

Sexualität – Eine Beschreibung nach Uwe Sielert

(Professor für Sozialpädagogik und Sexualpädagoge)

Sexualität =

Sexualität ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Jeder Mensch hat das Recht auf Entfaltung seiner individuellen sexuellen Wünsche, Bedürfnisse und Vorlieben unter der Voraussetzung, niemandem dabei zu schaden. Unterdrückte sexuelle Gefühle können geistiges, seelisches und körperliches Wohlbefinden beeinträchtigen.

Sexualität begleitet den Menschen von der Geburt bis zum Tod.

Uwe Sielert (Sexualwissenschaftler) findet 4 wichtige Aspekte. Diese sind in den einzelnen Lebensphasen unterschiedlich ausgeprägt, sie sind immer dabei, ganz egal wie diese Sexualität gelebt wird oder sich zeigt.

Identität

Sexualität hat etwas zu tun mit Selbstwertgefühl, mit Identität: Mit der Möglichkeit, sich selbst als Mann, als Frau, als Junge oder Mädchen - als wichtig zu erfahren, ein Selbstwertgefühl zu entwickeln, sich selbst und auch den eigenen Körper zu lieben.

(Wer wollen wir sein? - Wer sind wir?)

Beziehung

Sexualität ist eine Form des Kontakts: In Beziehung zu anderen kann Geborgenheit und Zärtlichkeit gegeben und erfahren werden als erlernte Gewissheit, dass jemand wichtig ist und ihm andere etwas bedeuten. In unterschiedlichen Lebensphasen haben wir soziale Kontakte zu unterschiedlichen Menschen. Wir lernen dabei uns selbst aber auch andere kennen. Es kann auch Isolation und Beziehungslosigkeit erfahren werden, als Folge von Kontaktangst oder unbefriedigenden sexuellen Erfahrungen.

Lust

Sexualität hat natürlich etwas zu tun mit Lust: Lust kann erfahren werden am eigenen und anderen Körper, als Träger der Sinne und Gefühle und als wichtige Voraussetzung für Lebenslust. Sie wird aber auch vielfältig gebremst durch Scham und Gefühllosigkeit, Langeweile und Gewalt.

(Erregung und Befriedigung, Spannung und Entspannung – zeigt sich z.T. in unterschiedlichen Altersphasen unterschiedlich)

Lust und Befriedigung - Wege dazu kennen lernen, ausprobieren, üben, verwerfen, experimentieren)

Lebensschöpferisch/Fruchtbarkeit

Sexualität hat etwas zu tun mit Fruchtbarkeit: Sexualität kann neues Leben hervorbringen, im konkreten Sinn des Zeugens und Gebärens von Kindern; aber auch Lebensschöpferisch sein als Kraft- und Energiequelle für Lebenslust und Lebensmut. Oft wird diese Kraftquelle aber verstopft mit der Folge von Lustlosigkeit und Depression.

(Fortpflanzung, Lebensenergie, Energie- und Kraftschöpfend, Verliebt sein, Herausragendes Ereignis, Kraftpendend)

Wie sich Sexualität in diesen verschiedenen Aspekten entwickelt, ist stark abhängig von gesellschaftliche und kulturellen Einflüssen. Das hängt vor allem von der Erziehung ab, zu der u.a. Eltern beitragen. (Sielert, U. (1991). Sexualpädagogik. Konzeption und didaktische Anregungen. Weinheim: Beltz S. 45-47)