

ProdÁrt

Kongress



Menschenrechte ohne Schranken

**Sexualität und Genderperspektiven
von Menschen mit Behinderung**

01. bis 05.10.2024

in der Schwankhalle Bremen
und weiteren Veranstaltungsorten

- Vorträge und Workshops
- Kurse und Beratung
- Podiumsgespräche
- Aufführungen

„Es gibt nichts Besseres, als diese demokratischen,
gesellschaftlichen Räume.“

Arne Franckenstein

Sexuelle Selbstbestimmung bedeutet:

Die Freiheit eines jeden Individuums, alle seine sexuellen Möglichkeiten zum Ausdruck zu bringen
Das wurde in einer, im Jahr 1999 verabschiedeten Erklärung der sexuellen Menschenrechte so formuliert.

Demzufolge hat jeder Mensch das Recht, über seine/ihre Sexualität frei zu bestimmen.
Das gilt auch für Menschen mit Behinderung.

Jedoch bestehen im täglichen Leben von Menschen mit Behinderung oft noch Barrieren, die aus dem eigenen Umfeld, also Familie, Freunde und Begleitpersonen oder einer gesellschaftlichen Situation entstehen können. Dies zu untersuchen, veraltete Sichtweisen oder Voreingenommenheit zu verändern und damit die Rechte, insbesondere junger Menschen mit Behinderung zu stärken, war das Ziel des Kongresses.

Gerade in so intimen Zusammenhängen wie der eigenen Sexualität ist es wichtig sicher auftreten zu können, die eigenen Wünsche und Notwendigkeiten zu kennen und sie formulieren zu können. Wichtig ist auch sich selbst schützen zu können und zu wissen, was man will, mit wem man es will und wie man dieses Bedürfnis mitteilt, ohne selbst übergriffig zu werden.
Ein "Nein" von anderen akzeptieren zu können, ohne deshalb gleich am eigenen Wert zu zweifeln ist ein weiterer wichtiger Punkt.

Um über all das zu sprechen, trafen sich im Kongress Fachleute mit und ohne Behinderung, Expert*innen in eigener Sache und interessiertes Publikum. Es gab Vorträge und Workshops zu unterschiedlichen Bereichen von Sexualität. Einige interessierte Menschen kamen aus unterschiedlichen Städten aus Deutschland nach Bremen und es war auch ein Fachmann der UNICEV aus Lateinamerika anwesend, um über die dortige Situation zu berichten und hilfreiche Programme vorzustellen.

Die Sensibilisierung von Familie und dem persönlichen Umfeld, für die Selbstbestimmung der eigenen sexuellen Identität sowie des (Er-)Lebens der eigenen Sexualität, stellt aus unserer Sicht eine wichtige Grundlage für ein erfülltes Leben aller Menschen, aber vor Allem von Menschen mit Behinderung dar.

Der Fokus sollte dabei auf der Aufklärung und Information von Familie und Umfeld liegen.

In dieser Dokumentation werden einige der Vorträge und Workshops beschrieben, die im Kongress stattfanden. Es haben auch einige Sätze und Kommentare, die vor Ort von den Anwesenden gesagt wurden, ihren Weg in diese Broschüre gefunden.

Wir würden uns sehr freuen, wenn dadurch der/dem Lesenden ein kleiner Eindruck der tollen Stimmung und der spannenden Beiträge vermittelt werden kann.

Das Team von ProdArt e.V.

Hinweis: Zitate von Kongressteilnehmenden sind aufgrund gemeinsamer Vereinbarungen zum Schutz ihrer Identitäten nicht namentlich gekennzeichnet.



Dienstag, 1. Oktober

Eröffnung und Begrüßung

Moderation: Dörte Maack | Mit: Birgitt Pfeiffer, Vorstandin des Paritätischen Landesverbandes Bremen, Arne Frankenstein, Landesbehindertenbeauftragter Bremen, Fabián Aimar und Günther Grollitsch, ProdÁrt



Zur Eröffnung des Kongresses fand sich ein sehr vielfältiges, altersgemischtes Publikum in der Schwankhalle ein. Bereits im Foyer begann an der Kaffeebar, an Tischen und Infoständen ein reger Austausch. Interessierte Gäste, Expert*innen, Fachkräfte, Aktivist*innen und Studierende aus den Bereichen Inklusion, Sexualität, Psychologie, Gender, Beratung, Politik, Bildung und Soziales sowie Künstler*innen aus Tanz, Theater und anderen Disziplinen nahmen in entspannter Atmosphäre erste Gesprächsfäden auf: Menschen mit und ohne Behinderungen aus Institutionen, Vereinen, Verbänden, Initiativen, Einrichtungen und Unternehmen aus Bremen, Hannover, Dresden, Berlin und weiteren Orten.

Viele Teilnehmende besuchten den Kongress an mehreren Tagen. Im Laufe der 32 Veranstaltungen verknüpften und erweiterten sie ihre Kommunikationen mit stets weiteren Hinzukommenden zu einem wechselseitig lernenden, zugänglichen, Wissen bündelnden, zukunftsweisenden Netzwerk. Allen gemein war der Wunsch nach Fortsetzung der durch MENSCHENRECHTE OHNE SCHRANKEN erfolgreich und lebendig initiierten Diskurse.

Im Saal wurden alle Reden der Eröffnungsveranstaltung durch Simultandolmetscher*innen in Deutsche Gebärdensprache und, per Kopfhörer, in Leichte Sprache übersetzt.



Moderatorin Dörte Maack startete mit einer kleinen Aktion.

Sie blies einen roten, herzförmigen Luftballon immer praller auf und hielt dann dabei inne:

„Haben Sie Angst? Wissen Sie, es geht immer mehr als man denkt.

Und wenn man ganz vorsichtig ist, geht noch mehr.“

Dörte Maack

Der Ballon platzte, es regnete Konfetti.

Nach diesem fröhlichen Auftakt fuhr sie fort, es mögen doch bitte alle Anwesenden mal summen, sie könne sie ja nicht sehen. Derart orientiert über ihrer Zuhörerzahl, erbat sie weitere Summzeichen: Wer hatte schon Mal schönen Sex? Und wer hat auch Schwieriges damit erlebt?



Somit direkt im Thema, kündigte sie mit einer kurzen Audiodeskription die erste Rednerin an:

Birgitt Pfeiffer, Vorständin des Paritätischen Landesverbandes Bremen, hob in ihrem Grußwort hervor, wie wichtig der Kongress auch als klar Position beziehende gesellschafts-politische Initiative sei.

Mit großem Dank an ProdÁrt freute sie sich auf fünf Tage, in denen wie mit dem Scheinwerfer die Vielfalt und wie mit der Lupe inhaltliche Details erschlossen werden könnten.

„Jeder Mensch soll frei seine Sexualität leben können.“

Birgitt Pfeiffer

Nach einem kurzen Gespräch mit den Kongressinitiatoren Fabián Aimar und Günther Grollitsch wurde der Deutsch untertitelte spanische Kurzfilm „Eine Frage des Geschmacks“ von Alberto Nieto und Carlos Lucas gezeigt. Er bot Gelegenheit, aus der Perspektive der jungen Protagonistin zu erleben, wie Behinderungen, verschiedene sexuelle Orientierungen und Genderidentitäten ‚ganz normal an einem ganz normalen Ort‘ sein können, wenn alle eine dafür offene Haltung einnehmen.

In seiner darauf folgenden Ansprache rückte der Bremer Landesbehindertenbeauftragte Arne Frankenstein die UN-Behindertenrechtskonvention und ihre Umsetzung in den Fokus. Mit nachdrücklichen Verweisen auf die historische Dimension in Deutschland stellte er dar, wie Inklusion hier erneut von politisch rechten Stimmen gefährdet sei. Sie werde zudem nicht als Schlüssel zur Weiterentwicklung erkannt, sondern mit Sparmaßnahmen bedacht.

Wie können wir Menschen mit Behinderung besser befähigen, ihre eigene Sexualität zu leben? Wie sie in ihren reproduktiven Rechten stärken? Wie uns vom Konzept ‚Unterstützung‘ hin zu dem Bewusstsein bewegen, dass es nicht um ‚Anderssein‘ geht? Mit diesen Fragen wurden zugleich Ziele deutlich: Es geht darum, mehr in die politische Landschaft zu kommen. In diesem Sinn versicherte Arne Frankenstein, die Impulse des Kongresses in die Praxis mitzunehmen und sich für sie einzusetzen.

„Sexuelle Orientierung und Selbstbestimmung sind Menschenrechte. Es geht darum, diese Rechte einzulösen und zu gestalten. Das ist in einer nicht inklusiven Gesellschaft sehr schwierig. Es geht immer auch um Autonomie.“ Arne Frankenstein

Nach viel Schlussapplaus fanden sich sofort neue Gesprächsgruppen, in den munter Ansichten, Anregungen, Visitenkarten und Adressen getauscht wurden.

„Es kann sein, dass ich bei Ihnen im Spam lande,
ich habe nämlich was mit ‚Sex‘ in meiner Emailadresse.“

Meline Götz zu Birgitt Pfeiffer

„Ich bin total positiv überrascht. Ich habe eine Neurodivergenz, und habe es noch nie erlebt,
dass so eine Veranstaltung simultan in Leichte Sprache übersetzt wird.“

Teilnehmer*in



Vortrag: Sexuelle Rechte – ist nicht schon alles gesagt und erreicht?

Wiebke Hendeß, Sexualberaterin, Peer Counselorin



In ihrem von rund 25 Zuhörer*innen besuchten Vortrag brachte die Sexualberaterin und Peer Counselorin Wiebke Hendeß eine Vielzahl von Herausforderungen und Missständen für Menschen mit Behinderungen zur Sprache. Mit großem Erfahrungs- und Fachwissen zeigte sie auf:

Besonders Frauen verzichten auf Sexualität und leiden darunter. Darüber zu sprechen, braucht besonders viel Mut. Viele gehen nicht zu Frauenärzt*innen. Es gibt keine rechtliche Betreuung für Sexualität. Oft springen dafür die Eltern ein, was nicht immer angemessen ist. Häufig sind Mitarbeitende in Einrichtungen unsicher, was sie dürfen. Partnerschaft mit einem Menschen ohne Behinderung wertet den gesellschaftlichen Status auf, und umgekehrt ab. Auf Onlineplattformen verschweigen viele ihre Behinderung bei der Kontakt- und Partnersuche.

Menschen mit Lernschwierigkeiten sind oft zu wenig aufgeklärt. So sind sie gefährdeter für Gewalttaten und ungewollte Schwangerschaften. Es gibt viele Vorurteile gegen Beeinträchtigte mit Kinderwunsch. In Krankenhäusern erleben Menschen mit Behinderungen Übergriffe, zum Beispiel bei der Intimpflege. Es fehlt ihnen an Begegnungs- und Flirträumen, an Vorbildern und Identifikationsfiguren in den Medien und im Alltag. Generell gibt es wenig Kontakt zwischen Menschen mit und ohne Behinderung – und sexuell noch weniger.

Wiebke Hendeß ermutigte zu mehr Ehrlichkeit im Austausch. Dazu, kein vermeintliches Leid ersparen zu wollen. Sich zu zeigen. Die eigene Sexualität zu leben, eigene Erfahrungen zu sammeln. Zum Abschluss wurden für Publikumsfragen Antworten, Lösungsvorschläge und Tipps gefunden.

„Es ist besser, zu lernen, Liebeskummer zu überwinden, als eine Partnerschaft zu vermeiden.“

Wiebke Hendeß

„Ich war immer die erste Partnerin mit Behinderung. Ich habe immer dazu gesagt:
Du kannst mich auch wieder verlassen.“

Wiebke Hendeß

„Auch wenn man sich kaum kennt, wird man immer mal gefragt, ob man auch Sex hat.
Das ist ja total unhöflich und anmaßend.“

Wiebke Hendeß

„In der Sauna, im Erotikclub aber auch im Schwimmbad war ich fast immer die einzige Person mit Behinderung.“

Wiebke Hendeß

„Kinder dürfen mich immer anschauen.“

Wiebke Hendeß



„Ich arbeite in einer Bar, wo wir einmal im Monat inklusive Disco anbieten.
Dort schaffen dann die Menschen mit Behinderung die ‚Normalität‘, und du fällst ohne total auf.
Das kann ich nur empfehlen, als Erfahrungsraum!“

Teilnehmer

Vortrag: Sexuelles Lernen als Erweiterung von Möglichkeiten

Meline Götz, Sexualpädagogin, Beraterin

Die Sexualpädagogin und Beraterin Meline Götz initiierte zuerst mit ein paar Fragen den direkten Austausch mit und unter den Vortragsbesucher*innen: Was ist eigentlich Sexualität? Welche Berührungspunkte habt ihr mit ihr und mit Behinderung?

„Begehren. Lust. Genitalien. Besonders. Identität. Eine oder mehrere Personen. Haut. Berührung. Mit Körper erklären. Alle einverstanden.“

Publikumsstimmen zur Beschreibung von Sexualität

„Mein Partner ist Heilerziehungspfleger und in seiner Begleitung von Jugendlichen kommt natürlich auch ihre Sexualität vor. Wir tauschen uns darüber aus, ich arbeite in der Frauenberatung.“
Teilnehmerin

Sie erklärte: Sexualität wird häufig fälschlich gleichgesetzt mit Sex. Sie gilt als ein Grundbedürfnis wie Hunger, Durst und Schlaf. Sie ist nicht einfach triebgesteuert, sondern wird über Erfahrungen erlernt. Ihre Aspekte Lust, Beziehung, Fruchtbarkeit und Identität haben je nach Lebensphase unterschiedlich viel Gewicht. Alle Menschen sind sexuelle Wesen, die bereits im Mutterleib erigieren.

Mit vielen lebensnahen Beispielen beleuchtete Meline Götz Themen wie Körpergrenzen, Lustfähigkeit und Körperbilder. Dabei verdeutlichte sie, wie physische Einschränkungen und das jeweilige Umfeld Entwicklungen mitprägen. Fehlende Ganzkörperspiegel, Problematisierung von Sex und Lust, sprachliche Verniedlichungen oder Abwertungen, im Krankenhaus wie ein Forschungsobjekt herumgezeigt zu werden – Derartiges wirke sich auf die individuelle Sexualität aus.

„Wo Sprache fehlt, fehlt Umgangsmöglichkeit.“

Meline Götz

„Wenn jemand wegen einer Mobilitätseinschränkung sein Genital nicht berühren kann, hat das Einfluss auf seine Sexualität.“

Meline Götz

„Schlafende Hunde nicht wecken? Das hört man oft. Aber wenn wir Menschen dazu befähigen, mit ihrer Sexualität umzugehen, werden die Dinge oft einfacher, nicht schwieriger.“

Meline Götz

„Wie kann der Umgang mit etwas gelingen, das bisher tabu war? Austausch auf Augenhöhe hilft. Ist das leicht? Nein. Ist das notwendig? Ja.“

Meline Götz

„Sexualität kann nicht abgeschaltet werden. Sie ist ein Teil von uns. Jeden Tag. Immer.“

Meline Götz

Der Vortrag gab zahlreiche Anregungen, wie Zugänge zu Sexualität geöffnet, sinnliche Erfahrungen gefördert und Voraussetzungen für subjektiv befriedigendes Sexualeben geschaffen werden können.



Vortrag: Sexualität macht menschlich

Charlotte Zach, Psychologin, Beraterin

Die Psychologin und Beraterin Charlotte Zach einigte sich zuerst, wie auch viele andere Kongressreferent*innen, mit der Zuhörerschaft auf ein ‚Arbeits-Du‘. Für ihre Darstellungen zu Entsexualisierung als Manifestation von ableistischen Machtstrukturen klärte sie zunächst über verschiedene Facetten von Ableismus auf. Wenn Menschen nach ihren Fähigkeiten bewertet werden, entsteht Diskriminierung. Dabei können etwa Norm und Abweichung oder Tabu und Verstecken im Fokus stehen. Beides betrifft Menschen mit Behinderung oft.

„Meiner Meinung nach widersprechen sich Inklusion und Leistungsgesellschaft fundamental.“

Charlotte Zach

Viele Beispiele und Reflexionen machten ihren Vortrag sehr eindringlich: Wie Ableismus Schuld- und Schamgefühl, defizitorientierte Selbsteinschätzungen und negative Selbsterfüllende Prophezeiungen fördert. Dass und wie Menschen mit Behinderung in Einrichtungen von Sex abgehalten, entmündigt oder wie Kinder behandelt werden. Dass Frauen dort überdurchschnittlich häufig nebenwirkungsreiche Dreimonatsspritzen zur Verhütung bekommen. Wie das Umfeld Personen mit Behinderung sowohl wirtschaftliche als auch sexuelle Produktivität abspricht und ihre Gefühle häufig nicht validiert. Dass ein ableistisches Menschenbild mehr strukturelle und personelle Gewalt ermöglicht. Diese und weitere Zustände und Zusammenhänge wurden erhellt – so auch Entsexualisierung als ein wirkungsvoller Aspekt von Ableismus und Sexualität als eine Form der Ermächtigung.

Nachdem Charlotte Zach eine drastische, intim übergriffige eigene Erfahrung geschildert hatte, berichteten auch Zuhörer*innen Persönliches. Etwa von der gewaltsamen Umsetzung des Therapieziels ‚die Spastik brechen‘. ‚Das ist gut für dich‘ kannten viele als Begründung für Erleidenes.

„Wenn es sich am allerschlimmsten angefühlt hat, hat die Physiotherapeutin ‚Bravo Bravo!‘ gerufen.“

Charlotte Zach



Den Abschluss bildeten konkrete Vorschläge zur Verbesserung der Situation: Sexualität in allen Bereichen der Teilhabe als Möglichkeit und Bestandteil mitdenken – in Arbeit, Bildung, Freizeit und Wohnumfeld. Im Therapiekontext Gelegenheiten für Gespräche über Sexualität schaffen. Mehr Aufklärung über das Recht auf körperliche Integrität, über Elternassistenz und Begleitete Elternschaft. Zugänge öffnen zu Informationen.

Räume kreieren für sinnliche Auseinandersetzungen mit dem eigenen Körper. Und: sich dessen bewusst sein, selber auch unbemerkte ableistische Haltungen zu haben, und sich weiter aktiv dazu befragen.

„Sexualität und Behinderung, das ist ja ein doppeltes Tabu. Es hat etwas sehr Befreiendes, dass das Thema hier aufgegriffen wird. Das freut mich und stimmt mich optimistisch.“

Charlotte Zach

Workshop: Mein Körper gehört mir

Charlotte Zach, Psychologin, Beraterin

Das Körperbild und die Beziehung zum eigenen Körper von Menschen mit Behinderung sind oft von Fremdbestimmung und einem defizitorientierten Blick geprägt. Inspirierend, empathisch und umsichtig initiierte Charlotte Zach Gespräche darüber.

„Es ist unsere Aufgabe als Menschen mit Behinderung, ehrlicher und offener darüber zu sprechen.“
„Da regt sich bei mir der Impuls: Warum muss ich der Diskriminierung vorbeugen, und ich das Problem lösen?“

„Die Bringschuld zur Aufklärung liegt auch bei den Menschen ohne Behinderung!“

Diskussion unter Teilnehmenden

Auch auf Post-its wurden Beiträge von Teilnehmenden gesammelt und anschließend besprochen.

„Die Atmosphäre hier auf dem Kongress ist sehr warm und angenehm. Dadurch, dass das Thema auch mit Kunst und Theater verknüpft wird, bekommt es was Sinnliches, Exploratives, eine nicht intellektuelle Ebene der Auseinandersetzung. Das finde ich gerade bei ‚Sexualität‘ auch sehr wichtig.“

Charlotte Zach



„Oha, du hast zugenommen / Wow, du hast abgenommen. Werbung. TV. Komplimente. Schwächen und Grenzen zu akzeptieren. Mein Körper ist ein kleiner verbeulter Gebrauchtwagen und er funktioniert noch, wenn auch mit Macken. Medien. Bilder. Fotos. Videos. Filmschauspieler. Die anderen Jungs. Wenig Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper. Wie mein Körper mit Mitte 20 aussah. Magersucht in der Familie. Mit Beginn der Krankheit abstoßend. Feedback von Fremden. Berührung. Wohlfühlen. Wie sich Bewegungen anfühlen. Kommentare. Spiegel. Fotoshooting. Selbstwahrnehmung durch Vergleiche im Freundeskreis. Keine Brust. Mein Penis. Social Media. Pornografie. Meine Körperwahrnehmung.“

Antworten von Teilnehmende zu der Frage: Was prägt mein Körperbild?

Einsichten, Ansichten und Erfahrungen wurden ausgetauscht, auch zu Rollenbildern und spezifischen gesellschaftlichen Erwartungen an Personen verschiedener sexueller Orientierung und Genderidentitäten. Es zeigten sich Unterschiede für Menschen mit angeborener oder erworbener Behinderung, mit fortschreitenden Krankheiten oder Lernschwierigkeiten.

Der Workshop bot einen geschützten Rahmen, den die Teilnehmenden sehr vertrauensvoll und wechselseitig bereichernd mit ihren Beiträgen füllten. Viele machten sich Notizen und führten ihre intensiven Gespräche im Foyer fort.

„Ich war ok mit mir, bis an mich herangetragen wurde, dass ich der Norm nicht entspreche.“

Teilnehmerin



„Mir hat gut getan, dass mein Mann mich nach dem Unfall genauso angeguckt hat wie vorher.“

Teilnehmerin

„Feedback von nicht behinderten Männern hat geholfen, mich wieder als Frau zu fühlen.“

Teilnehmerin

„Als ich begriffen hab, dass ich mich für immer an den Rollstuhl gewöhnen muss, war ich plötzlich ok damit.“

Teilnehmer

„Mit Behinderung leben ist wie ein Brennglas. Wir erleben fundamentale Fragen wie Vergänglichkeit oder Identität stärker, schneller, früher.“

Charlotte Zach

„Seit ich meinen Unfall hatte, hat mich mein Ehemann nicht mehr berührt. Ich habe in meinem ganzen Leben danach keine Berührung mehr bekommen, bis heute.“

Teilnehmerin



„Ich möchte freie Entscheidungen treffen. Das ist manchmal schwer. Ich mag meinen Körper. Ich ernähre mich gut. Ich pflege mich. Ich bin viel beschäftigt und habe dann keine Zeit für die Liebe. Liebe ist mir wichtig.“

Teilnehmer

„Die Leute denken noch nicht mal an Partnerschaft mit einem Menschen mit Behinderung, aber sie sagen nicht, ich würde niemand mit Behinderung daten.“

Teilnehmer

„Die nicht behinderten Freunde waren die Norm, an die ich mich anpassen wollte.“

Teilnehmerin

„Warum bleibt Sex mit einem Menschen mit Behinderung so undenkbar? Das muss man sich doch mal fragen.“

Charlotte Zach

„Aber es liegt auch ein Teil in meiner Hand. In dem Moment, in dem ich mir meine Sexualität zuspreche, gibt es einen etwas größeren Teil, der sich überhaupt vorstellen kann: das ist Charlotte – und die hat Sex.“

Charlotte Zach



Workshop: Mut machen durch praktische Tipps

Wiebke Hendeß, Sexualberaterin, Peer Counselorin

Für ihren Workshop bat Wiebke Hendeß die rund 15 Teilnehmenden in einen Kreis um einen großen Tisch. Auf diesem lagen auf einem bunten Tuch neben vielerlei Infos zu Sexualität auch Gleitgelbuben, Kondome, Dildos, Vibratoren und weitere Sexspielzeuge, deren Qualitäten teils später zum Thema wurden. Mit Einblicken in eigene Erfahrungen, Erlebnisse und Haltungen eröffnete Wiebke Hendeß den Austausch zu vielen praktischen und inneren Aspekten von Sexualität. Anschaulich ermutigte sie dazu, die individuelle Sexualität auf jeden Fall zu erhalten, wiederzufinden, neu zu gestalten. Es gelte dabei immer, die passenden Wege und Lösungen zur selbstbestimmten Erfüllung der Bedürfnisse und Wünsche zu finden.

In Kleingruppen ging es um Situationen, wo trotz Sorgen alles doch besser wurde als gedacht. Die Stimmung untereinander war dabei sehr offen und respektvoll.

„Das erste Mal nach dem Unfall hatte ich große Angst. Es war aber total super, sogar noch im Krankenhaus. Das hat mir total Mut gemacht. Danach war einfach drauflos Probieren möglich, mit meinem Mann.“

Teilnehmerin

„Ich konnte erstmal mit meinem eigenen Körper mit Behinderung nicht umgehen. Das hat mich meine Partnerin gelehrt, die mich immer weiter berührt hat. Sonst hätte ich sicher den Bezug zur Sexualität verloren.“

Teilnehmer

„Nach einer Strahlentherapie war mein gesamter Intimbereich wie taub. Ich habe mich dann mit Übungen aus einem Hörbuch gezielt selbst berührt, um neue Sensibilität anzuregen. Als ich zum ersten Mal wieder Erregung gespürt habe, war ich total glücklich.“

Teilnehmerin

Abschließend votierten die Teilnehmer für das Thema ‚Stellungen‘. Wiebke Hendeß präsentierte Zeichnungen mit Paaren in unterschiedlichen Positionen auf der Leinwand und gab Tipps dazu. Etwa dass es wichtig sein könne, beide Hände frei zu haben. Daraufhin wurden auch die Griffschlaufen einiger Dildos verglichen, und ein ohne Handeinsatz verwendbarer Vibrator angesprochen.

„Mein Mann und ich bereiten Sex in neuen Stellungen mit ‚Trockenübungen‘ vor. Die Abläufe, wer ist wann wo, und wo der Rollstuhl, ob uns was stört, und wie es klappen könnte. Dann sind wir später dabei viel sicherer und entspannter.“

Teilnehmerin

„Wenn die Spastik beim Stellungswechsel kommt, ist das nicht lustig.“

Teilnehmer

„Man hat Lust auf Sex, aber wenn die Anstrengung so groß ist, fällt es hinten runter.“

Teilnehmerin

„Wenn man sich Sachen gar nicht vorstellen kann, dann gehen sie auch nicht.“

Wiebke Hendeß

Workshop: Genussvolle Sexualität ermöglichen

Meline Götz, Sexualpädagogin

Meline Götz hatte für ihrem Workshop Stoffmodelle von Genitalien, Bücher und weitere Infos zu Erotik und Aufklärung bereitgelegt, die von Vielen zum Schluss genauer betrachtet wurden. Wie kann Genuss in der Sexualität von Menschen mit Behinderung besser ermöglicht werden? Dazu erfuhren die Teilnehmenden viel Hilfreiches und Inspirierendes.

„Ich habe gerne Sex. Es ist besonders, dass eine Frau mit Behinderung das sagt. Leider.“

Teilnehmerin

„Nicht eine Behinderung verhindert die Sexualität, sondern oft das Umfeld.“

Teilnehmer

Im Umfeld von Menschen mit Behinderung gibt es große Unsicherheit zur Rechtslage rund um Sexualität. Oft wird deshalb potenziell die Selbstbestimmtheit und Lust Förderndes unterlassen. Was sind die rechtlichen Handlungsspielräume von bezahlten Sexualassistenzen als Dienstleistenden und was die von Pflegenden? Dürfen diese den Klienten Sextspielzeuge besorgen? Bei deren Nutzung assistieren? Muss ein Einrichtungsbewohner Pornobilder von seiner Wand abhängen? Was gebietet das Abhängigkeits- und Machtverhältnis zwischen pflegender und gepflegter Person?

Anhand von konkreten Beispielen wurden Rechtssituationen und Lösungen besprochen. Es zeigte sich, wie wichtig es ist, jeweils genau nachzufragen. Die Neigung der Person zu verstehen.

Die Rechtslage zu erfassen und zu kommunizieren. Und von dort aus erlaubte, sowohl die sexuelle Selbstbestimmtheit als auch die Zumutbarkeitsgrenzen respektierende Möglichkeiten zu finden und



„Alle Emotionen dürfen sein!
Die Erwartung ist, dass das Team Lösungen findet.“

Meline Götz

„Es gibt nicht die Barrieren, sondern die Frage,
wie man diese Barrieren löst.“

Teilnehmer

Massagen, Fotoshooting, Onlinedating, Schminken,
sinnliche Erfahrungsgelegenheiten, Sexting,
Körperwahrnehmungsworkshop, erotische Hörbücher:
Mit vielen Vorschlägen für Zugänge zu Lust endete der
Workshop.

„Sexuelle Selbstbestimmung ist ein Persönlichkeitsrecht.
Im Grundgesetz verankert. Genussvolle Sexualität zu
ermöglichen ist am Ende des Tages Haltungsarbeit.“

Meline Götz

„Ich arbeite in der Sexualpädagogik und Inklusion. Aber ich habe aber noch nirgends erlebt,
dass das Thema so im Zentrum eines Kongresses stand, eine ganze Woche lang, das ist echt toll.“

Teilnehmer

Workshop: Vom sexuellen Wunsch zum sexuellen Recht: Ein Labyrinth

Sergio Meresman, Psychoanalytiker, Aktivist, Berater Inklusion, Sexualität, Gesundheitswesen



„In unserer Arbeit war und ist es sehr wichtig, dass das für viele Menschen beängstigende Thema Sexualität und Behinderung‘ aus dem Labyrinth hervorkommt, ansprechbar und sichtbar wird.“

Sergio Meresman

Der Psychoanalytiker und Berater Sergio Meresman aus Uruguay setzt sich seit elf Jahren in Lateinamerika und der Karibik für mehr Gleichberechtigung, Selbstbestimmung und Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention ein – mit dem Schwerpunkt auf Sexualität, insbesondere von Kindern und Jugendlichen mit Behinderung. Im Workshop mit deutsch-englischer Simultanübersetzung analysierte er die dortige Situation, berichtete von dem 2013 von ihm mitbegründeten Netzwerk META und öffnete den Dialog zum Vergleich mit der Lage in Europa und Deutschland.

Als Hauptaufgaben in Lateinamerika benannte er den Aufbau einer neuen Kultur der Unterstützung und den Abbau von Traditionen, die Menschen mit und ohne Behinderungen voneinander trennen. Mit ausführlichen Erläuterungen stellte er vor, was META bereits initiiert und etabliert hat: Peer-Counseling, intergenerationellen Austausch, Trainings, Meetings, off- und online Treffen, regionale und Community-Foren, Dialoge für junge Menschen ohne Elternbeteiligung, Internationale Vernetzung und vieles mehr.

„Die Schulen mögen uns nicht. Sie wollen nicht mit Externen arbeiten. Um die jungen Leute mit Behinderung zu erreichen, tun wir uns mit Organisationen zusammen, denen sie vertrauen.“

Sergio Meresman

Mitgebracht hatte er auch Exemplare des eigens entwickelten Sexualbildungsmaterials: Aufklärende Hefte für Jugendliche mit Behinderung, Ratgeber für Eltern und Pädagog*innen zur inklusiven Sexualerziehung und illustrierten Postkarten mit QR-Codes, die zu den passenden Informationen in Gebärdensprache führen. Der Zugang zu Worten, zu Sprache bedeute Zugang zu Schutz, Aufklärung, Autonomie, sexueller Bildung, betonte er. Je mehr Wissen jemand habe, desto selbstverantwortlicheres Handeln und weniger Übergriffe seien zu beobachten.



„Es gab nur ein einziges Gebärdenwort für ‚Liebe machen‘, ‚Sex mit‘ und ‚Sex ohne Einvernehmen‘. Die gehörlose Person konnte also nicht unterscheiden zwischen diesen dreien! Das war der Ausgangspunkt für unsere Arbeit. Wir haben Gebärdenworte erfunden.“

Sergio Meresman

„Aus meiner Erfahrung bekommen auch Schüler*innen in Förderschulen in Deutschland nur ein sehr begrenztes Vokabular für sexuelle Inhalte beigebracht. Oft werden Worte auch noch verniedlicht. So können die Jugendlichen häufig nicht unterscheiden, was erlaubt ist und was nicht.“

Teilnehmer

Als Ziele umriss Sergio Meresman den Wandel auf mehreren Ebenen:

In der inneren und persönlichen Einstellung, wo es um Empowerment, Loslösung von negativen Mustern und hinderlichen Überzeugungen eigener Bedürftigkeit geht. In der Gesellschaft, die an sozialen und kulturellen Normen und Narrativen festhält, die einer Gruppe die Chancengleichheit verwehrt. In gesetzlichen, politischen und institutionellen Bereichen. Und im Bereitstellen von Ressourcen, Strukturen, Geld, Hilfsmitteln, Technologien, Dolmetschenden, Medien.

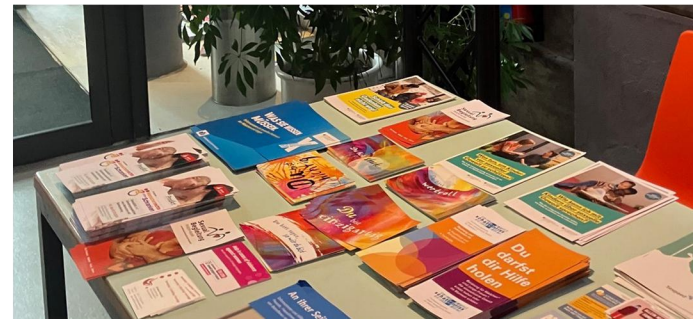
In Filmsequenzen kamen dann Frauen mit Behinderung aus Uruguay? selber zu Wort. Sinngemäß äußerten sie zum Beispiel: ‚Uns wird das Recht ein Kind zu kriegen abgesprochen. Mit dunkler Hautfarbe ist es noch schwieriger.‘ ‚Bei einer jungen Frau mit beginnender Menstruation fragte der Arzt ihre Eltern, ob sie Sterilisation bevorzugen.‘ ‚Als ich mehr mit Geschwistern und Freunden statt mit meinen Eltern rausging, hat sich vieles zum Guten verändert.‘ Die Workshop-Teilnehmenden dankten für diese Einblicke und berichteten eigene Erfahrungen.

„Auch in Deutschland und Europa werden oft die Eltern gefragt, nicht die jungen Menschen mit Behinderungen selber.“

Teilnehmer

„Ein Mensch mit Behinderung kauft im Laden was ein, und ich als Assistenz bekomme das Wechselgeld und die Frage, ob es so stimmt.“

Teilnehmer



„Leider sind nicht viele Helfende aus Einrichtungen bereit, ihre Klient*innen zu Veranstaltungen wie diesem Kongress hier zu begleiten.“

Teilnehmer

„Erst wenn es um Gewalt geht, wird etwas getan.“

Teilnehmer

„Ich habe erst vor elf Jahren überhaupt erfahren, dass es Assistenzen für Menschen mit Behinderung gibt. Und von der Möglichkeit von Sexualbegleitung erst noch viel später.“

Teilnehmer

„Einer meiner Klienten wurde jahrelang versteckt. Erst seit vier Jahren weiß er, dass es eine Welt da draußen gibt.“

Teilnehmerin

„Ich glaube, wir hier in Deutschland sitzen mehr da und reden. Es wäre gut, wenn wir etwas mehr wie ihr in Lateinamerika agieren würden, lauter, direkter, sichtbar, unbequem, auf der Straße.“

Teilnehmer

Sergio Meresman schloss die Veranstaltung mit einem Appell an mehr Austausch: Förderten wir den Kontakt zwischen Menschen ohne und mit Behinderung, bringe das langfristig Veränderungen.

„Es ist total erfrischend, hier mal über den Tellerrand unserer ‚Blase‘ zu gucken. Vielen Dank. Man muss machen. Sich Verbündete suchen. Egal in welchem Staat. Mit den Menschen arbeiten, gemeinsam, um etwas zu verändern.“

Teilnehmer



Workshop: Achtsamkeit für sich selbst

Patricia Kubanek, Sexologin / Sexocorporel, Beraterin

In ihrem Workshop vermittelte die Sexologin Patricia Kubanek mit mehreren einfachen Übungen die Methode und Wirkungsweise des Sexocorporel. Sie leitete alles mit großer Achtsamkeit für die über ein Dutzend Teilnehmenden im Alter von etwa 20 bis 65 Jahren an.

„Ich möchte mich mehr mit meinem Körper verbinden und vielleicht auch mit den anderen hier.“

Teilnehmerin

„Ich hab eigentlich zwei Leben. Als gesunder Mensch vor meinem Schlaganfall und als eingeschränkter Mensch danach.“

Teilnehmer

Alle erlebten, wie sich Unterschiede im Körpertonus und in Bewegungstempi auf die eigene Stimmung auswirkten. Wie starke körperliche Anspannung, zum Beispiel im Unterarm, die Sensibilität für Berührung minderte.

Dass dann stärkerer Druck nötig war, um sie wahrzunehmen.

Oder was es ausmachte, schnell und mit geballten Fäusten im Raum umherzugehen oder Rollstuhl zu fahren: Es gab den Blicken und Begegnungen untereinander sofort eine flüchtige, teils aggressive Note.

Kontakt war kaum möglich und Vielen unangenehm.

Zurück in der langsameren Variante mit gelösten Fingern und Armen, verband sich die Gruppe wieder in der gemeinsamen freundlichen Atmosphäre.



Bei den physischen Aufgabestellungen machten alle sehr aufmerksam mit, offen für die eigenen Erfahrungen und den Austausch darüber. Es wurde sinnlich spürbar, wie über den Körper Gefühle erreicht und reguliert werden können. Patricia Kubanek erklärte, dass die erprobten Effekte alle auch für die Genitalien und jeden anderen Körperbereich gelten und in der Sexualität wirken. So wurde der Grundsatz von Sexocorporel sehr gut nachvollziehbar: Lustvoller Sex kann gelernt werden.

„Gefühle und Gedanken kam hoch, dass ich schon lange keine Berührung mehr hatte.“
„Es hat mich erotisiert, an Sex erinnert.“ „Ich war mehr bei mir.“

Teilnehmende zu ihrem Erleben der Beckenschaukel

„Das war entspannend im Gesicht auf der Brust überall.“
„Das war emotional. Freude, Wut und Angst kamen hoch.“
„Das zieht mich komplett zum Boden. Sehr angenehm.
Das erdet mich.“
„Ich hatte da ja das Zittern, und das hat sich bei der Übung entspannt.“

Teilnehmende nach einer Atemübung

„Mit dem Atem kann ich mit jedem arbeiten, auch mit Menschen mit Atemgerät oder mit Einschränkungen.“

Patricia Kubanek



Workshop: Achtsamkeit für sich selbst

Patricia Kubanek, Sexologin / Sexocorporel, Beraterin

Ein kleiner Versuch erwies deutlich, dass Physis und Emotionen zusammenhängen: Mit den Fingern wurden die Mundwinkel angehoben zu einem ‚Lächeln‘: Es ist nahezu unmöglich, dabei traurige Gefühle und Gedanken zu haben.

„Wir machen reine Körperübungen, aber es entstehen Gefühle. Sie zeigen sich, wenn wir loslassen. Über den Körper können wir unsere Emotionen erreichen.“

Patricia Kubanek

„Sexocorporel hilft zu selbstbestimmter Sexualität. Wir lernen unseren Körper zu regulieren, auch in der Sexualität und für die Sexualität. Ich kann steuern, wie attraktiv ich mich finde, wie erregt ich bin. Mit dem Atem kann ich Spannung regulieren.“

Patricia Kubanek

Viele Teilnehmende bedankten sich sehr bei Patrizia Kubanek und blieben nach dem Workshop im Gespräch.

„Zuerst habe ich gedacht, lass mich bloß mit Atemübungen in Ruhe. Aber ich muss zugeben, dass es doch viel Positives bewirkt hat.“

Teilnehmerin

„Die Besinnung zum Körper finde ich gut bei mir hat es viel bewirkt. Wenn es das öfter gäbe, würde ich es jede Woche machen.“

Teilnehmerin

Programm in der Schwankhalle

Zeit	Dienstag, 01.10.
10:00 bis 11:00 Uhr	Eröffnung und Begrüßung 10:00 bis 12:00 Uhr moderiert von Dörte Maack
11:00 bis 11:30 Uhr	
11:30 bis 13:00 Uhr	Wiebke Hendeß 12:00 bis 13:00 Uhr Vortrag: „Sexuelle Rechte – ist nicht schon alles gesagt und erreicht?“
13:00 bis 14:00 Uhr	
14:00 bis 15:00 Uhr	Meline Götz Vortrag: „Sexuelles Lernen als Erweiterung von Möglichkeiten“
15:00 bis 15:30 Uhr	
15:30 bis 17:00 Uhr	Sergio Meresman Workshop: „Ist es möglich ein Mann mit Behinderung zu sein?“
17:00 bis 17:30 Uhr	
17:30 bis 19:00 Uhr	Filmvorführung „Love & Sex & Rocknrollstuhl“ Publikums Gespräch mit Regisseurin und Schauspielerin
19:00 bis 20:00 Uhr	
20:00 bis 22:00 Uhr	Performance „Usually I'm on top“ – Speels Collectief Performance „Anatomie der Vielfalt“ – ProdArt

Mittwoch, 02.10.	Donnerstag, 03.10.
Sergio Meresman Vortrag: „Die Frage, die nie ge- stellt wird“ – Bedürfnisse junger Erwachsener und Herausvor- derungen von Eltern.	Nina de Vries Vortrag: „Wohlbefinden durch Nähe – Berührung – Sexualität“
Pause 30 Minuten	
Sergio Meresman und Meline Götz Workshop: „Die Frage, die nie gestellt wird“ – Bedürfnisse junger Erwachsener und Herausforderungen von Eltern.	Nina de Vries Workshop: „Sexualassistent – Was ist eigentlich Sexualität?“
Mittagspause 1 Stunde	
vielfältig GmbH Vortrag: „Wie ein Pflegedienst Sexualität und geschlechtliche Vielfalt bei der Versorgung berücksichtigt“	Wiebke Hendeß Vortrag: „Wünsche und Strategien – was hilft und was stört“
Pause 30 Minuten	
Charlotte Zach Vortrag und Gesprächsrunde: „Sexualität und Ableismus: Entsexualisierung als Manifesta- tion von ableistischen Machtstrukturen“	Wiebke Hendeß Workshop: „Mut machen durch praktische Tipps“
Pause 30 Minuten	
Charlotte Zach Workshop: „Sexualität und Ableismus: Entsexualisierung als Manifestation von ableistischen Machtstrukturen“	Meline Götz Workshop: „Genussvolle Sexualität ermöglichen“
Pause 1 Stunde	
Tanzstück „Der Wunsch“ Martin Piliponsky	Film 20:30 bis 21:30 Uhr „Yes we fuck“

Freitag, 04.10.	Samstag, 05.10.
Annica Petri Vortrag: „Alles auf Achterbahn?! – Psychosexuelle Entwicklung von Kindern und Jugendlichen mit Behinderung begleiten“	Ilona Westphal Vortrag: „LIS-Konzept zur Förderung der sexuellen Selbstbestimmung bei Komplexer Behinderung“
Annica Petri Workshop: „Sexuelle Bildung – einfach erklärt“	Ilona Westphal Workshop: „LIS-Konzept zur Förderung der sexuellen Selbstbestimmung bei Komplexer Behinderung“
Björn Reinsch Vortrag: „Sexualberatung als Schlüssel für die Förderung der Selbstbestimmung behinderter Menschen“	Patrizia Kubanek Vortrag: „Sexuelle Entwicklung von Kindern/Jugendlichen mit Behinderung: Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit“
Björn Reinsch Workshop: „Sexualberatung als Schlüssel für die Förderung der Selbstbestimmung behinderter Menschen“	Patrizia Kubanek Workshop: „Achtsamkeit für sich selbst“ Übungen aus der sexologie Ausbildung (sexocorporel)
Sergio Meresman Workshop/Gesprächsrunde: „Vom sexuellen Verlangen zum sexuellen Recht: Ein Labyrinth“	Martinsclub Bremen Plauderrunde „Einfach Fragen“
weiter im Kino City 46	
Performance „Wolf“ Sahar Rahini	Performance „Wolf“ Sahar Rahini

Programm im Martinsclub

Zeit	Dienstag, 01.10.	Mittwoch, 02.10.
15:30 bis 17:00 Uhr	Robert Bau Workshop mit Gesprächs- runde: „Qualitätsstan- dards für Gewaltschutz in der Eingliederungshilfe (SGB IX) im Bereich be- sondere Wohnformen für erwachsene Menschen mit Behinderungen“	vielfältig GmbH Workshop: „Sexualität und geschlechtliche Vielfalt. Praktische Um- setzung in der Pflege, Eingliederungshilfe und Gesundheitswesen“
17:00 bis 17:30 Uhr – Pause 30 Minuten		
17:30 bis 19:00 Uhr	Friedehorst Teilhabe Leben gGmbH Vortrag und Gesprächs- runde: „Feuer und Flam- me“ – eine Partnerbörse stellt sich vor	EUTB SeGOLD e.V. Vortrag und Gesprächs- runde: „Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt in der Teilhabe-Beratung“

Programm Zentrum für Kunst

Zeit	Freitag, 04.10.
15:00 Uhr 17:00 Uhr	Günther Grollitsch Workshop – Tanz: Körpervielfalt
19:00 bis 20:00 Uhr	Performance „Anatomie der Vielfalt“ Eintritt frei!

Programm Etage Bremen

Zeit	Samstag, 05.10.
11:00 bis 14:00 Uhr	Martin Piliponsky Workshop – Tanz: „Körperwahrnehmung – Bewegung – Kontakt – Raum“

Erklärung der Farben





Kongressleitung/Konzeption:

Fabián Aimar

Kongress Team ProdÄrt:

Fabián Aimar, Günther Grollitsch,
Valerie Findt, Cora Gätjen, und viele Helfende

Kooperationspartner:

Schwankhalle Bremen
Zentrum für Kunst im Tabakquartier
Martinsclub Bremen
etage° Bremen
sexpaed
pro familia Bremen
Familienplanungszentrum e.V.
vielfältig.GmbH
Kommunalkino City 46
und weitere...

unterstützt von:



Impressum: Redaktion, V.i.S.d.P: Günther Grollitsch

Texte: Maja Maria Liebau und Günther Grollitsch



Das ganze Programm:

