der Sicht von Frauen

ISBN 3-88104-101-X

Frauenoffensive München, 1981

„Der 39-jährige Nicholas und die 40-jährige Antonia waren seit vierzehn Jahren verheiratet und hatten zwei Kinder im Alter von vier und sechs Jahren. Das Paar suchte Hilfe, weil ihre sexuelle Frequenz seit der Geburt des zweiten Kindes vier Jahre zuvor jäh abgenommen hatte, sodass ihr letztes gemeinsames sexuelles Erlebnis länger als drei Monate zurücklag.

Am Anfang ihrer Beziehung hatten Nick und Toni häufigen, leidenschaftlichen und beiderseitig befriedigenden Sex. Sie sehnten sich danach, und beide wollten den romantischen, leidenschaftlichen Aspekt ihres Lebens wieder einfangen, der auf irgendeine Weise verloren gegangen war.

Die Frage nach dem derzeitigen Status ihrer Beziehung und ihres gemeinsamen Lebens offenbarte schnell die unmittelbaren Ursachen ihrer niedrigen sexuellen Frequenz: Unangemessenes Werbeverhalten in Verbindung mit einem gehetzten Lebensstil, der romantischen Aspekten nicht förderlich war.

Nick und Toni waren Betreiber eines sehr erfolgreichen Restaurants, das sie kurz nach ihrer Heirat eröffnet hatten. Sie arbeiten im Normalfall zehn Stunden am Tag, sechs Tage die Woche in unmittelbarer gegenseitiger Nähe. Neben ihrem Enthusiasmus für gutes Essen verband die beiden eine tiefe Liebe für ihre Kinder. Sie waren derartig begeistert von ihnen, dass sie keine bei ihnen nächtigende Kinderfrau engagieren wollten. Wenn sie nach einem anstrengenden Tag nach Hause kamen, badeten sie die Kinder, machten ihnen etwas zu Essen und lasen ihnen Geschichten vor. Es war nicht ungewöhnlich, dass sie vor Erschöpfung zusammen mit den Kindern angezogen auf dem Bett einschliessen.

Das Restaurant und die Kinder verlangten dem Paar soviel Zeit und Energie ab, dass so gut wie keine Gelegenheit für Sex oder Freizeitaktivitäten übrig blieb.

Ich bat Nick und Toni, mir detailliert zu beschreiben, wie sie zu Anfang ihrer Beziehung Sex initiiert hatten, als sie noch in der Ausbildung waren. Mit viel Enthusiasmus beschrieben die beiden ihre damalige romantische Partnerwerbung und ihr leidenschaftliches Sexualleben. Nick umwarb Toni indem er ihr Blumen schenkte und ihr mit der Gitarre Ständchen brachte. Toni flirtete mit ihm und trug oft keine Unterwäsche unter ihrem Kleid, um ihn zu erregen. Sie verabredeten sich regelmässig für romantische Rendezvous. Nick machte es Spass, gute kleine Restaurants auszukundschaften, um Toni damit zu überraschen, und das Paar unterhielt sich während des gemächlichen Essens mit erotischen Andeutungen und intimen Berührungen. Wenn sie nach Hause kamen waren sie gewöhnlich so erregt, dass sie sich ungeduldig in die Arme fielen und miteinander Sex hatten.

Als ich sie bat, dies mit der Art zu vergleichen, wie sie jetzt Sex initiierten, schaute mich Toni angewidert an und erzählte, dass Nick manchmal mitten in der Nacht oder früh morgens mit einer Erektion aufwachte und ‚sich mit so etwas wie einem Grunzen zu mir rollt, mich grabscht und vögelt‘.

Nick gestand ein, dass es seinem derzeitigen Werbeverhalten an Feinfühligkeit mangelte, aber er klagte auch, dass er auf ‚Grunzen und Grabschen‘ ohne Präliminarien reduziert worden war, weil Toni nicht mehr die lebenswerte, interessante Frau war, die er geheiratet hatte, sodass er sich abgewiesen fühlte und verärgert war.



Sowohl Nick als auch Toni hatten unbewusst zusammen an der Sabotage ihres Sexuallebens gearbeitet, indem sie eine negative, antisexuelle Stimmung heraufbeschworen hatten und einem anstrengenden Lebensstil nachgingen, die dem Werben und der Romantik wenig Freiraum liessen.

Auf einer tieferen Ebene spiegelte das antisexuelle Verhalten dieses Paares mindestens zum Teil ihren Ärger miteinander wieder, der sich allmählich und klangheimlich im Laufe der Jahre in ihr Leben geschlichen hatte.

Obleich beide auf den Erfolg ihres Restaurants stolz waren, trug Toni ständig den Konflikt mit sich aus, nicht mehr Zeit mit den Kindern verbringen zu können. Ausserdem war sie über Nicks zunehmend offenkundig dominante Rolle im Unternehmen verärgert, wenngleich sie dies für sich behielt.

Nick war ebenfalls verärgert. Er wertete Tonis Ambivalenz gegenüber ihrem geliebten Restaurant aus persönlicher Zurückweisung und als Vertrauensbruch. Und die zunehmend kritische und ungenügend unterstützende Einstellung seiner Frau ihm gegenüber verletzte und verärgerte ihn.

Dieser Kampf wurde im Schlafzimmer ausgetragen. In unzähligen Varia-

tionen gab Toni Nick zu verstehen, dass sie zu müde für Sex war und dass Sex für sie keine Priorität mehr hatte. Er reagierte mit stiller Verärgerung auf diese Zurückweisung, die in seinem passiv-aggressiven Vorenthalten von Zärtlichkeit und Zuneigung ihren Ausdruck fand und dahin führte, dass Sex, wenngleich er inzwischen selten stattfand, zu einem abreagierenden, strafenden Ereignis mutierte.

Wie es in den Kapiteln 6 und 7 erörtert wurde, ist Verärgerung über den Partner eine häufige und potenziell schwerwiegende Ursache für den Verlust des sexuellen Verlangens. Sollte die Beziehung nicht grundsätzlich stabil und der Ärger zwischen den Partnern intensiv sein, sind diese Paare keine guten Kandidaten für eine Behandlung, die den liebevollen und intimen Austausch von Lust betont. In diesen Fällen ist es ratsam, der Sexualtherapie eine Beziehungstherapie vorausgehen zu lassen.

Nicks und Tonis Differenzen waren jedoch relativ geringfügig, und ihre Ehe war grundsätzlich solide. Sie liebten sich ernsthaft, und, was das Entscheidende war, sie verkörperten gegenseitig ihre Sexualphantasien. Des Weiteren waren beide Partner bar einer signifikanten Psychopathologie, und sie hatten ihre Fähigkeit unter Beweis gestellt, liebevolle, engagierte Partner zu sein.

All dies sprach dafür, dass der unterschwellige Ärger und auch die sexuellen Probleme des Paares einer kurzen Sexualtherapie durchaus zugänglich sein könnten.“

Auszug aus:

Helen Singer Kaplan

Sexualtherapie bei Störungen des sexuellen Verlangens.

Thieme, 2000

Kursbuch Sexualerziehung



Wie soll man heutzutage das Thema der Sexualerziehung in Elternhaus und Schule anpacken? Was sollen Eltern dazu sagen, wenn Lehrerinnen und Lehrer über Sexualität und über körperliche Entwicklungsvorgänge frei und offen mit den Kindern bere-den? Wie und in welchem Alter sollen Eltern und Pädagogen das Thema aufgreifen?

In einer qualitativen Studie im Auf-trag der Freien Universität Berlin im Jahre 1999 wurden 2–6-jährige Kin-der über ihr Sexualwissen, so zu Fra-gen der Geschlechtsidentität und der Geschlechtsunterschiede, von Schwangerschaft, Geburt Zeugung, über sexuelles Verhalten Erwachsener und sexuelle Handlungen unter Kin-dern befragt. Folgende Aussagen re-sümiert die Studie: Es wurden keine Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen erkennbar; beim Wissensstand spielt jedoch das Alter eine wichtige Rolle. Mit 2 Jahren bereits nehmen Kinder Geschlechtszuordnungen vor und stellen Fragen zu Geschlechts-merkmalen. Mit 3 Jahren können Kinder ihre Zuordnungen anhand von äusseren Kennzeichen begrün-den. Mit 4 Jahren stellen Kinder Fra-gen zu Schwangerschaft und Geburt. Mit 5 Jahren kennen sie genitale Un-terschiede; zudem verfügen die meis-ten Kinder Kenntnisse über den Ge-burtsweg. Zum Thema Zeugung je-doch besitzen 90 Prozent der befrag-ten Kinder über kein relevantes Wis-sen.

Parallel dazu wurden auch die Eltern dieser Kinder über ihre Einstellung zur Sexualerziehung befragt. Die meisten Eltern (97 Prozent) sprachen sich übereinstimmend für eine Sexu-alerziehung im Kindergartenalter aus. Zwei Drittel der Eltern meinen aller-

dings (irrtümlicherweise), das sei erst dann notwendig, wenn ihre Kinder von sich aus Fragen stellen.

Die Untersuchung zeigte ausserdem, dass die kindliche Sexualität allgemein anerkannt wird, die sexuelle Neugier der Kinder jedoch nicht in ihrer gan-zen Bandbreite in Eltern-Kind-Gesprächen ausreichend berücksich-tig werden.

Dieses *Kursbuch Sexualerziehung* nimmt sich nun emphatisch diesen Fragen der Sexualerziehung an. Es liefert zunächst wichtige Basisinformationen über Aspekte kindlicher Körpererfah-rung wie Berühren, Stehen und Ge-hen, Sexualität, Krankheit, Gewalt. Zudem erhalten Leserinnen und Le-ser vielfältige Anregungen wie Sexual-erziehung in der Praxis gelingen kann.

Sinn und Nutzen einer solch vertief-ten Offenheit in dieser entwicklungs-fördernden Erziehungssituation – in der Form von unbefangener Erzähl-und Gesprächsbereitschaft aller Er-ziehenden – werden offensichtlich. Die daraus resultierenden positiven Auswirkungen für die gesunde Ent-wicklung junger Menschen, für ihre *Liebe* und *Partnerschaft*, sind tatsächlich erheblich. Aufgeklärte Kinder und Jugendliche, junge Frauen und junge Männer werden so, dank schnörkelo-ser Aufklärung, einmal anders ihr Leben führen können: Selbstsicherer und beherzter.

Wanzeck-Sielert, Christa

Kursbuch Sexualerziehung

So lernen Kinder sich und ihren Körper kennen

ISBN 3-7698-1418-5

Don Bosco Verlag, München, 2004

Lesenswertes Buch

Ganz schön aufgeklärt!



„Alles, was man über Aufklärung wissen muss“, so könnte man dieses reich illustrierte und durchaus gefällige Lesebuch zusammenfassen. Eltern und Erwachsene, Kinder und Jugendliche finden hier einen breiten Katalog an Themen, die sie anstreben gemeinsam mit ihrem Kind zu erkunden, zu erforschen und zu diskutieren. Aspekte der körperlichen Entwicklung, der sexuellen Reifung, Körperpflege, Liebe machen, usw. bilden die grundlegenden Kapitelinhalte.

Die 80-seitige Druckschrift richtet sich bestimmt an Kinder, die das Lesen bereits beherrschen und die

zusammen mit ihren Eltern den genannten Fragen vertieft nachgehen möchten. Ein Register erlaubt es zudem gezielt nach Stichworten in den einzelnen Kapiteltexten nachzuschlagen.

Müller, Jörg

Ganz schön aufgeklärt!

Alles, was man über Aufklärung wissen muss

Mit Illustrationen von Dagmar Geisler
ISBN 3-7855-4663-7

Loewe Verlag Bindlach, 2003

Wie Vater und Mutter ein Kind bekommen



„Die Fragen nach Geburt und Entwicklung eines Kindes kommen von unseren Kindern immer wieder, und wir sollten uns nicht scheuen, ihnen klare, eindeutige, sachlich richtige Antworten zu geben. Dieses Buch wird den Eltern helfen. Die knappen, klaren Texte sind leicht verständlich und von den Eltern ohne weiteres zu übernehmen. Neben der Zeugung, der Entwicklung, der Geburt des Kindes wird auch die Liebe, die Geborgenheit, das Vertrauen zwischen den Eltern deutlich wie auch die Freude über das Kind. Die Bilder sind in kräftigen Farben und fröhlich in der Gestaltung gehalten, dabei immer auf das Wesentliche bezogen. Das Kind kann an keiner Stelle Scheu oder Hemmung überkommen; es wird beim Lesen und Betrachten mit einbezogen.“ (Vereinigte Jugendschriften-Ausschüsse in der GEW Nordrhein-Westfalen)

Wie Vater und Mutter ein Kind bekommen ist ein Bild-Lesebuch, das Eltern gemeinsam mit ihrem Kind lesen können. Es richtet sich eigentlich an Kinder im Vorschulalter und berichtet von Zeugung, Schwangerschaft und Geburt. In einem ergänzenden Begleitheft erklärt der Autor, was Eltern wann und in welcher Form ihren Kindern über das Kinderkriegen erzählen können.

Dieses kleine Aufklärungsbuch ist in der pädagogischen Praxis ein lang erprobtes und auch ein erfolgreiches.

Knudsen, Per Holm

Wie Vater und Mutter ein Kind bekommen

Gezeichnet und erklärt vom Autor
Aus dem Dänischen übersetzt von
Christa Bernhardt

ISBN 3-494-01319-5; 12. Auflage

Quelle & Meyer Wiebelsheim, 2002

SCHÄTZE DER WELT – ERBE DER MENSCHHEIT. Die wertvollsten Natur- und Kulturdenkmäler der Welt schützt die UNESCO seit 1972 als ERBE DER MENSCHHEIT. Eine Fernschiene des Südwestrundfunks „Schätze der Welt“ widmet sich mit eindrucksvollen Bildern und Filmen diesem Welterbe. Und auf beiden Websites können Sie auf Entdeckungsreise geben und gezielt nach weiteren Beispielen suchen.

Die UNESCO bezeichnete bis heute über 335 Kulturdenkmäler, davon sechs in der Schweiz. Zum Beispiel: der Aletschgletscher. Er ist der gewaltigste Gletscher der Schweizer Alpen oder den *Monte San Giorgio*, Berg der Saurier, der seit 1919 die Aufmerksamkeit vieler Paläontologen auf sich zieht.



Ein besonderes Kulturdenkmal sei hier nun näher vorgestellt. Es ist das Plantin-Moretus-Museum in Antwerpen, Belgien, dem 2005 diese Ernennung zufiel.

Das Museum repräsentiert die Geschichte des damals weltweit grössten Druck- und Verlagshauses der Welt, die Druckerei Plantin-Moretus.

Am *Freitagmarkt* in Antwerpen wird im Jahre 1570 hart gearbeitet. Der gebürtige Franzose Christoffel Plantin kontrolliert die Produktion. Seit Wochen wird an der Drucklegung der achtbändigen *Biblia Polyglotta* gearbeitet, einem typografischen Meisterwerk des 16. Jahrhunderts. Es erscheint in fünf Sprachen: Latein, Griechisch, Hebräisch, Syrisch und Aramäisch. Etwas Derartiges gab es noch nie.

Sechzehn Druckerpressen rattern, 32 Drucker, 20 Setzer und diverse Helfer sind hier in Aktion. Plantin und sein Nachfolger, Schwiegersohn Moretus, begründen ein über drei Jahrhunderte dauernder Treffpunkt von Geistes-

und Naturwissenschaftlern, Religionsphilosophen, weltlichen und religiösen Herrschern aus allen Erdteilen.

Mit der Einführung des Kupferstiches, zwecks Illustration von naturwissenschaftlichen Gebilden, gelingt eine revolutionäre Entwicklung. Kein Geringerer als Peter Paul Rubens zeichnet als Buchillustrator. Als grandioser Maler dieser Epoche bleibt er zeitlebens ein enger Freund der Verlegerfamilie.

Sämtliche Editionen, die von hier aus ganze Teile Europas und der Welt erreichten, beeinflussten Lehre und Denken vieler Gesellschaften, Länder und Kulturen.

Mehr sehen, mehr wissen, mehr lernen, mehr an der Welt teilnehmen und sie öffnen für alle und alles. Diesem Motto waren jene Verleger verpflichtet. Mit Enthusiasmus und Geschick haben sie Wissen und Erkenntnisse verbreitet. Und mit erfinderischer Neugier und Bildungsdrang haben sie dazu beigetragen, die Welt zu entdecken und sie auch zu erklären. Mit tausenden von Publikationen, Lexika, Enzyklopädien, Musiknoten, Weltkarten, usw. haben sie zur Verbreitung von Wissen beigetragen.

Im ersten Verlagshaus des Abendlandes, bei Plantin-Moretus, konnte man für Gold Bücher kaufen. Etwas, das bis anhin nur einer sehr kleinen Gruppe von Menschen vorbehalten war. Damals, vor 450 Jahren, war Christoph Plantin gewiss seiner Zeit voraus.

Link

http://www.schaetze-der-welt.de/sdw_index.html

<http://whc.unesco.org>

Zitate

Es ist kaum zu glauben, dass auch heute noch Erwachsene der Auffassung sind, Kinder sollen nichts über lustvolle Sexualität erfahren. So entfernten Nonnen 2001 in einer von ihnen geleiteten Realschule in Auerbach (Bayern) 14 Seiten (sic!) aus einem Klassensatz Biologiebuch, in denen es um Sexualität geht. Die Schülerinnen und Schüler „sollten nicht lesen, dass das menschliche Sexualverhalten nicht nur der Fortpflanzung dient. Dass es das Bedürfnis nach Lust und Erregung erfüllt und das Bedürfnis nach Freude und Glück.“

Daniela Görke
Sexualität im westdeutschen Roman der
späten 60er und frühen 70er Jahre
Der Andere Verlag, 2005

Je totalitärer das ideologische, religiöse und politische System ist, desto stärker manifestiert sich die Feindse-

ligkeit dem gegenüber, der sich der Macht entziehen will. Daher ist es auch feindselig gegen verliebte Paare, denn diese sind die kleinste soziale Einheit, und sie sind fähig sich zu wehren.

Francesco Alberoni,
**31.12.1929; italienischer Professor für*
Psychologie und Soziologie

Wir können die Probleme nicht mit demselben Denken lösen, das sie hervorgebracht hat.

Albert Einstein,
14.3.1879 bis 18.4.1955,
Physiker, Nobelpreisträger (1921)

Alles Wissen muss durch den Stand des Fragens gehen.

Hans-Georg Gadamer
11. Februar 1900 bis 13. März 2002,
deutscher Philosoph; Autor von
„Wahrheit und Methode“

Jahresabonnement

Wünschen Sie **DieDenke** regelmässig zu erhalten? – Mit einem Jahresbeitrag von CHF 90.– werden Sie Abonnentin oder Abonnent. In begründeten Fällen gewähren wir Ermässigung. Die Publikation erhalten Sie folglich sechsmal jährlich (Januar, März, Mai, Juli, September und November) direkt per E-Mail zugestellt.

Bestellungen richten Sie an die Herausgeberin oder mit einer Einzahlung auf das Postkonto Nr.: 80-141588-5 mit dem Vermerk „Jahresabonnement **DieDenke**“ (bitte E-Mail-Adresse vermerken).

Impressum

DieDenke

Ausgabe Nr. 14 vom November 2006; 3. Jahrgang

Herausgeberin

PSYCHOLOGISCHE LEHR- UND BERATUNGSPRAXIS

Bahnhofstrasse 32, CH-8803 Rüslikon

Telefon +41 44 724 03 33

<http://www.diedenke.ch>  info@diedenke.ch

Konzeption/Gestaltung/Redaktion

Dieter S. Richiger, CH-8803 Rüslikon

Die Zeitschriftendatenbank (ZDB) verzeichnet diese Publikation unter

<http://www.zeitschriftendatenbank.de>.

Wir freuen uns selbstverständlich auf Anregungen oder Ihre Anfrage.

