





<p>Weiter mit Teil II der Geschichte</p> <p><i>demn dir Almira?</i></p> <p><i>lange nicht mehr so hilflos wie vor ein paar Wochen. Wie geht's schauen, wie es für sie weitergehen kann. Wäre toll. Fühle mich Chloé lässt sich heute hier sehen, dann können wir zusammen Ja, die Frau ist wirklich gut. Sie hat mir echt geholfen. Ich hoffe, Das freut mich Elsa, hat die Beratung was gebracht?</i></p> <p><i>sich in Geduld *g*</i></p> <p><i>hat zwar tausend Fragen und sitzt auf heißen Kohlen, aber übt</i></p> <p><i>schließt sich an</i></p> <p><i>hört gespannt zu</i></p> <p><i>Flüsterecke, okay?</i></p> <p><i>wertquatschen – wenn es euch stört, verzehren wir uns in die</i></p> <p><i>Sorry an die anderen, aber muss noch bisschen mit Elsa</i></p> <p><i>Chloé geht's immer noch nicht gut, aber mir langsam besser</i></p> <p><i>grüß mal soinnmäßig zurück</i></p> <p><i>Herzliches hallo speziell an Koray *g*</i></p> <p><i>wie geht's dir Elsa? Alles klar mit Chloé, vermissse sie</i></p> <p><i>Ht an alle</i></p> <p><i>Bin auch neu hier, guten Tag</i></p> <p><i>Hällochen allerseits</i></p> <p><i>Jepp ☺</i></p> <p><i>Bist also schon länger hier?</i></p> <p><i>Ländern.</i></p> <p><i>Ich in der BRD. Hier sind auch viele aus anderen europäischen</i></p> <p><i>Ich lebe in Italien</i></p> <p><i>Lady, solche Infos niemals im Chat austauschen. *strengschau*</i></p> <p><i>kommt du?</i></p> <p><i>Hey Antonio, schön, dich zu treffen. Ja, bist hier richtig. Woher?</i></p> <p><i>Bin ich hier richtig in einem Chat für junge homosexuelle Leute?</i></p>	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

## 6 Sexualitäten

# Mit Vielfalt umgehen. Sexuelle Orientierung und Diversity in Erziehung und Beratung

# „Es nervt mich, wenn Homosexualität auf sexuelle Praktiken reduziert wird – als ob es bloß um Sex ginge. Zum Beispiel „Was machen eigentlich zwei Lesben miteinander im Bett?“ Ich glaube, viele Leute haben so einen Satz vorgefertigter Fantasien, was „Lesbensex“ ist. Aber Sexualität ist erheblich mehr als nur das und auch so unterschiedlich im Erleben jeder einzelnen Person...“

<b>Impressum</b> <p>Mit Vielfalt umgehen. Sexuelle Orientierung und Diversity in Erziehung und Beratung</p>	
<b>Herausgeber</b> <p>Ministerium für Gesundheit, Soziales, Frauen und Familie des Landes Nordrhein-Westfalen 40190 Düsseldorf www.mgsff.nrw.de</p>	
<b>Online-Version</b> <p>www.diversity-in-europe.org</p>	
<b>Autorinnen und Autoren</b> <p>Pascal Belling, Flora Bolter, Peter Dankmeijer, Martin Enders, Margherita Graglia, Karen Kraan, Stefan Timmermanns, Wolfgang Wilhelm</p>	
<b>Geschichten</b> <p>Adriana Stern</p>	
<b>Evaluation</b> <p>Rutgers Nisso Groep, Floor Bakker, Ine Vanwesenbeeck</p>	
Die Urheberrechte liegen beim Herausgeber. Vervielfältigung oder Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur unter Angabe der Quelle gestattet.	
Erstellt mit freundlicher Unterstützung des Aktionsprogramms der Europäischen Gemeinschaft zur Bekämpfung von Diskriminierungen.	
Düsseldorf, August 2004	

	<b>NRW.</b>
--	-------------

## Gesundheits- und Beratungsberieb Was hat das mit mir zu tun?

Wenn es in der Beratung um das Thema gleichgeschlechtliche Lebensweisen geht, so kann der Kontext, in dem diese Beratung stattfindet, nicht ausgeblendet werden. Dazu gehört der historische, kulturelle und soziale Rahmen der Beratung. Das Aufkommen der bürgerlichen Familie in unserer Kultur ging einher mit spezifischen Auffassungen von Geschlechtsrollen, Liebe und Sexualität. Zur selben Zeit wurde auch der medizinische und pathologisierende Begriff der „Homosexualität“ erfunden, um gleichgeschlechtliches Sexualverhalten von der heterosexuellen Norm zu unterscheiden. In der Folge der politischen Emanzipationsbestrebungen haben Lesben und Schwule dem ihre Selbstbeschreibungen als lesbisch und schwul entgegengesetzt. Sie fordern damit ein, dass ihre vielfältigen Lebensweisen mehr sind als das, was durch die Fremddefinition über ihr (abweichendes) Sexualverhalten ausgedrückt wird.

Das Beratungssetting steht unter dem Anspruch der gelingenden Kommunikation zwischen Ratsuchenden und Beraterinnen/Beratern. Ein wichtiges Merkmal des Beraterverhaltens ist es, authentisch zu sein: Die eigenen Überzeugungen beeinflussen den Beratungsprozess. Daher sollten die eigenen Stärken und Ressourcen der Beraterinnen/Berater, ihre Zweifel, offene und ungelöste Fragen und ihre Wissenslücken mit Kolleginnen/Kollegen oder im Rahmen einer Supervision reflektiert werden. Insbesondere beim Thema gleichgeschlechtliche Lebensweisen sollten sich Beraterinnen/Berater Fragen stellen, die den Beratungsprozess unmittelbar betreffen:

- Was haben Sie über gleichgeschlechtliche Lebensweisen in Ihrer Ausbildung gelernt?
- Welches Wissen haben Sie über gleichgeschlechtliche Lebensweisen? Woher beziehen Sie dieses Wissen und mit wem tauschen Sie sich darüber aus?
- Welche Einstellungen haben Sie gegenüber Frauen, die Beziehungen zu Frauen und Sex mit Frauen haben?
- Wie unterscheiden sich diese Einstellungen gegenüber denen zu Männern, die Beziehungen zu Männern und Sex mit Männern haben?
- Haben Sie in Ihrer eigenen Identitätsentwicklung gleichgeschlechtliche Erfahrungen gemacht?
- Wie bewerten Sie diese heute?
- Was glauben Sie, welchen Stellenwert Sexualität für die Identität einer Frau als Lesbe hat?
- Was glauben Sie, welchen Stellenwert Sexualität für die Identität eines schwulen Mannes hat?
- Welche Erfahrungen haben Sie in der Beratung lesbischer Klientinnen und schwuler Klienten?
- Glauben Sie, dass Lesben und Schwule eher von lesbischen Beraterinnen und schwulen Beratern beraten werden sollten? Wenn ja, inwieweit glauben Sie wirkt sich die lesbische/schwule Identität der Beraterin/des Beraters auf das Beratungssetting aus? Wenn nein, was glauben Sie, wäre in der Beratung hilfreich, wenn die Beraterin nicht lesbisch /der Berater nicht schwul wäre?

Teil IV	
<Elsa>	<i>Sie wollen alles haben – sich nicht entscheiden müssen – ich find's voll feig</i>
<Mark>	<i>Holla Elsa, wieso das?</i>
<Almira>	<i>Ich versieh Elsa – wenn Julie plötzlich ankäme und mir erzählen würde, sie hätte sich in einen süßen Jungen verliebt, ich würde mich sofort von ihr trennen – und ich würde daran verzweifeln</i>
<Koray>	<i>Wenn ich mich selbst in ein Mädchen verlieben würde, fänd ich es schon okay *schiefgrins*, aber wenn mein Freund... nee, bloß nicht!</i>
<Mark>	<i>Genau Antonio, was würdest du sagen, wenn dein Freund ankäme und würde dir das von sich erzählen?</i>
<Antonio>	<i>Sorry, aber muss noch mal über all das nachdenken. Komme später wieder. Thx cu.</i>
<Antonio>	<i>Hallo, ich bin wieder da</i>
<Aaron>	<i>Hallo Antonio</i>
<Koray>	<i>Was hast du erreicht Antonio und wie geht's dir?</i>
<Antonio>	<i>Ich habe mit Paulo gesprochen und ihm alles erzählt</i>
<Mark>	<i>hält die Luft an</i>
<Koray>	<i>na sag schon</i>
<Antonio>	<i>Wie Almira gesagt hat, er hat sich von mir getrennt</i>
<Mark>	<i>WAS? Oh nein, das tut mir leid. Antonio, wirklich</i>
<Aaron>	<i>Was ist passiert? *bitte um Aufklärung*</i>
Weiter mit Teil V	

# Die drei Stühle

## Häufig gestellte Fragen

Lesen Sie bitte auch die Fragen und Antworten für Schule und Jugendarbeit!

**Wie kann ich darauf reagieren, wenn eine Klientin oder ein Klient verstört ist, weil sie/er homosexuelle Erfahrungen und/oder Fantasien hat und ihre/seine Identität dadurch ins Wanken gekommen ist?**

Menschen, die sich selbst als heterosexuell definieren, können auch gleichgeschlechtliche Phantasien oder Erfahrungen haben. Ebenso können Lesben und Schwule Sexualität mit einer Person des anderen Geschlechtes leben. Unterstützen Sie Menschen dabei, sich nicht zu sehr damit zu beschäftigen, ihre eigene sexuelle Orientierung allzu präzise definieren zu wollen. Helfen Sie ihnen, positiv darüber zu denken, wenn sie Liebe für einen anderen Menschen empfinden oder sich von diesem angezogen fühlen. Ermuntern Sie dazu, diese Gefühle in einer geeigneten Form auch auszudrücken. Bringen Sie mehr Flexibilität in die Begriffe von Sexualitätskategorien. Die Grenzen zwischen Hetero-, Homo- und Bisexualität sind fließend. Diese Kategorien sind nicht naturgegeben, sondern wurden im 19. Jahrhundert von Menschen erfunden und sind daher „künstlich“. Sie sind also veränderbar, wenn sie unserer aktuellen Befindlichkeit nicht mehr entsprechen. Menschen müssen sich „wissenschaftlichen“ Definitionen nicht beugen, bloß weil es diese gibt. Das Gegenteil ist der Fall: Die Begriffe müssen unsere sexuellen Verhaltensweisen und Identitäten adäquat wiedergeben.

Vor allem Menschen, die in einem fundamentalistischen Umfeld aufgewachsen sind, haben Schwierigkeiten, zu akzeptieren, dass es verschiedene, ihnen oft merkwürdig erscheinende, Sichtweisen über sexuelle Orientierungen gibt, die mit dem eigenen sexuellen Verhalten nicht immer kompatibel sind. Wenn zum Beispiel eine Person sexuelle Beziehungen zu beiden Geschlechtern unterhält, ist es nicht immer sinnvoll, sie davon überzeugen zu wollen, sich als bisexuell zu bezeichnen. Es gibt Menschen, die sich selbst als heterosexuell bezeichnen und trotzdem Sex mit gleichgeschlechtlichen Partnerinnen/Partnern haben. Es gibt auch Menschen, die sich selbst als homosexuell definieren, die aber erotische Erfahrungen mit Partnerinnen/Partnern des anderen Geschlechts haben. Richten Sie ihr Augenmerk mehr darauf zu unterstützen, ohne auf einer klaren Selbstdefinition zu bestehen. Helfen Sie ihren Klientinnen/ Klienten dabei, mit den Widersprüchlichkeiten und Ungereimtheiten menschlichen Lebens leben zu lernen.

**Wie soll ich reagieren, wenn eine Klientin oder ein Klient gleichgeschlechtlichen Sex ausprobieren möchte, aber gleichzeitig Angst vor speziellen sexuellen Praktiken hat?**

Sexualität zwischen zwei Frauen oder zwei Männern kann in vielerlei Hinsicht befriedigend sein. Sexuelle Praktiken sind nicht in einem starren Programm festgelegt, das man befolgen muss. Weder heterosexueller noch homosexueller Sex besteht aus einem Pflichtprogramm bestimmter Praktiken. Menschen beider Orientierungen können mehr oder weniger die selben Praktiken erleben, ob mit oder ohne Penetration, aber niemand kann dazu gezwungen werden, jede Praktik zu mögen. Sex zwischen Männern beschränkt sich nicht auf die anale oder orale Penetration. Ebenso müssen zwei Frauen selbst entscheiden, ob sie eine anale oder vaginale Penetration wollen oder nicht und wenn ja womit. Die Praktiken oder Stellungen, die zwei Männer oder zwei Frauen ausprobieren möchten, muss zwischen ihnen beiden im Rahmen einer fairen und gleichberechtigten Partnerschaft verhandelt werden – das gilt genauso wie zwischen einer Frau und einem Mann.

**Wie können zwei Frauen guten Sex ohne einen Penis haben?**

Diese Frage wird oft von Jugendlichen gestellt. Das stereotype Bild von penetrierendem vaginalverkehr besteht fort. Vor allem Jungen finden es sehr schwer, sich Sex ohne das Einführen des Penis in die Vagina vorzustellen. Der Wunsch nach Penetration ist nicht auf heterosexuellen Verkehr beschränkt. Auch zwei Frauen können diesen Wunsch haben, allerdings nicht, weil ihnen ein Penis fehlen würde, sondern, weil es erregend sein kann, jemanden in sich aufzunehmen und intensiv zu spüren. Auf der anderen Seite ist penetrierender Sex nicht der einzige Weg zu einem erfüllenden Sexualleben, manuelle oder orale Stimulation kann ebenso viel Lust bereiten. Es gibt eine Vielfalt von Möglichkeiten, deren Auswahl eine Frage der persönlichen Vorlieben ist.

## Werkzeuge

<b>Mein Körper</b>
Ziel: Ein bedeutender Teil der Identität einer Frau oder eines Mannes ist das Bild, das sie oder er von ihrem/seinem Körper hat, wie auch die Wahrnehmung und Zufriedenheit mit den eigenen physischen Bedürfnissen. Der Körper ist die Basis der Gefühle eines Individuums, seiner Gedanken und seines Handelns. Während der Pubertät müssen die sexuellen Aspekte in die Identität integriert werden. Die Übung hilft jungen Menschen dabei, einfühlsamer gegenüber ihren eigenen Gefühlen und ihrem Selbstbild zu werden.

Ablauf: Fragen zum eigenständigen Nachdenken:
- Welche Rolle spielt für mich Kleidung? Wie ist es mit dem Ausziehen oder dem Nacktsein?
- Wie reagiere ich auf Bilder von Frauen/Männern, Lesben/Schwulen, die ich in der Öffentlichkeit sehe?
- Welche Teile meines Körpers finde ich am schönsten?
- Welche Teile meines Körpers sind für mich von besonderer Bedeutung?
- Welche Teile meines Körpers gefallen mir nicht? Wie erkläre ich mir das selbst? Wie gehe ich dabei mit meinen Gefühlen um?
- Was habe ich von meiner Mutter und meinem Vater darüber gelernt, wie man seinen Körper betrachtet? Was habe ich von ihnen über Nacktheit und Sexualität gelernt?
- Wie haben meine Mutter und mein Vater auf meine äußere Erscheinung reagiert? Was hat mir geholfen, als ich groß geworden bin? Was hat meine Entwicklung behindert?
- Welche Teile meines Körpers verbinde ich mit Lust/Glück/Schmerz? Wie Sorge ich für diese Körperteile, wie behandle ich sie?
- Wie hat sich meine Beziehung zu meinem Körper entwickelt: in meiner Kindheit, in der Pubertät, jetzt?

Zu beachten: Diese Übung kann sowohl von der Klientin/dem Klienten als auch von der Beraterin/dem Berater als Mittel selbstständigen Überlegens angewandt werden. Es ist hilfreich, diese Methode zwischen zwei Sitzungen als eine Art Übungsaufgabe zu stellen. Während der Reflexionsprozess fortläuft, ist es wahrscheinlich, dass die Klientin/der Klient allmählich erkennt, wie die Einstellungen, die sie oder er in der Familie erlernt hat, mit den eigenen individuellen Werten im Konflikt steht. Für Lesben und Schwule ist diese Krise aus zwei Gründen besonders schwierig: Erstens fehlen ihnen positive Rollenmodelle und zweitens wird es für sie notwendig, sich von der dominanten heterosexuellen Norm zu distanzieren, um ihre eigene Identität aufzubauen. Diese ist zu Beginn des Prozesses eine negative Identifikation bzw. eine Anti-Identifikation, nämlich: nicht heterosexuell zu sein.

**Sexualität gestern – heute – morgen**

Ziel: Der Klientin oder dem Klienten dabei helfen, über die Vergangenheit nachzudenken, ihre oder seine aktuelle persönliche Werthaltung zu erkennen und Wünsche für die Zukunft zu formulieren.

Ablauf: Sie brauchen ein Blatt Papier in Postergöße, ferner ein Blatt in Größe DIN A 4, farbige Markierstifte, eine Schere und Klebstoff. Die betreffende Klientin oder der Klient unterteilt das Posterpapier unter Verwendung von vertikalen Linien in drei gleich große Teile. Der erste Schritt besteht darin, über die folgenden Fragen nachzudenken: Wie habe ich meine Sexualität während der Pubertät betrachtet? Wie sehe ich sie heute? Wie möchte ich sie gerne in der Zukunft sehen? Jeweils ein Abschnitt auf dem Posterpapier ist für je eine dieser Fragen bestimmt. Lassen Sie die Klientin oder den Klienten die Antworten in eigenen Formulierungen aufschreiben. Danach schneiden Sie den Teil ab, auf dem die Wünsche für die Zukunft stehen. Das Blatt in der Größe DIN A4 wird dann zwischen das abgeschnittene Stück und den verbleibenden Teil des großflächigen Blatts geklebt, so dass eine Verbindung zwischen der Gegenwart und der Zukunft entsteht. Dann werden die Antworten auf die folgenden Fragen auf das A 4 Blatt geschrieben:
- Wenn ich über die Zukunft meiner Sexualität nachdenke und über die Form, in der ich sie mir wünsche, was hindert mich daran, diese Vision zu verwirklichen?
- Was oder wer kann mir dabei helfen, diese Hindernisse zu überwinden?
- Welcher meiner Wünsche für die zukünftige Form meiner Sexualität ist schon Wirklichkeit geworden?
- Wer kann mich bei der Verwirklichung meiner Vision unterstützen?

Zu beachten: Diese Methode hilft der Beraterin oder dem Berater dabei, Informationen darüber zu erhalten, welche Sichtweise die Klientin/der Klient von der eigenen Sexualität hat. Dies klärt auch die Sichtweise über die Zukunft und hilft dabei, die Ressourcen zu identifizieren, die für die Klientin/den Klienten verfügbar sind, um die gesteckten Ziele zu erreichen. Auf der Grundlage dieser Informationen können Zielsetzungen für zukünftige Beratungssitzungen definiert werden. Zudem können Sie abschätzen, inwieweit beide Seiten ihre gemeinsame Arbeit zum Thema Sexualität fortsetzen wollen oder können.

## Die drei Stühle

Ziel: Reflexion über bisher gelebte Sexualität und Herausarbeiten der eigenen Bewertungen darüber, wie die Ratsuchenden Sexualität konkret leben.

Ablauf: Für die Übung sind im Beratungssetting zusätzlich zu den beiden Stühlen, auf denen Beraterin/Berater und Klientin/Klient sitzen, drei weitere Stühle nötig. Im ersten Schritt wird die Klientin/der Klient gebeten, drei für sich bedeutsame Personen auszuwählen, je eine aus der Herkunftsfamilie, der Gruppe der Freunde, mit denen der/die Ratsuchende keinen Sex hatte und der Gruppe der bisherigen Beziehungspartnerinnen/-partner, mit denen die/der Ratsuchende Sex hatte. Die Namen der drei Personen werden jeweils auf ein Blatt Papier geschrieben und auf die drei leeren Stühle gelegt. In einem zweiten Schritt wird die/der Ratsuchende gebeten, sich nacheinander jeweils hinter die Stühle zu stellen und für jeweils fünf Minuten folgende Frage zu beantworten: „Wenn ich diese Person fragen würde, was würde sie aus ihrer Sicht darüber sagen, wie ich Sexualität lebe und wie zufrieden ich damit bin?“

Zu beachten: Diese Übung erfordert die Bereitschaft, sich intensiv mit der eigenen Sexualität auseinanderzusetzen. Durch den Perspektivenwechsel wird die Reflexion über die eigene Sexualität erleichtert, es werden gewünschte und nicht erwünschte Verhaltensweisen, Einstellungen und Bewertungen deutlich. Am Ende können Veränderungswünsche benannt und Schritte daraufhin erarbeitet werden.

Teil V	
<Antonio>	<i>Ich bin wahrscheinlich bisexuell, fühle mich schon länger von einem Mädchen angezogen, mein Freund kommt aber damit nicht klar</i>
<Aaron>	<i>Ich sitze hier kopfschüttelnd vor dem Bildschirm. Wichtig ist doch nur, dass sich zwei Menschen lieben, oder?</i>
<Antonio>	<i>In meinem Fall waren es aber drei</i>
<Aaron>	<i>War das Problem, dass du es ihm zu spät gesagt hast oder weil es eine Frau ist, womit Paulo nicht klargelkommen ist?</i>
<Antonio>	<i>Alles, denk ich</i>
<Julie>	<i>Almira hat mir von Dir erzählt. Das Wichtigste für mich ist immer, dass alles offen ist, dass ich Bescheid weiß. Dann kann ich mit ziemlich viel gut klarkommen.</i>
<Antonio>	<i>Das sagt sich so leicht, Julie. Ich bin doch selbst total durcheinander, habe gar keine Worte für meine Gefühle</i>
<Julie>	<i>Wenn sich Almira in einen Jungen verlieben würde, erwarte ich von ihr, dass sie mit mir darüber spricht, bevor sie mit ihm etwas anfängt.</i>
<Antonio>	<i>Ja klar, mit ihr angefangen hätte ich ja auch nichts. Und dann, Julie?</i>
<Julie>	<i>Müssten wir gemeinsam schauen, wie eine Situation hergestellt werden kann, mit der sich alle Beteiligten sicher fühlen.</i>
<Antonio>	<i>Und Du denkst wirklich, das funktioniert?</i>
<Julie>	<i>Wenn was funktioniert, dann das!</i>
<Aaron>	<i>Ich bin fest davon überzeugt, dass im Grunde bei allen Menschen die Fähigkeit vorhanden ist, sich sowohl in Männer als auch in Frauen zu verlieben. Bloß ist das jeweils unterschiedlich stark ausgeprägt. Kein Grund also, irgendwas zu verurteilen. Ich find's voll gut unterschiedliche Menschen lieben zu können. Ich bewundere dich Antonio und finde dich sehr mutig.</i>
<Julie>	<i>Halten wir das als Utopie fest und unterstützen uns auf dem Weg dorthin!!</i>
<Antonio>	<i>Ich bin dabei und danke euch allen – ciao!</i>
Ende	