

**Zeitschrift:** Puls : Drucksache aus der Behindertenbewegung  
**Herausgeber:** Ce Be eF : Club Behinderter und Ihrer FreundInnen (Schweiz) [1986-1992]; Anorma : Selbsthilfe für die Rechte Behinderter (Schweiz) [ab 1993]  
**Band:** 33 (1991)  
**Heft:** 3: Körper  
  
**Artikel:** "Behinderte Sexualität", "Sexualität Behinderter"  
**Autor:** Mielke, Andrea  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-158143>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## **«Behinderte Sexualität» «Sexualität Behinderter»**

von Andrea Mielke

**Andrea Mielke aus Salzburg schickte uns den folgenden Text für den Körper-PULS, ein Referat, das sie anlässlich einer Tagung mit dem Titel «Klassisch-und/oder Normalbehindert» gehalten hat. Sie ist selbst schwer körperbehindert und fast rund um die Uhr auf persönliche Assistenz angewiesen. Seit vielen Jahren beschäftigt sie sich intensiv mit der Thematik Sexualität und Behinderung.**

Zweifellos sind sowohl Behinderung als auch Sexualität Themen, die lange tabu waren und es teilweise auch heute noch sind. Sie rufen, zumal wenn sie gemeinsam auftauchen, Angst und Unsicherheiten hervor, Gefühle, die die Tendenz fördern, Sex bei Behinderten für unwichtig zu halten oder ganz auszuschliessen. Behinderte Menschen werden in der Regel als geschlechtslose Wesen angesehen und auch entsprechend behandelt. Mann/Frau/Eltern/BetreuerInnen/wir versuchen, Behinderte so lange wie möglich als Kinder anzusehen, zu versorgen, anzukleiden, anzu-

sprechen und zu «halten». So wird z.B. körperbehinderten Menschen abgesprochen, dass sie überhaupt fähig seien, Partnerschaft und Sexualität zu verwirklichen. Mit grossem Eifer wird Ausgleich angepriesen, die Alternativen lauten dann: Hochwertige Berufsausbildung, gesunder Leistungsehrgeiz, befriedigende Arbeit und Pflege persönlicher Interessen – was das auch immer heissen mag.

**Sexualität ist mit dem Mensch-Sein untrennbar verbunden und darf daher auch keinem behinderten Menschen abgesprochen werden.**

Auch die Lösung sexueller Probleme gehört zur Rehabilitation behinderter Menschen und nicht nur die berufliche und wohnliche Integration.

In Heimen beispielsweise bemüht man sich darum, sexuelle Wünsche einzudämmen, um möglichst keine «schlafenden Hunde» zu wecken. Ganz abgesehen von den strengen und unmenschlichen Regeln und Heimordnungen, die es Heimbewohnern von vornherein schwierig bis fast unmöglich machen, überhaupt in Kontakt zu kommen, geschweige denn einen intimen Bereich zum Rückziehen für sich zu beanspruchen.



Oft findet man in Heimen z.B. Glasscheiben in den Aufenthaltsräumen, um die Behinderten besser zu kontrollieren, die Toiletten sind nicht verschliessbar, getrennte Frauen- und Männergruppen bzw. Männer und Frauen sind überhaupt stockweise getrennt. Gleichgeschlechtliche Betreuer sind die Regel.

Bei einer Umfrage unter Heimleitern war zu hören:

«Die Problematik haben wir ja nicht, da die Leute sehr schwer behindert sind... überhaupt wird heute auf der ganzen Welt die Sexualität hochgespielt. Ich sehe keinen Sinn darin, auch noch die Behinderten damit zu konfrontieren, sie haben sonst schon genug Probleme.»



**Die Sexualität ist eine Notwendigkeit und Funktion des Menschen, und wenn wir die Behinderten überhaupt als Menschen anerkennen wollen, müssen wir ihre Bedürfnisse und Funktionen auch auf diesem Gebiet anerkennen...**

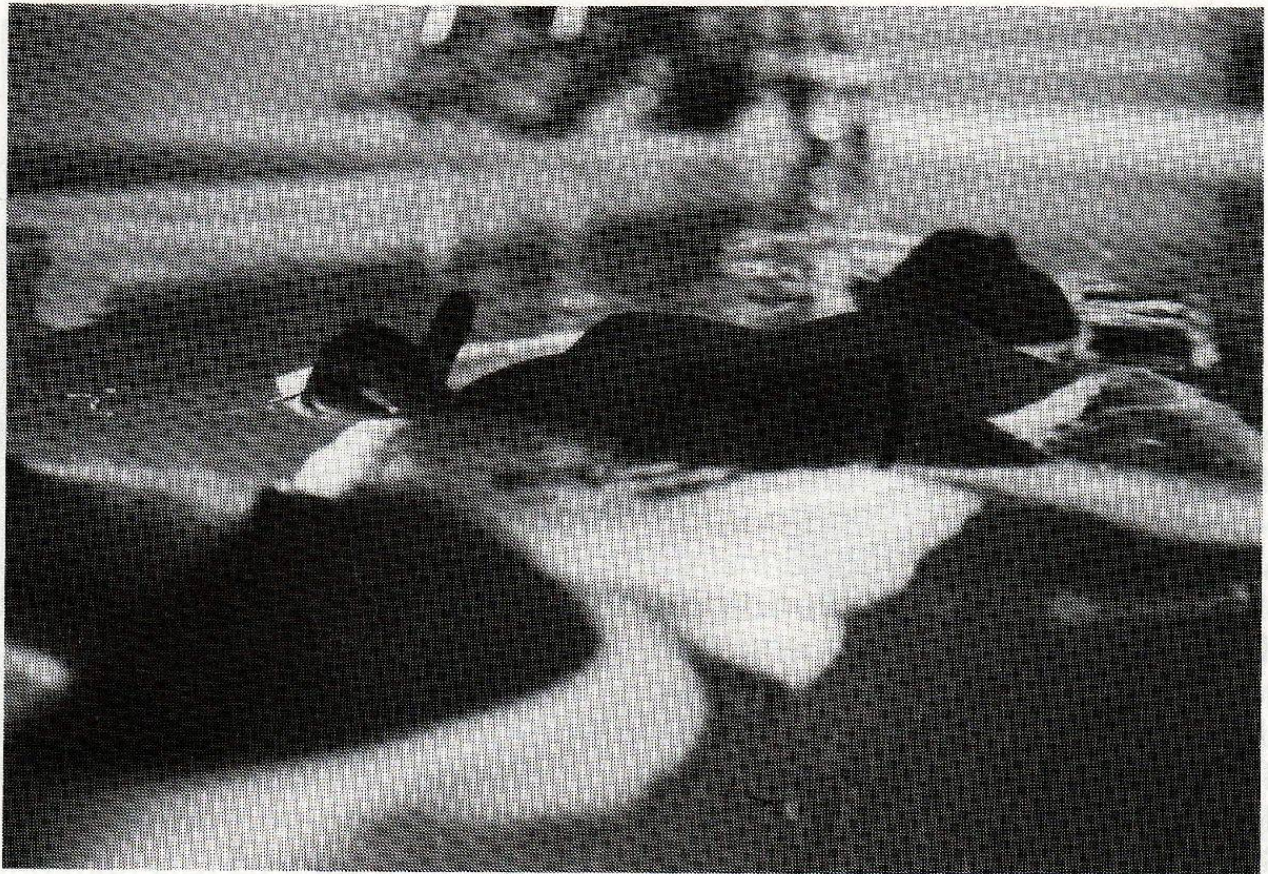
«Behinderte» sind Menschen, und jeder Mensch besitzt Sexualität. Die Fähigkeit, sich sexuell ausleben und ausdrücken zu können, trägt in entscheidendem Masse zu unserem Selbstwertgefühl bei.

Fast alle behinderten Menschen sind in der Lage, ein sexuelles Leben führen zu können, spezielle Beratung, Aufklärung und ein Minimum an physikalischer Hilfe sind dafür von grosser Wichtigkeit. Forscher haben z.B. beobachtet, wie sich das Leben von schwerstbehinderten Menschen durch zärtliche Sexualität positiv verändert hat.

Worin besteht nun die Behinderung der Sexualität bei Klassisch- und Normalbehinderten?

Für jeden gilt, dass er sich um so unsicherer fühlt, je weniger er seinen Körper akzeptieren kann. Jeder hat ein bestimmtes Idealbild von Schönheit im Kopf und fühlt sich unvollkommen, wenn er diesem nicht entspricht.





Die auch bei Nichtbehinderten auftretenden Schwierigkeiten im Umgang mit der Sexualität werden bei behinderten Menschen durch

- mangelnde bzw. falsche Aufklärung
- das «Anderssein»
- die Angst, Bedürfnisse aus- und anzusprechen
- das Angewiesensein
- verschiedene körperliche, geistige oder psychische Beeinträchtigungen und durch
- Unterdrücken und Kompensieren von Gefühlen... noch verstärkt.

Die Grenzen von körperlichem Intaktsein sind zwar sehr fließend, dennoch sind sie stets, bewusst oder unbewusst, in unserer Vorstellung vorhanden. Verdeutlichen lässt sich dies in einem Satz von Dieter Duhm:

**«Schön ist die erotische Bewegung eines angstlosen Körpers.»**

Kaum jemand wird sich, wenn er diesen Satz hört, die zuckende Armbeziehung eines Spastikers vorstellen. Zweifellos ist das angstlose und erotische Bewegen oft gestört, ob jemand nun sichtlich behindert ist oder nicht. Manchmal geht es eher um eine «behinderte Sexualität» als um «Sexualität behinderter Menschen». Die eigentliche Beeinträchtigung liegt in der Leistungsnorm und dem Bild unserer Gesellschaft vom Idealtypus Mensch, das ungefähr so aussieht: Jung, dynamisch, beweglich und stark, sportlich, schön, sicher, attraktiv, intelligent und potent... Dreht man diese Eigenschaften um, kommt ein Negativbild zustande, das oft dem behinderten Menschen zugeschrieben wird: Arbeitsunfähigkeit, Abhängigkeit, Lahmheit, Impotenz. Fälschlicherweise wird oft angenom-



men, dass eine Querschnittlähmung (also Unterbrechung der Nervenstränge) automatisch eine völlige Impotenz zur Folge hat. Dazu ein kurzer Absatz aus dem Buch «Du kannst mir nicht in die Augen sehen» von Jürgen Hobrecht. «... oft ist bei Querschnittgelähmten unterhalb der Bruchstelle alles tot. Bei mir nicht komplett. Aber die Erregung läuft nicht ab. Nicht über den Penis. Erregung läuft über andere Stellen des Körpers ab. Zum Beispiel über Brustwarzen, Koitus würde mir also nichts bringen...»

Im Grunde aber ist niemand so stark behindert, dass er/sie nicht einen Teil seiner/ihrer Befriedigung und Selbstbestätigung aus dem sexuellen Genuss ziehen könnte – entweder mit PartnerIn oder auch alleine. Der Unterschied besteht im Umdenken der Gesellschaft, Sexualität kann auch anders erlebt werden als nur «Penis in die Scheide und Mann oben drauf...»

Was ist überhaupt ein Orgasmus?

Nach Wilhelm Reich: «Funktion des Orgasmus – Die Orgasmusformel», besteht ein Orgasmus aus: Anspannung – Aufladung – Entladung – Entspannung. Mechanisch – wie eine mathematische Formel – und vor allem das Ergebnis muss stimmen. Es geht dabei oft nicht um Menschen mit sexuellen Bedürfnissen, um Erotik, Zärtlichkeit und Liebe, es geht um

Gut-Sein im Bett, Mithalten-Wollen, Erfahrungen-Sammeln, Ansprüche-Erfüllen, die «Koitusnorm» erfüllen.

Natürlich ist dabei nicht zu übersehen, wie sehr die Betroffenen umdenken müssen, wenn es z.B. nicht möglich ist, aus eigener Muskelkraft den anderen zu umarmen, wenn für sie die «Koitusformel» nicht aufgeht. Das Umdenken ist eine Voraussetzung, um «sich etwas anderes einfallen zu lassen.»

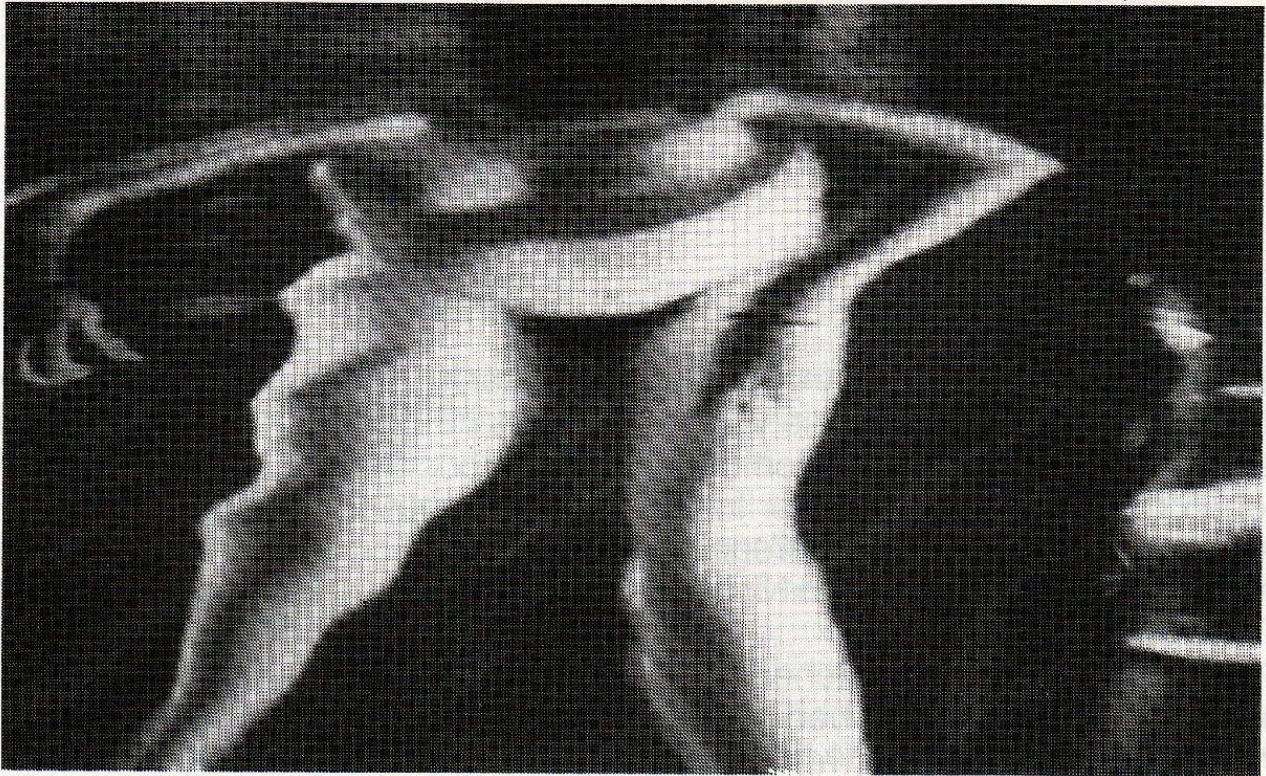
Ursula Eggli beschreibt in dem Film «Behinderte Liebe», welche Schwierigkeiten die physischen Einschränkungen ihr bereiten: ««Bei mir müsste einfach ganz der Mann entgegen kommen, also, wenn ich jemand umarmen möchte, muss er doch zu mir kommen, dass ich ihn umarmen kann, also er muss dann meinen Arm nehmen und um sich legen, und er muss das dann trotzdem als vollwertig annehmen, das ist dann die Schwierigkeit.

Und ich glaube, das braucht einen enormen Prozess, um das umzulernten, und ich wüsste nicht gerade jemand, der das so einfach kann.»

Phantasie, Flexibilität und das Verständnis für den anderen sind wichtige Grundlagen für eine Beziehung, bei der ein Partner (oder beide) behindert ist.

Es gibt Situationen, die man mit Wor-





ten nur schwer beschreiben kann. Wenn man z.B. zu ganz unkonventionellen Zeiten Lust bekommt, sich zu spüren, sich aneinander zu kuscheln, sich nahe zu sein, miteinander ins Bett zu gehen, wird dies oft nicht so harmonisch und erotisch ablaufen, wie man das so oft im Kino serviert bekommt. Es kann sein, dass man den Partner erst ausziehen, ins Bett legen oder aufs WC bringen muss – und bei all diesen Hilfreichungen die Erregung wieder nachlässt.

Manchmal wird man sich dann überlegen, ob man all diese «Anstrengungen» auf sich nimmt, um eine Stunde miteinander gemütlich im Bett zu verbringen. Oder aber es werden sich beide entscheiden, sich einmal mit intensivem Schmusen und Umarmen zu begnügen.

Oft liegt das Problem einer Beziehung zwischen Klassisch- und Normalbehinderten nicht an solchen Situationen, denn beide wissen ja am besten,

was ihnen gefällt und wie es schön für beide ist. Die schwerwiegendsten Probleme und oft Gründe für den Abbruch einer solchen Beziehung entstehen durch das Umfeld. Durch sogenannte Freunde, Eltern und Bekannte, die es ja so gut mit den behinderten oder nichtbehinderten Partnern meinen, aber auch durch falsche Reaktionen der anderen und langhaltende Vorurteile unserer Gesellschaft.

Hat z.B. eine behinderte Frau einen nichtbehinderten Freund, wird die Beziehung von aussen stark abgewertet, das heisst, der Mann hat entweder solche Macken, dass er keine Bessere bekommt, oder er hat ein so starkes Helfersyndrom, dass er sich der armen «Behinderten» annimmt.

Befürchtungen der Nichtbehinderten vor einer Beziehung mit einem behinderten Menschen können die Einschränkungen sein, die eine Partnerschaft mit einem «Behinderten» mit



sich bringen kann. Diese Ängste werden noch verstärkt durch die Vorstellung, von einem behinderten Menschen nicht so schnell wieder loszukommen, ihn durch eine Trennung stärker zu verletzen als einen Nichtbehinderten.

Vielleicht ist es der Tod solcher Beziehungen, wenn dem nichtbehinderten Partner vorgehalten wird, wie schwierig, ja unmöglich die Beziehung zu einem behinderten Menschen ist.

Vielleicht braucht man mehr Geduld, wenn der eine skifährt, tanzt, wandert, am Strand entlang läuft – ganz spontan ohne Planung und Diskussion ins Kino geht, das nur über unendlich viele Stufen zu erreichen ist – Kleinigkeiten.

Lebenswichtig sagt eine Freundin...

Frage Dich doch einmal selber, ganz ehrlich!!!

Was denkst Du, wenn Du einen behinderten Menschen auf der Strasse siehst?

Wenn Du z.B. einen Mann oder eine Frau im Rollstuhl gesehen hast oder jemanden, der blind ist: Siehst Du ihn oder sie als sexuell bewusste oder begehrtenswerte Person? Könntest Du Dir diese Person als potentiellen Partner oder Geliebten vorstellen?

Wie, glaubst Du, sieht das Sexualleben dieser Person aus? Welche Rolle spielt, Deiner Meinung nach, die Se-

xualität im Leben einer Person?

Dies sind Fragen, die viele Leute interessieren, doch es gibt wenig bis keine Informationen darüber (z.B. Bücher sind zu diesem Thema sehr schwer zu finden), gesprochen und diskutiert wird noch weniger darüber – jedeR macht sich eben so seine eigenen Gedanken und Vorurteile.

Allein schon aus diesem Grund ist Aufklärung unbedingt notwendig, für **ALLE**, für Betroffene, Eltern, Freunde, Lehrer, Schüler, Ärzte, Psychologen, Therapeuten, Helfer, Sozialarbeiter usw. Nur so können falsche Vorurteile abgebaut werden und ein besseres gegenseitiges Verständnis sich entwickeln. Nur so kann es gelingen, das Selbstbewusstsein zu stärken.

Dieser Weg darf nicht bedeuten, den behinderten Menschen zu einem «Geistwesen» zu erklären, über dessen körperliche Einschränkung man hinwegzusehen versucht, um die geistige Verbindung dann als Ausgleich für sexuellen Kontakt zu betrachten.

Der «klassisch Behinderte» hat genau so ein Recht auf sexuelle Verwirklichung, und die «Normalbehinderten» haben die Pflicht, ihm dazu positiv zu verhelfen.

Vor allem aber haben **WIR** die Pflicht, Möglichkeiten zu menschlichen Beziehungen zu schaffen und einen Raum zur Verwirklichung dieser Be-



ziehungen. Es ist aber auch unsere Pflicht, gegen sozialpsychologische Strukturen anzukämpfen bzw. solche zu verändern, die dies unmöglich machen.

So muss es z.B. auch für behinderte Menschen möglich werden, sich beraten zu lassen, um Probleme, Ängste, Erfahrungen, Sorgen, Wünsche und Bedürfnisse an- und auszusprechen, sich Informationen, Beratung und gegebenenfalls auch Hilfe zu holen.

### **Themen und Inhalte einer solchen Beratung könnten sein:**

Schwerpunkt: Lebensberatung unter Betonung der Sexualität behinderter Menschen

- verschiedene Formen der Sexualität
- wie finde ich einen Partner?
- welche Form von Sexualität kann ich ausüben?
- welche Möglichkeiten von medizinischen und physiologischen Hilfen gibt es für mich?
- wie verhüte ich richtig?
- wie komme ich zu einem Orgasmus?
- ungewollte Schwangerschaft
- ich bin behindert und möchte ein Kind! Welche Schwierigkeiten sind zu erwarten? Soll ich abtreiben?
- Potenzprobleme

- Homosexualität bei Männern und Frauen
- mein Partner will mich verlassen, weil ich behindert bin
- gesellschaftliche Normen und Schönheitsideale.

Letztlich muss der sexuelle Ausdruck für jeden aber individuell zugeschnitten sein, mag er nun behindert sein oder nicht. Sicherlich hat aber der behinderte Mensch mehr Mühe aufzubringen, um herauszufinden, welche Möglichkeiten ihm offen stehen und wie sein Ziel erreicht werden kann.

Hierin liegt eine genauso zu lösende Aufgabe, wie man auch lernen muss, sich z.B. selber zu frisieren oder ähnliches.

Die Erkenntnis besteht darin, als liebender, liebenswerter und teilnehmender Mensch zu existieren.

Der Mensch ist von Anfang an ein geschlechtliches Wesen, es kommt nur auf die Erziehung an, ob man dieses nun unterdrückt oder fördert. Deshalb sollte man auch mit der Aufklärung behinderter sowie nichtbehinderter Kinder so früh wie möglich beginnen. Ein letzter Spruch zum Schluss: Es gibt so viele Gründe, alles beim alten zu lassen, und nur einen einzigen, doch endlich etwas zu verändern: Du hältst es nicht mehr aus! ■