

Meline Götz | Sexualpädagogik und Beratung

Sexualität ist eine Lebenskraft, die sich in dem Wunsch nach Nähe, Geborgenheit und Lust äußert, unsere Identität prägt und unser Wohlfühl im Körper bestimmt. Jeder Mensch kommt als sexuelles Wesen auf die Welt und durchläuft eine psychosexuelle Entwicklung.

Sexualität begleitet uns in verschiedenen Facetten unser ganzes Leben und ist in jeder Lebensphase von unterschiedlicher Bedeutung. Werden wir in unseren psychosexuellen Fähigkeiten nicht gefördert, fällt es schwer, eine gute Beziehung mit uns selbst zu entwickeln und unverkrampft in Beziehung mit anderen zu gehen.

Es geht weniger um genitale Sexualität und Pornografie, sondern wie wir uns in unseren Körpern fühlen, wen wir lieben, wie wir uns als Mann oder als Frau fühlen und wie wir unsere Beziehungen gestalten.

Sexuelle Bildung bedeutet Selbstbestimmung. Wer seinen Körper kennt, weiß was er mag und was nicht, über seine sexuellen Rechte aufgeklärt ist, der kann sich besser gegen sexuelle Grenzverletzung wehren.

Als ausgebildete Sozialpädagogin, Sexualpädagogin für Menschen mit Behinderung und emotions- und personenzentrierte Beraterin, biete ich Seminare, Fortbildungen, Vorträge und Beratungen für Fachkräfte, Eltern, Menschen mit Behinderung, Seniorinnen und Senioren.

Schwerpunkte

Kindheit

Kindliche Sexualität hat wenig mit der Sexualität Erwachsener zu tun. Vielmehr geht es darum, dass ein Kind sich mit allen Sinnen die Umwelt aneignet und so eine gesunde Identität und ein gutes Körperbewusstsein ausbilden kann.

So ist ein Baby auf liebevolle Berührungen angewiesen, um sich gesund zu entwickeln. Besonders Kleinkinder sind an Körpern und Körperprozessen interessiert. Sexuelle Neugier, gegenseitiges Anfassen und Anschauen, das Ausprobieren, wie der Körper funktioniert und unzählige Fragen über Liebe und Sexualität sind dabei völlig normal.

Das unbedarfte Nachfragen oder Verhalten der Kinder in Bezug auf Sexualität bringt uns Erwachsene oft in Verlegenheit. Unsicherheiten über passende Antworten, das eigene, gesellschaftliche, kulturelle oder auch institutionelle Tabu stehen einem entspannten Umgang mit Sexualität im Weg. Oft taucht die Frage auf, wo der Unterschied zwischen sexueller Neugier von Kindern, sexualisiertem Verhalten und sexueller Grenzverletzung liegt.

Das Wissen über kindliche Sexualität, das Erarbeiten von Präventions- und Schutzkonzepten und das Kennen von sexualpädagogischen Materialien kann helfen, mehr Sicherheit zu erlangen. Darüber hinaus kann ein Kind, das in seinen sexuellen Fähigkeiten gefördert wird, sich besser gegen sexuelle Grenzverletzung wehren.

Jugend

Im Laufe des Lebens ist Sexualität und die Auseinandersetzung damit unterschiedlich wichtig. In der Jugendphase aber ist dies unumgänglich. Der Körper verändert sich, das Gehirn stellt sich um, erste sexuelle Beziehungserfahrungen werden gemacht und die Identität festigt sich. Fragen über die sexuelle

Orientierung, über Beziehungsbilder, über Schönheit, über Lebensträume, über Normalität, über Zugehörigkeit und Individualität stellen sich.

Durch die vermehrte Smartphonennutzung und den Umgang mit Sexualität in den Medien sind Jugendliche mit einer Vielzahl von sexuellen Bildern und Botschaften konfrontiert. Ein Idealbild von Schönheit, Heteronormativität und Porno-Sex ohne Pannen wird vermittelt. Dies kann Leistungsdruck und Unsicherheiten mit sich bringen und ein gesundes Verhältnis zur Sexualität erschweren.

Besonders im Bereich der Jugendhilfe trifft oft ein Mix der Gegensätze aufeinander: der Wunsch nach Nähe im Gegensatz zur Angst, sich einzulassen, mehr gesellschaftliche Offenheit für geschlechtliche und sexuelle Vielfalt (LSBT*IQ) im Gegensatz zu übermäßigem Pornografie Konsum und die daraus resultierende Homo- und Transphobie, ein gesundes Verständnis von Sexualität im Gegensatz zu sexualisierten und grenzüberschreitenden Verhaltensweisen.

Unterstützer*innen stehen vor der Herausforderung, mit diesen Unterschiedlichkeiten umzugehen und sich klar zu positionieren. Dies erfordert eine Reflexion der eigenen Haltung, Sicherheit im Umgang mit Sexualität und Behinderung (Leichte Sprache) Sexualität und eine ganze Menge Feingefühl.

Sexualität und Behinderung (Leichte Sprache)

Alter

Egal in welcher Facette – Sexualität ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens und begleitet uns „von der Wiege bis zur Bahre“. Das Bedürfnis nach körperlicher Nähe, Geborgenheit und Intimität lässt im Alter nicht nach – es verändert sich. Bei einigen tritt das Bedürfnis nach Geborgenheit und platonischer Liebe in den Vordergrund, bei anderen bleibt der Wunsch nach genitaler Sexualität bis ins hohe Alter bestehen.

Manche Menschen entdecken ihre Sexualität im Alter neu, wenn Moralvorstellungen oder familiäre Zwänge in den Hintergrund treten. Bei einigen kann eine Erkrankung, wie z.B. Demenz die Hemmungen auflösen und zu sexualisiertem Verhalten führen. Dies bekommen teilweise Unterstützer*innen zu spüren, die sich gegen Handgreiflichkeiten oder verbale Attacken abgrenzen müssen.

Eigene Prägungen, Unsicherheiten und Unwissenheit in Bezug auf Sexualität und das gesellschaftliche Tabu können einem entspannten Umgang mit den sexuellen Wünschen entgegen stehen. Ein hoher Unterstützungsbedarf der Senior*innen und das Fehlen von Orten und Möglichkeiten können darüber hinaus das Ausleben von Zärtlichkeit und Intimität verhindern.

Liebe und Sexualität machen glücklich und tragen maßgeblich zur Gesundheit bei. Unterstützer*innen sind vor die Aufgabe gestellt, den sexuellen Bedürfnissen adäquat zu begegnen und auf sexuelle Grenzverletzungen gut zu reagieren. Sie brauchen dafür Feingefühl und Handlungssicherheit.

Meine Veranstaltungen haben das Ziel, die sexuelle Selbstbestimmung zu stärken und helfen dabei, Sicherheit im Umgang mit Sexualität zu bekommen.

Angebote/Leistungen

- Referentin für eine Veranstaltung zum Thema kindliche Sexualität

- Dozentin für Schulungen und Fort- und Weiterbildungsangebote für Ihre Mitarbeiter*innen und Fachkräfte sowie für Jugendliche/Eltern/Menschen mit Behinderung/Senior*innen
- Unterstützerin zur Entwicklung von Präventions- und Schutzkonzepten, auch in der Jugendhilfe und in Einrichtungen für Menschen mit Behinderung
- Beraterin für Senior*innen, Angehörige und Fachkräfte zur Alterssexualität
- Beraterin für Eltern und Fachkräfte rund um das Thema kindliche Sexualität/Jugendsexualität
- Ideengeberin für sexualpädagogische Materialien und Methoden
- Informationen zu Hilfe für Menschen mit Behinderung bei sexueller Gewalt, Fragen zu Sexual-Assistenz, Hilfe, u.a. wenn ein Paar ein Kind bekommen möchte
- Beratung zu Materialien zum Thema Liebe, Sexualität und Behinderung.

? auf die Merkliste

Ansprechperson:

Meline Götz

Telefon:

0421 68 56 38 78

E-Mail-Adresse:

info@sexpaed.de

Internetadresse:

sexpaed.de