

Sexualität macht menschlich

Entsexualisierung als
Kernaspekt von Ableismus und
Manifestation von
Machtstrukturen



Wer bin ich?

Charlotte Zach , sie/ ihr

- 31 Jahre, Rollstuhlfahrerin, Psychologin M.Sc., Psychotherapeutin in Ausbildung
- Beraterin in der EUTB Selbstbestimmt Leben Hannover
- Kolumnistin, Autorin, Referentin



Passen Sie auf sich auf!

Es wird um strukturelle, körperliche und psychische Gewalt gehen.

Wenn es Ihnen mit einem Thema nicht gut geht, gehen Sie kurz raus, kommen Sie gern wieder. 😊

Eine kleine Geschichte zum Einstieg...





Was ist
Ableismus?

Zusammenfassung

Zentrale Punkte:

- Zusammengesetzt aus „to be able to“ = Fähig sein (engl.) und „-ismus“ = Weltanschauung
- Diskriminierung von Menschen mit Behinderung

Verschiedener Fokus

- Körperliche Minderwertigkeit
- Menschen mit Behinderung werden wie Fremde, Komische, Andere behandelt oder wie unsichtbar
- Behinderung = immer nur schlimm und Mensch mit Behinderung = Problem

Begriffserklärung Ableismus

„ein Netzwerk von Überzeugungen, Prozessen und Praktiken, das eine besondere Art von Selbst und Körper (physischer Standard) erzeugt, und als perfekt, arttypisch und daher wesentlich und komplett menschlich projiziert wird. Behinderung ist dann ein minderwertiger Zustand des Menschseins.“ – Fiona A. Kamari Campbell

„Ideen, Praktiken, Institutionen und soziale Beziehungen, die, ausgehend von Nichtbehinderten, Menschen mit Behinderungen als marginalisierte und weitgehend unsichtbare Andere konstruieren“ – Vera Choinard

Begriffserklärung Ableismus

„eine Lehre, die fälschlicherweise Beeinträchtigung als inhärent und selbstverständlich schrecklich behandelt und die die Einschränkungen selbst für die aufgetretenen Probleme der Menschen, die sie haben, verantwortlich macht.“ – Ben Amundson

Ebenen von Diskriminierung

- **Individuelle Ebene:**
 - Menschen reden mit meiner Begleitung anstatt mit mir
 - „Inspiration porn“
 - Menschen nehmen mich mit/ schieben mich irgendwo hin ohne mein Einverständnis
- **Strukturelle Ebene:**
 - Fehlende Barrierefreiheit in der Privatwirtschaft, auf dem Wohnungsmarkt in den Behörden, Öffis
 - Entmündigung im privaten und öffentlichen Diskurs (z.B. Interview Wohlfahrt)
 - Fehlende oder falsche Repräsentation in der Öffentlichkeit
 - Diskriminierung und Schuldzuweisung durch öffentliche Personen (z.B. DB)
- **Institutionelle Ebene:**
 - Einkommensgrenzen der Eingliederungshilfe
 - Vermögensgrenzen der Eingliederungshilfe
 - Schlechterer Zugang zu Bildung
 - Schlechterer Zugang zum ersten Arbeitsmarkt
 - Geringe Löhne in WfMB
 - Unrealistische Lohnobergrenzen von Assistenzkräften durch die Kommunen

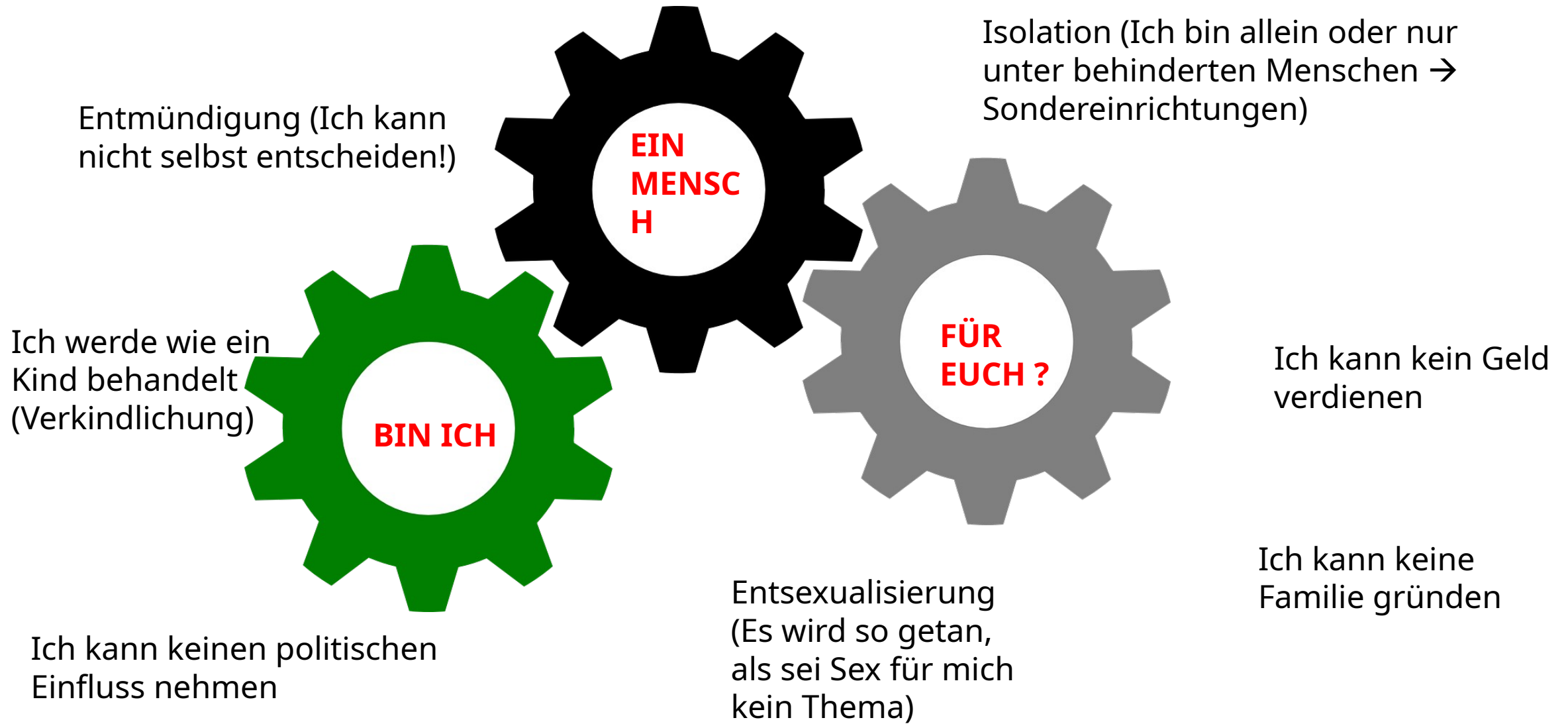
Ableismus und Leistungsgesellschaft

- Unsere Gesellschaft verknüpft sehr viele Erfolge der Produktivität an gesellschaftlichen Status
- Produktivität bedeutet, etwas zu schaffen oder zu erschaffen
- Wer als produktiv gilt, gilt als wertvolles Mitglied der Gesellschaft
- Es gibt zwei Arten von Produktivität: Wirtschaftliche und sexuelle Produktivität
- Menschen mit Behinderung wird sowohl sexuelle, als auch wirtschaftliche Produktivität oft abgesprochen → keine Arbeit und keine Familie gründen
- Dabei wird auf ableistische Vorurteile zurück gegriffen, die keinen Raum für die Entfaltung tatsächlicher Möglichkeiten lässt → Selbsterfüllende Prophezeiung

Entsexualisierung als Zahnrad von Ableismus – Anzeichen aus der Forschung

- Conover et al (2017) entwickelten Fragebogen zur Messung von Ableismus als Diskriminierungsform
- Besteht aus 4 Bereichen: Hilflosigkeit, Kleinreden der Behinderung, Befremdung, Absprechen von Persönlichkeit
- 4 von 7 Fragen aus dem Bereich „Befremdung“ (Otherization) zielen auf den Themenbereich Sexualität, Partnerschaft und Familiengründung ab (4 von 20 insgesamt)
- Befremdung meint hierbei, Menschen mit Behinderung als befremdliche Andere anzusehen
- Der Aufbau des Fragebogens zeigt deutlich, was für ein wichtiger Bestandteil das Absprechen von Sexualität für diese „Befremdung“ ist

Zahnräder von Ableismus





Ableismus und Übergriffigkeit

Gesellschaftliche, institutionelle
und persönliche Übergriffigkeit

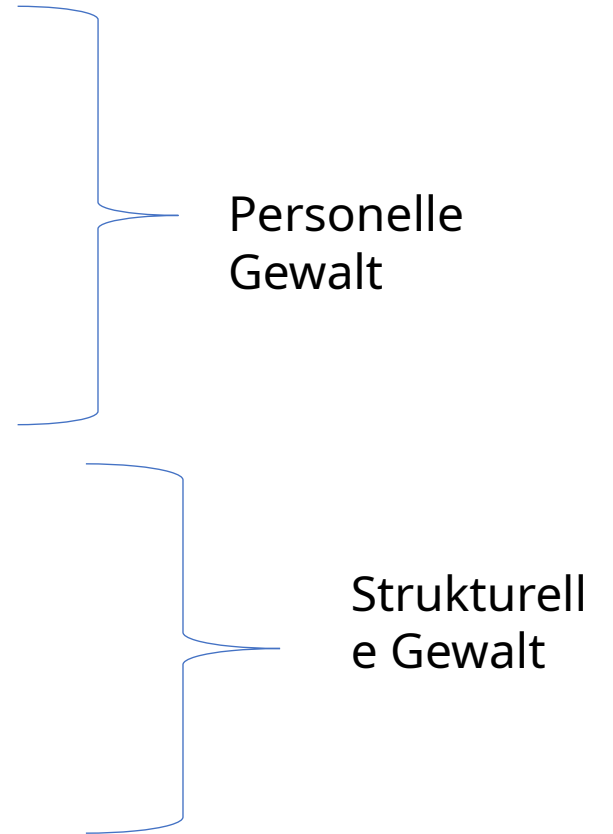
Ebenen der Übergriffigkeit

Alles
Gewaltformen!

Physische
Gewalt
Psych.
Missbrauch
Zwang &
Machtmissbrauch
Fehlende Privatsphäre u
sexuelle Aufklärung,
Zwangsverhütung
Pflege und Therapie ohne Zustimmung

Wie ein Kind behandelt und nicht ernst
genommen werden

Ableistisches Menschenbild





Medizinische und pflegerische Tätigkeiten ohne Zustimmung

- Alltag der MmB sehr von Pflege, Therapie, medizinischen Maßnahmen geprägt
- Oft wenig Mitspracherecht/ Einfluss, durch wen, wann, wie diese Leistungen erbracht werden
- Häufige, (kleinere) Grenzüberschreitung,
- sehr häufig körperliche Berührungen ohne zu fragen, ob das ok ist (Konsent)
- Probleme:
 - Man gewöhnt sich daran (Habituation)
 - Man redet nicht darüber (Tabuisierung)
 - Man sagt nicht, was man nicht möchte und wo persönliche Grenzen sind
 - Der nicht- behinderte Mensch hat mehr Macht (Hierarchie-Gefälle)
 - Man macht aus Angst, was der andere Mensch sagt (Hörigkeit)

Ein persönliches Beispiel



Psychologischer Exkurs: Validierung

„Validieren ist eine Methode der Kommunikation, die ursprünglich im Rahmen der Dialektisch Behavioralen Therapie von Borderlinepatient*innen eingesetzt wird.“

- Ziel: Gefühl der Patienten anerkennen
- Idee: Wertfreie Anerkennung und Bestätigung der Nachvollziehbarkeit der eigenen Gefühle:
- **„Alle Gefühle sind ok“**
- **„Ich kann verstehen, dass Du so fühlst“**
- Gefühle sind Art, wie der Körper uns sagt, wie eine Situation ist
- Vor allem Kinder brauchen zusammen passende Rückmeldung zu eigenen Gefühlen
- So lernen wir, eine Situation einzuschätzen
- Gegenteil: Invalidierung „Gefühle absprechen“ → denken, Gefühle seien nicht okay
- Rückmeldung der anderen Menschen passt NICHT zu den eigenen Gefühlen
- Beispiel Physiotherapie

(sexuelles) Selbstbild als junger Mensch mit Behinderung

- Sexualität und Behinderung= doppeltes Tabu
- Entsexualisierung des Menschen= Entwertung
- „Glasdeckeneffekt“
- Defizitorientiertes Körperbild: Annäherung/ vermeintliche Annäherung an ein „Ideal“, das man nie erreichen kann
- Grenzüberschreitung, Machtgefälle, Schuldgefühle und Scham
- Fehlende Privatsphäre und Gewöhnung daran
- Abwägung von Bedürfnissen/ zurück nehmen
- Wertigkeitsfrage/ sich behaupten wollen/müssen



Beziehung und Behinderung

- Internalisierter Ableismus des MmB → Wenn ich eine*n nicht behinderten Partner*in habe, habe ich es geschafft
- Internalisierter Ableismus des*der Partner*in → Körpernormen, Erwartungen, Interaktion mit Genderrollen
- Sekundärer Ableismus: Abwertung statt Aufwertung durch die Beziehung, Strukturdefizite (z.B. gemeinsame Aktivitäten scheitern an fehlender Barrierefreiheit)
- Abwägung und Kommunikation über Assistenzanteile der Beziehungsperson: Assistenz in der Beziehung kann zu Nähe und Vertrauen führen, aber auch Abhängigkeit, Ungleichgewicht, andere Beziehungsebenen verdrängen → regelmäßig evaluieren, Bedürfnisse von beiden Seiten, Reden über Schuld, Wut, Frustration

Behinderung und Queerness

- Was ist queer?
 - Sexuelle Orientierung: Schwul, lesbisch, bi, pan, a-sexuell etc.
 - Sexuelle Identität: Trans, non-binär, genderfluid etc.
- Oft erster Impuls MmB: Abwehr (Nicht noch mehr „unnormal“ sein)
- Chance: Queere Räume haben oft den Anspruch, niemanden ausschließen zu wollen, sind sensibel ggü. Diskriminierung
- Chance: Queere Menschen setzen sich mit Normativität und Zusammenhang zw. Sexueller Zuschreibung und sozialem Status auseinander
- Herausforderung: Räume sind oft sehr sexualisiert – kann verunsichern, wenn man noch wenig Erfahrung hat, aber: Enttabuisiert

Behinderung und Sexismus

- Normalerweise: Diskriminierungen „addieren/ multiplizieren“ sich
- Ableismus und Sexismus – kompliziert
- Gründe:
 - Entsexualisierung = Abwertung → Sexualisierung kann (!) sich als Aufwertung anfühlen ; Zwiespalt zwischen Fremdbestimmung und Aufwertung
 - Aufgrund des Männerbildes unserer Gesellschaft: Männer* mit Behinderung erleben andere Abwertung

Was können wir stattdessen tun?

- Sexualität in allen Bereichen der Teilhabe als Möglichkeit und Bestandteil mitdenken: Arbeit, Bildung, Freizeit, Wohnumfeld...
- Therapiekontext: Raum öffnen für Bedarfe, die mit Sex, Partnerschaft, Kinderwunsch zutun haben → selbstbestimmte Therapie
- Aufklärungsarbeit über Recht auf körperliche Integrität im Pflege- und Assistenzkontext von klein auf!
- Raum für Auseinandersetzung mit dem eigenen Bezug zum Körper durch Bezugspersonen
- Positive Körpererfahrungen stärken, nicht nur sexuell
- Aufklärungsarbeit über begleitete Elternschaft und Elternassistenz für MmB und ihre Angehörige

Meine Tipps

- **Gewohnheit und Akzeptanz**

→ Stell dich eine Woche lang jeden Tag 5 Minuten vor den Spiegel. Wenn du kannst, mach dies nackt. Schau deinen Körper genau an. Sag jeden Tag 3 Dinge, die du an ihm heute schön findest. Und sag jeden Tag 3 Dinge, die er gut gemacht hat, für die du dankbar bist, die er für dich durchgehalten hat, geschafft hat. Das können große Dinge sein aber auch kleine. Sprich diese Dinge wenn du kannst jeweils laut aus.

- **Bewegung und Grenzen austesten**

- **Den Körper schön machen, gerade die Bereiche, die man nicht mag**

- **Sex mit sich selbst**

- **Fotos machen (lassen)**

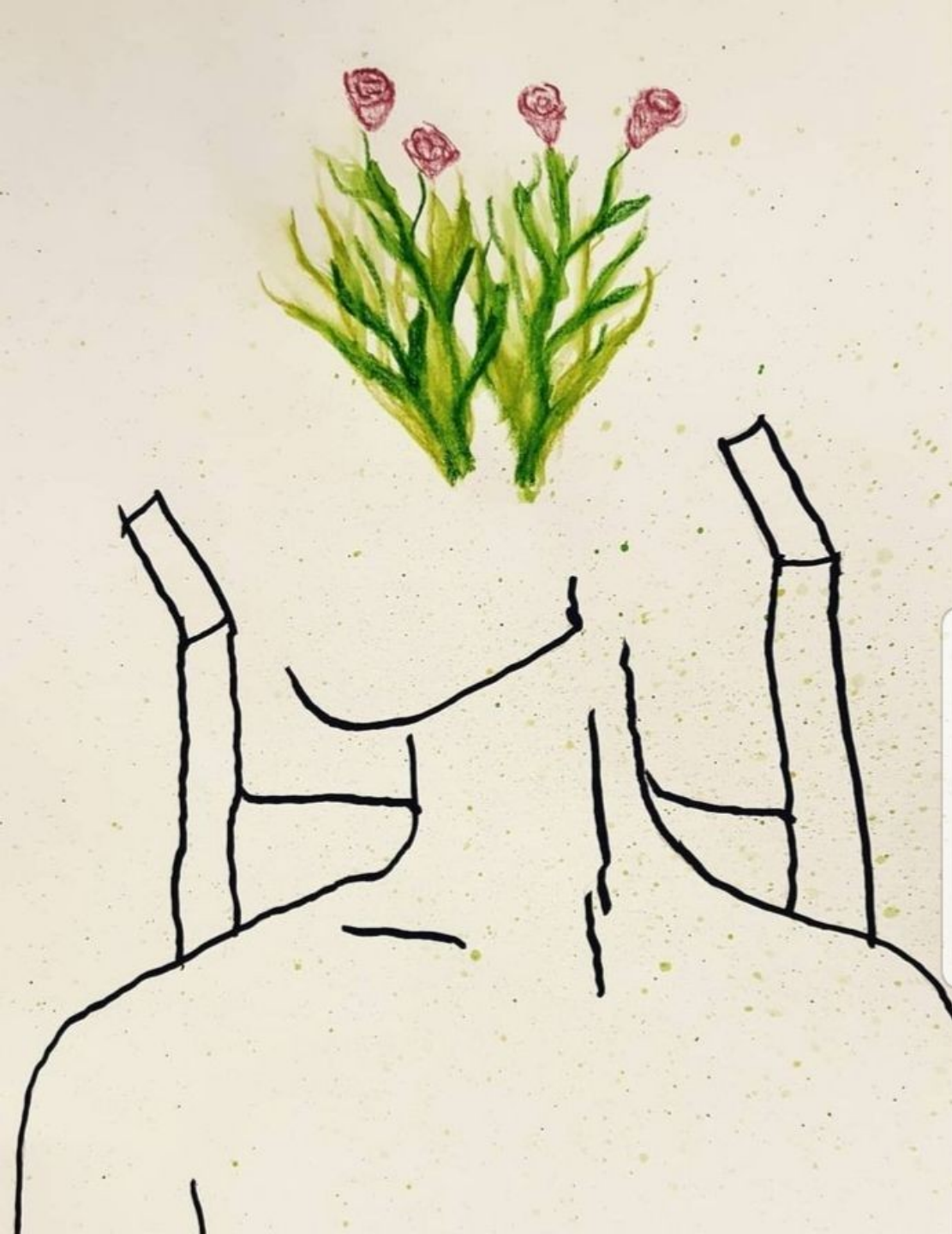
- „Trockenübungen alleine“: Was gefällt mir, was kann ich? Welche Stellungen gehen? Reaktion des Körpers auf Orgasmus

- Den eigenen Körper erkunden

- „Trockenübungen mit Partner*in“: Stellungen und Umgebungen ausprobieren, kommunizieren

Was kann ich als Pädagog*in oder Eltern tun?

- Altersadäquate Entwicklungsräume bieten – In welcher Rolle werde ich gerade angesprochen?
- Grundhaltung: Selbstverständlichkeit: Du kannst Dir jeden Raum aneignen
- Raum für Ausdruck von Zweifel, Scham, Neugier, Mut des MmB
- Den eigenen Ableismus hinterfragen, sich mit anderen Pädagog*innen und Familien darüber austauschen
- Mit dem MmB sichere Räume schaffen, auch in pädagogischen, medizinischen und therapeutischen Settings – Je mehr Mitbestimmung und Selbstwirksamkeit, desto besser!
- Möglichkeiten für nicht-defizitorientierte ggf. positive Körpererfahrungen bieten



Vielen Dank
für Ihr
Interesse