

Für eine befriedigende sexuelle Gesundheit – ein ganzes Leben lang

Wie verändern sich die Themen und Präventionsaspekte der sexuellen Gesundheit im Verlauf des Lebens?
Gespräch mit Sibylle Ming, Beraterin bei der Fachstelle Sexuelle Gesundheit Aargau (Seges).

Text: Julia Zurfluh, Co-Redaktionsleiterin, AvenirSocial



Sibylle Ming

Die Sozialarbeiterin und Sexualpädagogin arbeitet seit über 15 Jahren für Seges Aargau. Ming verfolgt aktuelle Themen und greift diese in ihrer Beratung auf. Zurzeit bildet sie sich zu den Themen Sexualstrafrecht und Sexualität im Alter weiter.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert sexuelle Gesundheit als «Zustand physischen, emotionalen, geistigen und sozialen Wohlbefindens in Bezug auf die Sexualität».¹ Warum ist sexuelle Gesundheit so wichtig? Sexualität ist ein Grundbedürfnis wie Atmen, Essen, Trinken und Schlafen. Sexuelle Gesundheit wird ganzheitlich betrachtet und wirkt sich auf verschiedene Bereiche des Menschseins aus – ein Leben lang. Ist diese grundlegende Befriedigung nicht gegeben, können Auswirkungen auf andere Lebensbereiche spürbar werden. Deshalb ist sexuelle Gesundheit für die Soziale Arbeit relevant.

Soziale Arbeit zielt darauf ab, Menschen in ihrem Leben zu unterstützen, ihre Rechte zu wahren und ihre sozialen und gesundheitlichen Bedingungen zu verbessern. In Bezug auf die sexuelle Gesundheit kann die Soziale Arbeit verschiedene Aufgaben übernehmen, sei es in der Sensibilisierung und Information, in der Krisenintervention oder in der Prävention.

Sie haben die Prävention angesprochen. Wo sehen Sie die Präventionsaufgabe der sexuellen Gesundheit in der Kindheit? Kinder sollen frühzeitig und altersgerecht über Körper, Grenzen und gesunde Beziehungen informiert und sensibilisiert werden. Diese Form von Erziehung legt den Grundstein für ein gesundes Körperbild und ein positives Verständnis von Sexualität, frei von Scham, Angst und Gewalt. Das bedeutet zum Beispiel, dass Kinder ihre Geschlechtsteile richtig benennen, zwischen guten und schlechten Gefühlen unterscheiden oder Nein sagen können, wenn sie zum Beispiel nicht von der Oma auf die Wange geküsst werden wollen.

Ausserdem finde ich es wichtig, dass kindliche Sexualität nicht durch die Erwachsenenbrille betrachtet wird. Es ist normal, dass Kinder «döckerlen». Das gehört zum Experimentieren und zum Kennenlernen des Körpers dazu. Wichtig ist aber, dass es einvernehmlich frei von Druck und Zwang geschieht.

Eine wichtige Rolle kommt auch der Schule und der Schulsozialarbeit zu. Der Lehrplan 21 sieht eine angemessene (früh-)pädagogische Sexualerziehung vor. Kindern und Jugendlichen sollen Kompetenzen vermittelt werden, ihre Sexualität selbstbestimmt, risikoarm und lustvoll leben zu können.

Kinder werden älter und kommen in die Pubertät. Was ändert sich dabei in der Präventionsarbeit von sexueller Gesundheit?

Die Pubertät ist durch grosse körperliche, emotionale und soziale Veränderungen gekennzeichnet. Jugendliche stehen vor neuen Herausforderungen und Entscheidungen in Bezug auf ihr Selbstbild, ihre sexuelle Identität und ihre Beziehungen. In der Präventionsarbeit sollte ihnen Wissen über die körperlichen Veränderungen in der Pubertät vermittelt werden, um ihnen Sicherheit im Sinne von «das ist ganz normal» zu geben. Zusätzlich braucht es Wissen und Zugang zu Verhütungsmitteln, um ungewollte Schwangerschaften und die Übertragung sexuell übertragbarer Infektionen zu vermeiden.

Bei unseren Sexualpädagogikeinsätzen vermitteln wir den Jugendlichen nicht nur Wissen zur körperlichen Entwicklung, sondern auch, was im Bereich Sexualität erlaubt oder nicht erlaubt ist. So haben wir auch das Faltblatt «Sex und Gesetz» erstellt.² Welche Entscheidungen über deinen Körper darfst du selbst treffen? Wo müssen die Eltern zustimmen und wo nicht? Mache ich mich als 15-Jährige oder 15-Jähriger strafbar, wenn ich Nacktfotos an meinen Freund oder meine Freundin schicke? Mit dem Anstieg der Sexualhormone zeigt sich meist auch, zu welchem Geschlecht man sich sexuell hingezogen fühlt. Jugendliche sollen in der Findung ihrer Identität, ihrer sexuellen Orientierung und ihrer Geschlechtsidentität unterstützt werden.

Die Aufgabe der Prävention von sexueller Gewalt verändert sich im Vergleich zur Kindheit. Gleichaltrige werden für Jugendliche

immer wichtiger. Sie wollen dazugehören und Grenzen austesten. Da kann es zum Teil noch schwieriger werden, selbstbewusst Nein zu sagen und für die eigenen Grenzen einzustehen. Als oberste Stelle steht die Einvernehmlichkeit. Nein zu sagen, ist ein vollständiger Satz.

Welche Fragen zur sexuellen Gesundheit kommen im Erwachsenenalter auf? Erwachsene kommen zu uns, wenn es zum Beispiel um ungeplante Schwangerschaften geht. Wir besprechen mit ihnen, welche Möglichkeiten des Schwangerschaftsabbruchs es gibt. Andere Paare oder auch Einzelpersonen haben Fragestellungen, wenn eine Schwangerschaft nicht auf dem natürlichen Weg eintritt. Wir besprechen die Möglichkeiten in der Reproduktionsmedizin oder bieten Gespräche für die Trauerbewältigung bei unerfülltem Kinderwunsch an. Auch gleichgeschlechtliche Paare mit Kinderwunsch dürfen sich bei uns beraten lassen.

Weiter erleben wir, wie sich Beziehungen und Sexualleben verändern, wenn Kinder da sind. Die rosarote Brille des Beziehungsbegins kann verschwinden, eine neue Balance zwischen den Partnern oder Partnerinnen muss gefunden werden. Wenn die Kinder noch sehr klein und die Eltern oft aufgrund von Schlafmangel stark beansprucht sind, kann die Lust auf Sex auf der Strecke bleiben und die Frustration aufgrund dessen zunehmend ansteigen. Wir zeigen verschiedene Wege auf, wie Beziehungen in den veränderten Lebensphasen gestaltet werden können, und geben Tipps für die Kommunikation.

Natürlich gibt es weitere Themen in dieser Lebensphase, wie Prävention von sexuell übertragbaren Krankheiten, Treue, Ausenbeziehungen, sexuelle Gewalt, sexuelle Vielfalt, sexuelle Umorientierung, Genitalverstümmelung bei der Frau, PreP³ und

Sexarbeit. Bei uns werden keine Themen tabuisiert. Wir unterstehen einer erhöhten Schweigepflicht ohne Meldepflicht.

Wie sieht es im Alter aus? Die Veränderungen der Wechseljahre treten im Alter zwischen 40 und 60 auf. Später unterscheiden wir zwischen dem «jungen Alter» und dem «hohen Alter». Das «junge Alter» bezeichnet die Lebensphase zwischen dem 60. und 80. Lebensjahr. In dieser Phase treten verschiedene hormonelle und körperliche Veränderungen auf, die sich auf die Sexualität auswirken können, zum Beispiel Scheidentrockenheit oder Erektionsstörungen. Ziel ist es, trotz dieser (körperlichen) Veränderungen eine erfüllte Sexualität leben zu können. Ganz wichtig finde ich auch, dass wir mit medialen Stereotypen und Rollenzuschreibungen aufräumen sollten: Frauen wollen keinen Sex mehr / Männer können immer oder können auch nicht mehr. Jeder Mensch, jedes sexuelle Empfinden je nach Lebensphase ist anders und individuell.

Manche Menschen erleben in dieser Phase auch einen zweiten Frühling. Nach einer längeren Partnerschaft keimt die Sexualität mit neuen/anderen Partner*innen wieder auf – deshalb gilt es auch weiterhin, die Prävention von sexuell übertragbaren Krankheiten im Blick zu behalten.

Nach 80 Jahren bis zum Lebensende sprechen Sie vom «hohen Alter». Was zeichnet diese Lebensphase aus? Der Mensch hat im Alter bis zum Lebensende ein Bedürfnis nach Intimität und emotionaler Nähe, auch wenn die sexuelle Aktivität abnimmt oder nicht mehr vollständig möglich ist. Wir wollen andere Formen der sexuellen Befriedigung aufzeigen, zum Beispiel Hilfsmittel, oder wir organisieren Dienstleistungen wie Berührer*innen.

Im Heimkontext ist es wichtig, dass die Bewohner*innen ihre Sexualität weiterhin selbstbestimmt leben können. Hier fehlen in der Schweiz noch weitgehend Konzepte.

Es gibt verschiedene Krankheitsbilder wie Demenz oder Parkinson, die sexuelle Enthemmung auslösen und zu unerwünschtem Sexualverhalten führen können. Hier gilt es ebenfalls, die Grenzüberschreitungen gegenüber den Pflegenden zu thematisieren und nach Lösungen, eventuell auch im medikamentösen Bereich, zu suchen.

Welche Rolle spielen Fachpersonen der Sozialen Arbeit in der Prävention in diesen Lebensphasen? Eine sehr wichtige, und dies über alle Berufsfelder der Sozialen Arbeit! Grundsätzlich finde ich, dass alle sozialpsychologischen Berufe in ihrer Ausbildung ein Pflichtmodul zur sexuellen Gesundheit absolvieren müssten. Dies würde helfen, die Sozialtätigen zu stärken und im Umgang im Thema Sexualität sicherer zu machen. Meiner Meinung nach könnte, falls relevant, in jeder Beratungssituation das Thema angesprochen werden, sei es auf einem Sozialdienst, in der Schulsozialarbeit, im Heimkontext oder in der Jugendarbeit. Es wäre einfach, anhand einer offenen «W-Frage» wie «Wie geht es Ihnen mit Ihrer Sexualität?» Offenheit für den Sexualitätsbereich zu signalisieren. Fühlen sich die Fachpersonen nicht kompetent genug, angemessen auf Fragen oder Antworten ihrer Klienten und Klientinnen zu reagieren, kann der Adressat / die Adressatin an eine Fachstelle oder Fachperson für sexuelle Gesundheit weiterverwiesen werden. •

Prävention als Massnahme für die Förderung der sexuellen Gesundheit

Die Eidgenössische Kommission für sexuelle Gesundheit (EKSG) hat auf Basis des WHO-Konzepts eine eigene Definition der sexuellen Gesundheit erarbeitet, die fünf Handlungsfelder umfasst:

1. Förderung, Erhalt und Wiederherstellung der sexuellen Gesundheit als Teil der psychischen Gesundheit
2. Förderung, Erhalt und Wiederherstellung der reproduktiven Gesundheit
3. Prävention, Testung und Behandlung von HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen sowie von genitalen Infektionen
4. Prävention und Bekämpfung von sexueller Gewalt
5. Bildung zur sexuellen Gesundheit

Hinweise

1. WHO, Developing Sexual Health Programmes – A Framework for Action, Geneva 2010 / WHO2006a. Vollständige Definition: Sexuelle Gesundheit ist ein Zustand des körperlichen, emotionalen, mentalen und sozialen Wohlbefindens in Bezug auf die Sexualität und nicht nur das Fehlen von Krankheit, Funktionsstörungen oder Gebrechen. Sexuelle Gesundheit setzt eine positive und respektvolle Haltung zu Sexualität und sexuellen Beziehungen voraus sowie die Möglichkeit, angenehme und sichere sexuelle Erfahrungen zu machen, und zwar frei von Zwang, Diskriminierung und Gewalt. Sexuelle Gesundheit lässt sich nur erlangen und erhalten, wenn die sexuellen Rechte aller Menschen geachtet, geschützt und erfüllt werden. Die sexuellen Rechte sind Menschenrechte.
2. seges.ch / Informationen / Informationsmaterial



Podcast VoixSociales Episode 33

Die Geschäftsführerin der Fachstelle Limita und die Bereichsleiterin Fachliche Führung Kerngeschäft der Stiftung Wagerenhof erläutern den Einsetzungsprozess eines Verhaltenskodex zur Prävention sexueller Ausbeutung in einer sozialen Einrichtung.

avenirsocial.ch / Publikationen /

Podcast

Zum Podcast:

