

## 6 Zusammenfassung der theoretischen Befunde

Wie in den vorangegangenen Kapiteln gezeigt, hat sich in den letzten Jahrzehnten sehr viel in der Sexualität erwachsener Menschen geändert. Vor allem die durch Medien und Kommerzialisierung geschaffenen neuen Mythen um die Sexualität sorgen für viele Ängste und Verunsicherungen, dem präsentierten Ideal nicht zu entsprechen. Die Überhöhung von Jugendlichkeit, Schönheit und dauerhafter Fitness sowie die Nichtakzeptanz des Alterns sorgen für eine verzerrte Wahrnehmung vom eigenen Körper und seiner angenommenen Unzulänglichkeit. Die Sexualität als solches wird mit Glücksversprechen, unendlichen Möglichkeiten und einem Optimierungszwang belegt, sodass bereits ein ausbleibender Orgasmus als ein Nichtgelingen und Scheitern gesehen wird. Die zunehmende Gleichstellung von Mann und Frau und die fortschreitende Akzeptanz nicht heterosexueller Orientierungen und Sexualitäten schaffen viele neue Möglichkeiten freier Entfaltung, aber eben auch Verunsicherungen das eigene Rollenbild oder die Geschlechtsidentität betreffend. Es sind neue Stufen sexueller Partizipation, auf die es aber keine Vorbereitung gibt (Lautmann, 2002, S. 80). Zu den sowieso schon hohen Anforderungen an Individuen in der postmodernen Gesellschaft (Flexibilität, Kreativität, Fitness, hohe berufliche und private Leistungsfähigkeit) kommen also noch weitere hinzu, was teilweise zu einem Rückzug aus dem Sexuellen und einem Verlust an Lust führt.

Sexualität als positive Lebensenergie bietet die Möglichkeit Entspannung, Bestätigung, Nähe, Wohlbefinden, Zärtlichkeit,

Liebe, Befriedigung, Genuss und Lust zu erfahren. Indem sie aber in vielen Belangen überzogen dargestellt wird, kann sie auch eine weitere Quelle von Frustration sein.

Trotz der starken medialen Präsenz sexueller Themen und der Möglichkeit, sich über alles in kurzer Zeit zu informieren, besteht nach wie vor bei vielen Menschen ein großes Unwissen über den eigenen Körper, seine Funktionen und Fähigkeiten und die Möglichkeiten, Sexualität aktiv zu gestalten. Die Art und Weise, wie weit verbreitet die medialen Darstellungen von Körper und Sexualität sind, bestärkt dieses Unwissen eher noch.

Eine sinnvolle Auseinandersetzung mit körperlichen Veränderungen und eventuell auftauchenden Einschränkungen und Funktionsstörungen im Prozess des Älterwerdens findet nicht statt und wird schnell in den medizinischen und therapeutischen Bereich verbannt. Mit *prothetischen Allheilmitteln*, wie z. B. Viagra (vgl. Sigusch, 2005, S. 32, 66ff.), werden gefühlte sexuelle Probleme verdrängt und von ihren Ursachen abgelöst. Warum sich nicht stattdessen im Sinn einer *sexuellen Altersvorsorge* mit Ursachen, möglichen Lösungen und einem ressourcenorientierten Umgang beschäftigen?

Zu den bekannten Entwicklungsaufgaben für Erwachsene, wie das Einlassen auf enge und intime Bindungen oder die Elternschaft, kommen neue emotionale und sexualitätsbezogene Aufgaben hinzu: Das Wiederaufgeben einer langen Beziehung, die Bewältigung des Alleinlebens als Single, die Auseinandersetzung mit den unbekannten Bedürfnissen des\_der neuen Partner\_in. Es existiert eine Vielzahl von Schwierigkeiten, mit den veränderten Bedingungen umzugehen und eine positive Auseinandersetzung mit diesen Entwicklungsaufgaben zu schaffen, da einfach eine Form der Begleitung dieser Prozesse fehlt.

Die postmodernen Veränderungen und die Liberalisierung der Sexualität schaffen aber auch zahlreiche neue Möglichkeiten, die stress- und druckfrei genutzt werden können. Die Enttabuisierung sexueller Neigungen, Techniken und Orientierungen

bietet die Chance, sich diese selbstbestimmt und frei anzueignen und zu nutzen zu machen.

Die Veränderung von Rollenbildern, insbesondere auch die Infragestellung der klassischen männlichen Rolle in Beziehungen, stellt eine Herausforderung und Chance dar, die eigene Identität zu reflektieren und sich von den Restriktionen (männlicher) Sozialisation und Rollenfestlegung zu befreien.

»>Liebe, Sexualität und Älterwerden< ist zu einer Entwicklungsaufgabe geworden, bei der die postmoderne Herausforderung des Sichselbsterlernens auf tiefsitzende Traditionalismen und nachhinkende Barrieren stößt. Dem alltäglichen Leben und Lieben sowie seinen Sozialisationsmustern liegt (un)bewusst immer noch die Vorstellung vom >normalen< Lebenslauf zugrunde« (Mahnke & Sielert, 2004, S. 181, Hervorh. im Original).

Oder wie Valtl es formuliert: »Die sogenannte postmoderne Gesellschaft setzt einerseits die Individuen frei, ihr Leben weitgehend selbst zu gestalten, lässt sie aber andererseits damit auch allein« (Valtl, 2013, S. 126).

Sexuelle Bildung kann und soll zu den betrachteten Umgangsweisen mit Sexualität, den Traditionalismen, Barrieren und Normvorstellungen und dem Alleingelassensein einen Gegenentwurf bilden. Um der vorherrschenden sexuellen Sprachlosigkeit und kulturell tief verankerten Schamhaftigkeit sinnvoll zu begegnen, diese langfristig zu durchbrechen und der dominanten negativen Sichtweise auf Sexualität ein positives Bild entgegenzusetzen, sollte die Sexuelle Bildung Erfahrungsräume schaffen, in denen die positiven Aspekte von Gelassenheit und Offenheit im Umgang mit Sexualität und die Möglichkeit, über Sexuelles zu sprechen, erfahrbar gemacht werden können. Sie sollte die neuen Chancen und Möglichkeiten nutzen, ein breitgefächertes Angebot zu schaffen, das eine selbstbestimmte Auseinandersetzung mit der (eigenen) Sexualität und deren Wahrnehmung und Darstellung in der Öffentlichkeit möglich macht.

Die Begleitung von Lern- und Verarbeitungsprozessen auch über die Jugend hinaus, um sexuelle Selbstbestimmung für jedes einzelne Individuum zu ermöglichen, sollte sich die Sexuelle Bildung als Aufgabe setzen. Vor allem auch im Hinblick auf die Normalisierungstendenz der Sexualität im Erwachsenenalter gilt:

»Die Menschen auch als älter werdende in Liebe und Sexualität herauszufordern und reflexiv zu begleiten, ist Aufgabe anregender, aufregender und stärkender Bildungsprozesse durch Wissenschaft, Kunst und eine reflexive Pädagogik« (Mahnke & Sielert, 2004, S. 181).

Die Sexuelle Bildung muss dabei aber stets im Auge behalten, die lebenslange sexuelle Entwicklungsfähigkeit des Menschen nicht im Sinne einer Optimierung der *idealen* Sexualität und zur Schaffung neuer Leistungszwänge verkommen zu lassen, sondern sich ihrer positiven gestalterischen Möglichkeiten anzunehmen.

Die Gestaltungsmacht von Sex und Erotik darf nicht den unkritischen Medien, der Werbung, der Schönheitschirurgie oder den eigenen Ängsten überlassen werden. Im Gegenzug muss emanzipatorische Bildungsarbeit geleistet werden, um Missstände abzubauen und jedem Individuum einen reflektierten Blick auf Sexualität in all ihren Facetten zu ermöglichen. Dabei ist es auch unabdingbar, die der Sexualität innewohnenden Spannungen, Reibungen und Perversionen zuzulassen und der positiven Kraft der Sexualität entsprechende lustvolle Angebote zu schaffen.