

DISTANCE LEARNING

»» **Sich fragen wagen!****Sexuelle Bildung via mediale Beratung**

Anders als bei Satire gibt es bei der Sexualität eine einfache Regel: Erlaubt ist nur das, was beiden Spaß macht. Wenn auch etwas vereinfacht, könnte so das Fazit der sexuellen Revolution lauten. Die sexuelle Revolution liegt nun aber schon eine ganze Weile zurück. Bilder aus der Zeit, in der Beate Uhse mit der Eröffnung ihres „Fachgeschäfts für Ehehygiene“ bundesweit für Aufsehen sorgte, wirken mittlerweile verstaubt. Aber obwohl über Sex heute überall öffentlich diskutiert wird, scheinen noch viele Fragen unbeantwortet. Offensichtlich ist es etwas völlig anderes, ob über Sexualität in den Medien berichtet wird oder ob man privat darüber spricht. Können die Medien dann überhaupt eine Hilfe bieten, wenn es um Sex als Privatsache geht?

Zunächst ein paar Fakten: Die Scheidungsquote in Deutschland liegt derzeit bei rund 45 Prozent, das heißt, dass fast jede zweite Ehe wieder geschieden wird. Von Scheidungen betroffen sind auch viele langjährige Ehen; die durchschnittliche Ehedauer bis zur Scheidung liegt deutlich über zehn Jahren. Untersuchungen belegen, dass eine unbefriedigende Sexualität eine zentrale Rolle als scheidungsereichernde Bedingung spielt. Kaum jemand wird vor dem Scheidungsrichter erklären: „Sexuell läuft alles prima, aber der Rest ...“. Eine befriedigende Sexualität kann demnach wohl als Indiz für eine gute Beziehung gelten. Wenn es nämlich im Beziehungsgebälk knirscht, dann wirkt sich das in aller Regel auch auf die Sexualität aus. Gerade in Krisen kann Sex dann zu einem regelrechten Reizthema werden. Weil die Sexualität offenbar eine Spiegelfunktion hat, auf die sich sämtliche Paarprobleme auswirken können, machen Paartherapeuten wie David Schnarch gute Erfahrungen damit, Probleme dort anzupacken, wo sich das Paar am nächsten kommt, bei der gemeinsamen Sexualität.

Sexuelle Bildung

„Was Sie schon immer über Sex wissen wollten, sich aber bisher nie zu fragen wagten.“ – Vieles hat sich seit Woody Allens Filmklassiker geändert, doch obwohl mehr als je zuvor über Sexualität geredet wird, gibt es weniger Räume, in denen über die eigene Sexualität offen gesprochen werden kann. Stellt man sich als Erwachsenenpädagogin beim alltäglichen Umgang mit Erwachsenen einmal die Frage, was den „normalen“ Erwachsenen so beschäftigt, merkt man schnell, dass Beziehungsfragen und Sexualität wichtige Themen sind. Nicht umsonst sind die

Spamordner voll von Mails, die in irgendeiner Weise mit sexuellen Fragen zu tun haben. Man könnte erwarten, dass in einer so offenen Gesellschaft wie der unsrigen der Erwachsene sexuell gebildet ist und dass die Erwachsenenbildung zu diesem Thema niveauvolle Bildungsangebote bereithält. Aber weit gefehlt: Sexualität – obgleich ein bedeutender Aspekt des Erwachsenseins – kommt in der Erwachsenenbildung gar nicht vor. Als ich vor Jahren in einer Volkshochschule einen Kurs anbieten wollte mit dem Titel „Let’s talk about sex“, wand sich die Leiterin und erbat sich Bedenkzeit, schließlich sagte sie ab mit dem Hinweis, das Thema sei out. Durchsucht man im Internet Angebote von Familienbildungsstätten, so kommt Sexualität bestenfalls als Aufklärungsthema, aber kaum als Paarthema vor. Es gibt mehr Angebote zum Umgang mit kindlicher Sexualität als zum Umgang mit erwachsener Sexualität. Die Weiterbildungsdatenbank des Deutschen Instituts für Erwachsenenbildung reagiert auf das Stichwort Sexualität folglich mit einer Fehlanzeige, obwohl es in der Bibliothek immerhin ein paar Bände zu der Thematik gibt. Von den führenden Wissenschaftlern, die sich mit der erwachsenen Sexualität beschäftigen, wie David Schnarch, Esther Perel oder Ulrich Clement, findet sich dort allerdings nichts. Vor allem, wenn es um Prävention oder Gender geht, dann wird zwar auch die Sexualität gestreift, ansonsten ist der Unterleib in der allgemeinen Erwachsenenbildung ein Tabu.

Der kleine Unterschied

Dabei ist es ja gerade das Besondere an der menschlichen Sexualität, dass sie über den Unterleib hinaus mit vielen Bedeutungen verknüpft ist. Sexualität ist die intimste Form der Kommunikation; zu ihrer Selbstvergewisserung sind Menschen angewiesen auf soziale Resonanz, und die verläuft auch körperlich. Denn die ersten sozialen Erfahrungen sind Körpererfahrungen, von ihnen leitet sich die gesamte soziale Kommunikation ab. Kein Wunder, dass für Erwachsene die Sexualität eine wichtige Rolle spielt. In der sexuellen Kommunikation

**Dr. Gertrud Wolf**

Leiterin der Evangelischen
Arbeitsstelle Fernstudium
im Comenius-Institut;
Frankfurt/Main
wolf@comenius.de
www.fernstudium-ekd.de



werden deshalb neben Zärtlichkeiten auch Liebeserklärungen und Bindungsbedürfnisse sowie alle weiteren Beziehungsbotschaften ausgetauscht. Problematisch wird das Ganze meist, wenn es in einem Paar zu unterschiedlichen Wünschen und Bedürfnissen kommt: Der eine will mehr, der andere weniger, der eine dies, der andere etwas anderes. Das größte Problem aber: wenn darüber nicht gesprochen wird.

Ein Beispiel: Nach wie vor sind Erektion und Orgasmus die Renner unter den Problemfragen. Und auch hier zeigt sich, dass zwar vieles theoretisch klar ist, aber in der privaten Verständigung nicht umgesetzt wird. Zu den gut untersuchten Tatsachen zählt es etwa, dass die meisten Frauen nicht durch Penetration zum Orgasmus kommen und dass ihre Erregung stark vom Kontext abhängt. Gleichzeitig wird durch Viagra der Anschein erweckt, als sei die Erektion, die für den Geschlechtsverkehr benötigt wird, auch das Nonplusultra für glückliche Sexualität. Da Frauen und Männer hier offensichtlich sehr unterschiedlich sind, bedarf es der Kommunikation. Ein Ziel sexueller Bildung ist es deshalb auch, Menschen in Bezug auf ihre Sexualität sprachfähig zu machen.

Adults only

Wer jedoch Weiterbildung in Sachen Sex sucht, wird weder an einer Volkshochschule noch an einer Familienbildungsstätte fündig werden und stattdessen irgendwann im Internet landen. Eine erste Anlaufstelle können dabei schon die Onlinebuchläden sein, wie Thalia oder Amazon, weil man sich

hier über Ratgeberliteratur informieren kann, die im Buchladen an der Ecke vielleicht gerade nicht in der Auslage feilgeboten wird. Ein Buch, welches zum Miteinander-Reden einlädt, ist das indiscrete Fragebuch von Ulrich Clement, Professor für medizinische Psychologie in Heidelberg. Der Sexualwissenschaftler hat 201 Fragen zusammengestellt, mit denen man seine eigene oder – als Paar – die gemeinsame Sexualität erkunden kann. Er unterhält auch einen interessanten Blog mit dem Titel: Clements Verkehrsnachrichten¹, in dem der Heidelberger viele aktuelle Themen zur Sexualität kommentiert und zum Nachdenken einlädt, so beispielsweise über die Kampagne der Stadt Stuttgart zur Zwangsprostitution.²

Im Internet stößt man auf eine ganze Reihe von Blogs zum Thema Liebe, Sex und Intimität. Auf der Seite der Karlsruher Paartherapeutin Christiane Jurgelucks³ erfährt man auch etwas darüber, welche Themen in einer Paartherapie auftauchen und wie sie von der Therapeutin reflektiert werden. Zum Einstieg ist diese Seite gut geeignet, allerdings ist sie nicht sehr ausführlich, sodass man vielleicht bald nach anderen Blogs sucht. Etwas aufwendiger sind Blogs oder Foren, die in einer Zeitschriftenredaktion entstehen. Beim STERN bloggt die promovierte Paartherapeutin Julia Peirano⁴. Ähnlich wie Dr. Sommer dereinst im Jugendmagazin BRAVO beantwortet Dr. Peirano Leserfragen. So zum Beispiel die Anfrage einer 38-Jährigen, die sich in den neuen Freund der Freundin verliebt hat, oder den Hilferuf eines 30-Jährigen, der nach 8-jähriger Ehe darunter leidet, sexuell nicht mehr von seiner Partnerin begehrt zu werden. Die Fragen, mit denen die Erwachsenen hier um Rat suchen, zeigen, wie groß der „Bildungsbedarf“ zu diesem von der Weiterbildung vernachlässigten Thema ist. Im Unterschied zum Forum, wo Laien manchmal gute, manchmal aber auch fragwürdige Ratschläge verteilen, zeichnen sich die fachlich versierten Blogger und Bloggerinnen dadurch aus, dass ihre Anmerkungen sehr kompetent und reflektiert sind. Die Foren sind allerdings durch eine höhere Anonymität gekennzeichnet, vielleicht fällt es daher hier einigen leichter, offen über Sexualität zu reden, da hier jeder redet, „wie ihm der Schnabel gewachsen ist“. Auf den Seiten des Onlinemagazins Gofeminin gibt es ein Liebe-Forum, in dem Themen wie „Altersunterschiede in der Beziehung“, „Liebe im Büro“, „Gewalt in der Partnerschaft“, „Fremdgehen“ oder „Eifersucht“ angesprochen werden.

Bildungsangebote im Beratungskontext

Wem Blogs und Foren aber noch zu oberflächlich sind, kann sich durchaus auch in einen Workshop einschreiben. Die sehr engagierte amerikanische Sexualtherapeutin Esther Perel bietet auf ihrer Homepage ganz verschiedene Onlineworkshops an, in denen es vor allem darum geht, das System

¹ <http://www.carl-auer.de/blogs/sex/>

² <http://stuttgart-sagt-stopp.de/>

³ <http://christiane-jurgelucks.de/lust-liebe/>

⁴ <http://www.stern.de/familie/beziehung/julia-peirano>

Partnerschaft als ein komplexes Interaktionsgeschehen zu begreifen und die Rolle der Sexualität darin zu verstehen. Die Workshops sind allerdings in englischer Sprache und mit rund 350 Dollar recht teuer. Als Vorgeschmack reicht vielleicht schon ein mit Untertiteln versehenes Video der Therapeutin auf Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=sa0RUmGTCYY>.

Onlineberatung und Onlineworkshops gibt es auch im deutschsprachigen Raum. Zwischen 40,00 und 80,00 Euro kosten die Angebote, bei denen meistens in wöchentlichem Rhythmus zwischen fünf und sieben Studienbriefe versendet werden, in denen dann gängige Themen zu verschiedenen Sexualitätsfragen abgehandelt werden. So bietet der Paar- und Singleberater Christian Thiel einen Onlinekurs zum Thema „Intimität und Liebe“ für 39,00 Euro an.⁵ Dabei erhält man wöchentlich einen Link zu einem Onlinetext inklusive Übungen. Ob dabei auch eine persönliche Betreuung enthalten ist, bleibt auf der Website des Anbieters leider unklar, wahrscheinlich ist das bei dem Preis jedoch nicht. Immerhin kann man von dem Vertrag nach der ersten Lieferung direkt zurücktreten. Ein guter Service, denn ist es bei herkömmlichen Bildungsangeboten schon schwierig, sich ein Urteil über die Qualität des Angebots zu machen, so ist dies bei solchen Angeboten noch schwieriger, da die Kurse nicht zertifiziert oder von irgendeiner Stelle zumindest im Hinblick auf ihre didaktische Qualität geprüft sind.

Fazit

Wer Rat zum Thema Sexualität sucht, für den ist das Internet gewiss eine gute erste Anlaufstelle. Insbesondere was die gezielte Suche nach einem Partner angeht, hat das Internet bisher alle anderen traditionellen Orte der Paaranbahnung in den Hintergrund gedrängt. Auch jüngere Paare finden heute häufiger in einer Onlinepartnerbörse zusammen als beim Tanz in den Mai. Dass sexuelle Bildung funktioniert, belegen sehr anschaulich die Zahlen zur Kondomnutzung bei Jugendlichen. Den sexualpädagogischen Aktivitäten der vergangenen Jahre ist es zu verdanken, dass der Gebrauch des Kondoms für viele Jugendliche heute eine Selbstverständlichkeit ist. Solche Bildungserfolge stellen sich jedoch nicht bloß beim Onlinelernen ein, sondern beispielsweise auch durch Angebote wie den Kondom-Führerschein von ProFamilia, der ab 14 Jahren im Kreis von Freunden als Nachmittagsprogramm angeboten wird. So sinnvoll diese Aufklärungsarbeit von ProFamilia ist, so unsinnig erscheinen aber Forderungen von Sexualpädagogen, bereits mit 10-Jährigen schon detailliert über Sexualpraktiken zu sprechen.⁶ Demgegenüber ist es jedoch geradezu bemerkenswert, wie sehr die Erwachsenenbildung beim Thema Sexualität die Füße stillhält. Dabei wäre es vielleicht sinnvoll, einige Themen, denen sich die Sexualpädagogik heute vielleicht allzu früh wid-



met, für die Erwachsenenbildung aufzuheben. Dafür müsste es aber dort auch geeignete Angebote geben. Mangels solcher Angebote übernehmen die Beratungsinstanzen hier gleichzeitig Bildungsfunktionen. Es wäre zu diskutieren, ob dies nicht auch ein grundlegendes Phänomen ist, dass Bildungsdefizite in Beratungspraxen aufgefangen werden, oder positiver formuliert, dass Beratung eben auch einen Bildungswert besitzt.

⁵ <http://www.die-liebe-bleibt.de/online-workshops/>

⁶ <http://www.die-liebe-bleibt.de/online-workshops/>