

## **9 Konzeptioneller Ausblick für Aufgaben und Angebote Sexueller Bildung mit Erwachsenen**

Über die theoretischen Betrachtungen der Sexualität Erwachsener und die Untersuchungen bestehender Angebote Sexueller Bildung für Erwachsene lassen sich bestimmte Kriterien für eine angemessene Form und die Umsetzung von Angeboten zur Sexuellen Bildung für Erwachsene finden. Im folgenden Abschnitt wird nun ein allgemeiner konzeptioneller Entwurf für die Ausgestaltung solcher Angebote entworfen. Dabei werden mögliche Themen, das Format für die Angebote sowie Kriterien für Räumlichkeiten und notwendige Kompetenzen der Angebotsleiter\_innen skizziert.

### **Angebotsformat**

Vor allem die beobachteten und die von den Teilnehmer\_innen berichteten Erfahrungen legen die Ausgestaltung Sexueller Bildung in Form von Workshops nahe. Die Möglichkeit des Erfahrungsaustausches mit anderen Menschen, die spürbare Erleichterung und Entspannung beim offenen Sprechen über sexuelle Themen und die damit einhergehenden möglichen positiven Auswirkungen auf den schambesetzten und Druck erzeugenden Umgang mit Sexualität sind wichtige, nicht zu unterschätzende Effekte für das Erreichen der Ziele emanzipatorischer Sexualpädagogik und der Sexuellen Bildung.

Aufgrund der großen Heterogenität der Zielgruppe sind die unterschiedlichen Interessen und Schwerpunkte der einzelnen

Teilzielgruppen zu beachten und abzuwägen. Es gilt hier einzelne methodisch gut aufbereitete Workshops, im Idealfall für sich hinsichtlich Geschlecht, Alter und sexueller Orientierung unterscheidende Menschen zu gestalten. Je nach Bedarf sind aber auch auf konkretere Zielgruppen zugeschnittene Angebote zu schaffen.

## Themen

Aus den vorausgegangenen theoretischen Betrachtungen und praktischen Untersuchungen lässt sich schließen, dass es für die folgenden aufgezählten Themenkomplexe im Kontext von Angeboten zur Sexuellen Bildung sinnvoll ist, dem ganzheitlichen Bildungskonzept entsprechend alle Kompetenzebenen anzusprechen. Die Angebote sollten also so gestaltet werden, dass sie sowohl kognitives Wissen vermitteln als auch konkrete praktische Hilfen, Körpererfahrungen und vielfältige Anreize bieten, gesellschaftliche Bedingungen reflektieren sowie einen offenen Raum für Erfahrungsaustausch und Spracherwerb schaffen.

Ausgehend von der Anerkennung eines lebenslangen Lernprozesses mit bestimmten immer wieder neu auftretenden Entwicklungsaufgaben und -herausforderungen können für die Sexuelle Bildung für erwachsene Menschen konkrete Themen benannt werden. Dazu gehören:

- Zulassen und Erhalten von Intimität, erotischer Spannung und sexueller Anziehungskraft in langanhaltenden emotionalen Beziehungen  
*Übungen zur Schaffung intimer Gespräche und Situationen*
- Sexualität während und nach einer Schwangerschaft, Sexualität und Elternschaft
- veränderliche sexuelle Orientierungen
- Trennungen
- Sexualität und Single-Dasein

- Partnersuche  
*Darstellung von verschiedenen Möglichkeiten, Nutzung neuer Medien*
- alternative Formen von Partner\_innenschaft, Untreue, Umgang mit Außenbeziehungen  
*andere Konzepte vorstellen, Räume für Erfahrungsaustausch*
- Kommunikation von sexuellen Bedürfnissen und Wünschen  
*Lustvoll nein sagen*
- Wechseljahre, *Midlife-Crisis*
- Sexualität und Älterwerden  
*Wahrnehmung des eigenen Körpers, Akzeptieren von Veränderungen, Herstellung von Selbstbewusstsein, Gegengewicht zu gesellschaftlicher Norm*
- altersbedingte körperliche Veränderungen  
*Krankheiten, hormonelle Veränderungen, sexuelle Funktionsstörungen*

Um sexuelle Klagen, Probleme und Funktionsstörungen aus dem therapeutischen Kontext zu lösen und deren pathologische Überhöhung dauerhaft zu vermeiden, ist die Gestaltung von Workshops zu funktionellen und nicht-funktionellen sexuellen Problemen notwendig<sup>29</sup>. Als geeignete Themen für die Workshops sind die folgenden vorstellbar:

- gehemmter oder ausbleibender Orgasmus
- Erektionsprobleme
- Kommunikation sexueller Bedürfnisse
- fehlende Abwechslung

Körperorientierte und achtsamkeitsbasierte Methoden, Entspannungsübungen, Übungen zur Selbstwahrnehmung und Becken-

---

**29** Bei chronischen und als stark beeinträchtigend wahrgenommenen Störungen ist natürlich nach wie vor der beraterische und therapeutische Kontext angemessen.

bodenübungen können Anreize bieten, bestimmte Ursachen von fehlendem oder vermindertem sexuellen Interesse und schwacher Erregung, Schwierigkeiten sich zu entspannen oder des Gefühls, unter Druck gesetzt zu werden, abzubauen.

Die Anerkennung der Diversifikation von Sexualität als vielfältige Neosexualitäten bietet die Möglichkeit, deren Aspekte in die Prozesse Sexueller Bildung mit einzubeziehen und als sexuelle Kulturgüter zugänglich und nutzbar zu machen. Naheliegende Themen könnten hier sein:

- Masturbation und Selbsterkundung
- Bondage und BDSM
- virtuelle Möglichkeiten, Sexualität zu leben und partner\_innenschaftliche und sexuelle Kontakte zu finden

Um der bestehenden medial geprägten Vorstellungen und Druck erzeugenden Ideale von Körper und Sexualität einen eigenen selbstbewussten Wert entgegenzusetzen zu können, ist es notwendig, Workshops zu den folgenden Themen anzubieten bzw. Übungen dazu in Workshops zu anderen Themen mit einzubinden:

- Darstellung und Reflexion gesellschaftlicher Prozesse, die die einseitige Darstellung offenlegen
- Aneignung des eigenen Körpers
- Akzeptanz des eigenen Körpers und dessen Veränderungen
- sexuelle Selbstsicherheit

Ebenso ist es nicht unwesentlich, der kognitiven Vermittlung bestimmten Wissens einen Raum in themenspezifisch passenden Workshops einzuräumen. Dabei sind folgende Aspekte mit einzubinden:

- körperliche Zusammenhänge
- anatomische Gegebenheiten und Funktionen von Geschlechtsorganen
- Veränderungen während des Alterns
- widerlegen von Mythen und Unwissen

Um der Forderung nach Erschaffung einer neuen Sexualkultur gerecht zu werden, ist es auch unumgänglich, für folgende Themen Raum zu schaffen:

- ideologiefreie Vermittlung sexueller Kompetenzen aus Tantra und anderen kulturellen Hintergründen
- kreative, experimentierfreudige Zugänge zu Körper und Sexualität
- Nutzen therapeutischen Wissens und Methoden

## Workshopleiter\_innen

»Damit die Angebote hilfreich sind, [...] Mut machen und Kompetenz ausstrahlen, bedarf es der persönlich bedeutsamen Aus- und Weiterbildung des entsprechenden Personals [...]. Wenn jene Multiplikatorinnen und Multiplikatoren nicht nur kognitive und technische Lebenskompetenzen multiplizieren, sondern auch Glücks-, Lebendigkeits-, Liebes- und Solidaritätsmomente, sind manche Therapie- und Rehabilitationsmaßnahmen überflüssig« (Mahnke & Sielert, 2004, S. 193).

Neben der Weiterbildung kann die notwendige Kompetenz auch durch praktische Erfahrungen der Workshopleiter\_innen sowie deren Selbstverständnis, sich nicht als Expert\_innen oder Lehrer\_innen für die Sexualität der Teilnehmenden zu verstehen, ausgestrahlt werden. Eine grundlegende sex-positive, offene, neugierige, gelassene und wertschätzende Haltung der Workshopleiter\_innen und deren kreative, lust- und humorvolle, befähigende und ermutigende Umsetzung der jeweiligen Themen sind Voraussetzungen für das Gelingen Sexueller Bildung.

## Raum

Elke Mahnke und Uwe Sielert legen die Ansiedlung von Workshopangeboten zum Thema Sexualität und Liebe »in die Angebote von Trägern der Sozialen Arbeit und Erwachsenenbildung, in Verzeichnisse von Volkshochschulen, Bürgerhäusern und Akademien, in zielgruppengerechte Zeitschriften und Beratungsführer« (ebd.) nahe und sehen praktische Sexualpädagogik in »weniger marktwirtschaftlich motivierte[n] Erlebnisräume[n]« (ebd., S. 194). Unbestritten ist die Einbettung von Sexueller Bildung in traditionelle Bildungseinrichtungen notwendig, da dies einerseits zu einer längerfristigen Anerkennung dieser Arbeit in weiteren Teilen der Gesellschaft führen und andererseits durch einen neutralen Kontext auch gewisse Zugangsbarrieren herabsetzen kann.

Ebenso sollten Möglichkeiten und Finanzierungskonzepte gefunden werden, um Sexuelle Bildung kostenfrei für alle Menschen zugänglich zu machen, damit eine sexuelle Erweiterung nicht nur einem elitären Kreis von Besserverdienenden vorbehalten bleibt.

Dass die Integration von Angeboten zur Sexuellen Bildung durchaus auch in marktwirtschaftlich funktionierenden Zusammenhängen sinnvoll sein kann, zeigt das Konzept von *Other Nature*. Einerseits erlaubt die Anbindung der Workshops an den Sexshop überhaupt erst die Finanzierbarkeit der Bildungsangebote; das gelingt sogar in dem Maße, dass die Gebühren für einen Workshop nach einer fließenden Skala festgelegt werden und auch Menschen mit geringem Einkommen teilnehmen können. Andererseits kann das Setting der Workshops in dem mit sexuellen Utensilien ausgestatteten Raum einen humor- und lustvollen Einstieg in das jeweilige Thema bieten.

Das Schaffen eines einladenden, diskriminierungsfreien Ortes im direkten Lebensumfeld der Menschen, in dem mit einer sex-positiven, emanzipatorischen, unverkrampft-offenen und gelassenen Grundhaltung ausschließlich Sexualität in all ihren viel-

---

fältigen Aspekten lust- und gehaltvoll verhandelt wird, kann entmystifizierend und zugleich anregend wirken und damit zu einer tatsächlichen langfristigen positiven Veränderung der Sexualkultur beitragen.

