

„Lange Zeit glaubte ich, dass der Jackpot der Inklusion eine Partnerin ohne Behinderung sei.“

RAÚL KRAUTHAUSEN



## Ein Gespräch über Sexualität unter Menschen mit Behinderung

VON LINDA RACHEL SABIERS

Als mich Shai Hoffmann vor einigen Wochen über WhatsApp fragte, ob ich nicht Lust hätte, ein Interview mit Raúl Krauthausen über „Sexualität unter Menschen mit Behinderung“ zu führen, sagte ich sofort zu. Ohne zu überlegen. Ein unbedarftes, interessiertes ja zu der Gelegenheit, mich einem Thema zu widmen, das von meiner Lebensrealität als heterosexuelle, nicht körperlich oder geistig behinderte Cis-Frau nicht weiter entfernt sein könnte.

Schon nach wenigen Minuten der Recherche wurde ich mit meinem Privileg konfrontiert, Sex zu haben, wann immer ich Lust habe. Ohne darüber nachzudenken, wie ich dem Akt körperlich oder geistig gewachsen bin. Ohne auf Hilfe angewiesen zu sein und darüber nachdenken zu müssen, was Demokratie mit diesem Urbedürfnis an Nähe und Lust zu tun hat.

In Deutschland lebten im Jahr 2020 7,9 Millionen schwerbehinderte Menschen. Aber was bedeutet überhaupt „schwerbehindert“? Das Schwerbehindertenrecht, das ein Teil des Sozialgesetzbuches ist, hat dafür eine sehr bürokratische, aber nachvollziehbare Definition: Ein Mensch, dessen Grad der Behinderung

(GdB) mit hoher Wahrscheinlichkeit länger als sechs Monate wenigstens 50 Prozent beträgt. Fast zehn Prozent der Gesamtbevölkerung sind demnach geistig, seelisch oder körperlich so beeinträchtigt, dass sie für viele alltägliche Handlungen Unterstützung brauchen. Übrigens auch für Sex.

Raúl Krauthausen ist schwerbehindert. Er hat Glasknochen, ist auf einen Rollstuhl und Hilfe im Alltag angewiesen. Als Aktivist für Barrierefreiheit und Inklusion spricht Raúl seit vielen Jahren im TV, Radio, in Gesprächsrunden und diversen Podcasts als Host oder Gast über sämtliche Themen, die die Welt behinderter Menschen bewegt und stagnieren lässt.

Doch neben Wohnen, Arbeiten und Fortbewegung spielen Sex, Liebe und Partnerschaft für Menschen mit Behinderung eine genauso große Rolle wie für nichtbehinderte Menschen. Die Umstände sind lediglich andere. So anders, dass sie schwerbehinderte Menschen oft als asexuell, als nicht an Sex und Lust interessiert stigmatisieren. So anders, dass Raúl Krauthausen jetzt auch darüber aufklärt.

*Und zwar mich.*

Host =  
Moderatorin

Eine Person wird stigmatisiert, wenn andere Menschen sie durch gesellschaftlich negativ bewertete Merkmale charakterisiert und sie dadurch in sozialer Hinsicht diskriminiert wird.

**DEMOS MAG:** Lieber Raúl, du bist Radio-moderator, Gründer, Aktivist, Podcast und TV-Host, Speaker, Telefonseelsorger und Produktdesigner. Du wirst laut, wo andere in Belangen für behinderte Menschen leise bleiben – aber Sex war bisher nicht wirklich dein Fokusthema. Seit einiger Zeit widmest du dich dem Thema regelmäßig. Wann dachtest du dir: Über Sex möchte ich jetzt auch gesondert und intensiver sprechen?

**RAÚL KRAUTHAUSEN:** Auf der einen Seite bin ich Journalist und jemand, der sich mit den Medien auseinandergesetzt hat, und ich habe mich immer gefragt, wieso dieses Thema wegtabuisiert wurde und jemand wie ich dazu nichts findet. Ich habe mich gefragt, warum darüber in meinem Freundeskreis nicht geredet wird und ich auch von Menschen mit Behinderung so wenig höre. Dann stellte ich aber fest, dass auch ich total viele Unsicherheiten hatte, was das Thema Sexualität angeht. Ich bin ein ganz klassischer Spätzünder.

**DM:** Was verstehst du unter „spät“?

**RK:** Ich war etwa Mitte zwanzig, hatte glücklicherweise aber eine Partnerin, die etwas erfahrener war. Gleichzeitig habe ich mich unglaublich dafür geschämt, weil ich wirklich nichts über die Anatomie der Frau wusste, das man nicht zufällig in der Schule lernte oder sich angelesen hat. Weil mich diese Unwissenheit und Unsicherheit irgendwann so beschäftigten, fing ich an, darüber zu sprechen.

**DM:** Wie waren die Reaktionen auf deine Offenheit?

**RK:** Ich stellte fest, dass man mir einerseits mit ganz viel Neugierde begegnete und andererseits Freunde mit Behinderung sagten: „Mensch, so ist das bei mir auch!“. Und so kam dann der Stein ins Rollen. Als jemand, der sich viel mit Medien auseinandersetzt, musste ich aber einige Jahre später feststellen, dass der Diskurs (auch) hier sehr männlich ist. So wie nichtbehinderte Männer über Sex reden, reden auch eher behinderte Männer über Sex. Was dazu führt, dass wir relativ wenig aus der Sicht von Frauen mit Behinderung erfahren.

**DM:** Das ist das ideale Stichwort, denn ich möchte mit dir über deinen Newsletter mit dem wundervollen Namen „Berührungspunkte“ sprechen, den du seit einigen Monaten gemeinsam mit der Psychologin, Inklusionsaktivistin und Rollstuhlfahrerin Charlotte Zach kuratierst. Ihr thematisiert dabei Körper, Sexualität und Behinderung, also wirklich intime Fragen und Wünsche. Erzähl uns etwas darüber!

**RK:** (lacht) Aus technischer Sicht hatten wir anfangs die Sorge, dass wir in irgendwelchen Spamordnern landen, weil das Wort „Sex“ natürlich dazu einlädt. So sind wir überhaupt auf den Namen „Berührungspunkte“ gekommen. Und je länger wir darüber nachdachten, desto schöner fanden wir den Namen, weil es nicht nur um Sex geht. Sondern auch um Körper, Selbstakzeptanz, Liebe, Anfassen und Nähe.

**DM:** Ich habe auf Instagram über „Berührungspunkte“ recherchiert. Eine Leserin schrieb unter euren Post, dass sie sich als behinderte Frau von nichtbehinderten Menschen oft ausgenutzt fühle und sprach sogar von einer „Bucket List“ – quasi „einmal Sex mit einem Menschen mit Behinderung“. Schockiert dich das genauso wie mich?

**RK:** Ich weiß, was du meinst, ich habe den Kommentar auch gesehen. Das habe ich jedoch schon öfters gehört. Man spricht dabei von „Trophäen sammeln“. Das gibt es aber nicht nur in Bezug auf Menschen mit Behinderung, sondern beispielsweise auch mit Schwarzen und People of Color.

**DM:** Kann man das vergleichen? Ich stelle mir einfach vor, dass jemand mit körperlicher oder geistiger Behinderung jemandem ohne Beeinträchtigung unterlegen wäre. Oder sehe ich das falsch?

**RK:** Ich würde allgemein nicht von Missbrauch oder Misshandlungen ausgehen, obwohl die Missbrauchsquote bei behinderten Frauen zwei- bis dreimal höher ist. Manchmal sind es aber auch

klassische One-Night-Stands, ganz ohne Hintergedanken, die aber nicht zu einer längeren Beziehung mit einem Behinderten führen. Ich kann mir auch vorstellen, dass der Wunsch nach „Wokeness“, also die erhöhte Sensibilisierung für Ungerechtigkeit, Leute dazu verleitet, mit Menschen mit Behinderung zu schlafen.

*„Ich kann mir auch vorstellen, dass der Wunsch nach „Wokeness“, also die erhöhte Sensibilisierung für Ungerechtigkeit, Leute dazu verleitet, mit Menschen mit Behinderung zu schlafen.“*

**DM:** Was kann die Gesellschaft dagegen tun, dass Menschen mit Behinderung im Zusammenhang mit Sex als Trophäen oder zugute einer „woken“ Geisteshaltung gesehen werden?

**RK:** Man sollte das Thema „behinderte Sexualität“ in Form von Filmen oder redaktionellen Inhalten einfach viel mehr besprechen. Denn was im Raum steht, kann nicht permanent umgangen werden. Der Film „Ziemlich beste Freunde“, in dem ein gesunder junger Typ einen querschnittsgelähmten Mann pflegt, ist ein tolles Beispiel. Denn am Ende steht, wirklich erst im Abspann, dass der behinderte Mann acht Kinder gezeugt hat.

*„Als Zuschauer habe ich mich dann gefragt: Ja, wie denn? Übers Ohr? Warum wurde nicht gezeigt, dass jemand mit Behinderung Sex hat?“*

**DM:** Wie lässt sich Normalität zwischen Menschen mit und ohne Behinderung im Sexuellen überhaupt herstellen? Muss das schon in der Schule beginnen?

**RK:** Es gibt mittlerweile gute Literatur dazu, die aber leider nicht an Schulen verwendet, sondern eher von aufgeklärten Eltern gekauft wird. Sexualkundeunterricht thematisiert den Sex von nichtbehinderten Menschen und mir war natürlich schon als Schüler klar, dass es irgendwann auch mich treffen kann. Ich dachte aber immer: „Das haben halt die anderen“. Ich war nie Beuteschema, ich saß immer auf der Ersatzbank.

**DM:** Meinst du, dass gleichberechtigter Sex

*zwischen nichtbehinderten und behinderten Menschen überhaupt möglich ist?*

**RK:** Auch hier fehlt die Begegnung im Alltag. Dort, wo sich auch andere Menschen über den Weg laufen. Menschen mit Behinderung sieht man in Sonderschulen, Behinderteneinrichtungen und beim Sonderfahrdienst. Dort haben sie untereinander sicherlich Romanzen und Avancen, wie andere Leute in dem Alter auch. Aber dadurch, dass wir uns untereinander so selten wirklich begegnen, ist das etwas total Exotisches.

*„Das Berghain und der KitKatClub in Berlin sind barrierefrei, wusstest du das?“*

**DM:** Gerade Berlin ist bekannt für eine offene Fetisch-Szene und Kink-Partys. Orte, an denen man sich auch als schwerbehinderter Mensch wohlfühlen kann?

**RK:** Das Berghain und der KitKatClub in Berlin sind übrigens barrierefrei, wusstest du das? Ich war selbst noch nicht dort, habe mir aber sagen lassen, dass auch behinderte Menschen auf diese Partys gehen. Natürlich viel seltener als nichtbehinderte. Das Thema Barrierefreiheit muss aber auch auf ganz anderer Ebene stattfinden: Wieso kann ich bei Tinder und Co. angeben, dass mein:e Partner:in rote Haare haben soll, aber nicht, ob sie oder er auch eine Behinderung haben darf? Hier muss auf digitaler Seite viel mehr passieren!

**DM:** Was mich zu der Frage bringt, wie und wo du deine Partnerin kennengelernt hast.

**RK:** Ich muss dazu etwas ausholen, weil ich wirklich sehr lange geglaubt habe, dass der Jackpot der Inklusion eine Partnerin ohne Behinderung sei. Ich setze mich überall für Inklusion ein und irgendwann bemerkte ich, dass eine Behinderung für mich Grund genug wäre, eine Beziehung mit einer Frau, auch wenn ich sie sympathisch fand, nicht einzugehen. Ich hatte dann einige heterosexuelle Beziehungen mit nichtbehinderten Frauen, in denen es natürlich auch Probleme gab. Was passiert, wenn deine Partnerin plötzlich zur Pflegerin wird? Kann man sich dann überhaupt noch streiten? Meine erste Partnerin fand es schlimm, dass man sie auf der Straße für meine Pflegerin hielt und trennte sich von mir.

Der Begriff "Wokeness" kommt aus dem Englischen und bedeutet so viel wie: wach sein oder Erwachen. Wenn man "woke" ist, ist man wachsam und sensibel gegenüber Rassismus oder sozialen Ungerechtigkeiten. Ursprünglich wurde der Begriff von Schwarzen Aktivist:innen aus den USA geprägt.

Mir wurde gesagt, „wie hast du denn so eine schöne Frau gefunden?“. Das hinterlässt natürlich Spuren und Narben.

**DM:** Also doch kein Jackpot in Sachen Inklusion?

**RK:** Für den Moment jedenfalls nicht, denn meine darauffolgende Freundin war schwerbehindert und hatte eine Pflegerin. Die Hilfe war zwar nicht nackt, aber immer dabei. Das wurde dann zu einem ungewollten Dreier. Das wurde dann so merkwürdig für mich, dass ich zwei weitere Beziehungen mit nichtbehinderten Frauen führte, die einfach menschlich nicht funktionierten. Ich legte das Thema Beziehungen für längere Zeit ad acta, war in Therapie und lernte durch Zufall meine jetzige Partnerin kennen. Und zwar auf einer Tagung von Menschen mit Glasknochen.

**DM:** Was hat sich seit deinen ersten sexuel-

*„Jemand fragte mich, wie ich denn so eine schöne Frau gefunden habe?“*

*len Erfahrungen für Menschen mit Behinderung verändert? Hat sich überhaupt etwas in den letzten 15 Jahren getan?*

**RK:** Ich hätte früher gerne die Dinge gewusst, die ich heute weiß. In meiner ersten Beziehung waren wir völlig auf uns alleine gestellt und suchten online nach einer Beratungsstelle. Alles, was wir fanden, waren Hilfestellungen für behinderte Partner:innen mit Körper- und Identitätsproblemen. Erst in Frankfurt am Main fanden wir eine Stelle, die auch die Perspektive meiner nichtbehinderten Partnerin ernst nahm. Dort hörte ich erstmals den Begriff „co-behindert“ für Eltern und Partner:innen von behinderten Menschen. Ich fand das Wort toll, meine Freundin hat geweint, weil sie sich nicht co-behindert fühlen wollte. Ich glaube auch nicht, dass die Debatte heute viel weiter ist. Wir eiern immer noch um dieses Thema herum und reden viel zu wenig über die ernstesten Aspekte von Sexualität und Menschen mit Behinderung.

*„Behinderte Menschen haben beim Daten auch das Recht auf Enttäuschung.“*

**DM:** Die Leistungen für Soziale Teilhabe sehen weiterhin keine gesonderte finanzielle Unterstützung für Sexualbegleiter:innen vor. Ich würde intuitiv dazu sagen: Geht gar nicht! Wie ist deine Meinung zu dem kontrovers diskutierten Thema?

**RK:** Beim Thema „käuflicher Sex“ tue ich mich als Mann schwer, eine Forderung zu äußern. Ich glaube, das ist etwas, was die Frauenbewegung erst mal klären muss. Es ist sehr selten, dass behinderte Frauen diese Leistung in Anspruch nehmen.

**DM:** Aber siehst du auf dieser Ebene nicht Bedarf? Sollte Sex nicht ein ganz essenzieller Teil der Selbstbestimmung sein, die das Grundgesetz allen Menschen zusichert?

**RK:** (überlegt lange) Es gab aber mal einen Behindertenrechtler in Berlin, der selber an Muskelschwund erkrankt war und die Forderung stellte, dass Bordelle barrierefrei sein sollten. Er fand es schwierig, dass Sex unter Behinderten oft „verfachkraftet“ wird. Nach dem Motto: Nützen sind schlecht, und Sexualbegleiterinnen sind heilig. Und ich sehe den Punkt. Wenn Krankenkassen involviert werden, macht man das Thema so besonders und drängt behinderte Menschen wieder an den Rand der Gesellschaft. Was mich aber stört, und das möchte ich wieder betonen, ist, dass die Perspektive der Frau weiterhin nicht gehört wird.

**DM:** In einem Satz: Was würdest du, wenn du nicht in festen Händen wärst, über dich in einer Dating-App schreiben?

**RK:** „Kurz gesagt, ich möchte dich kennenlernen.“

*„Sex mit Behinderung? Die Sorgen, die man sich anfangs macht, treten nicht ein. Und die Dinge, die man nicht erwartet, passieren.“*



## LINDA RACHEL SABIERS

Linda ist Autorin und Texterin. Sie wuchs in Köln auf, lebte und arbeitete in Tel Aviv und seit 2009 in Berlin. Ihre Wahlheimat beschreibt sie als unerschöpfliche Inspirationsquelle und urbanen Schauplatz des Lebens. Sie schreibt unter anderem für deutsche Tageszeitungen, war Kolumnistin im SZ-Magazin und hat bereits in mehreren Antologien mitgewirkt.

🌐 [linda-rachel.de](http://linda-rachel.de)

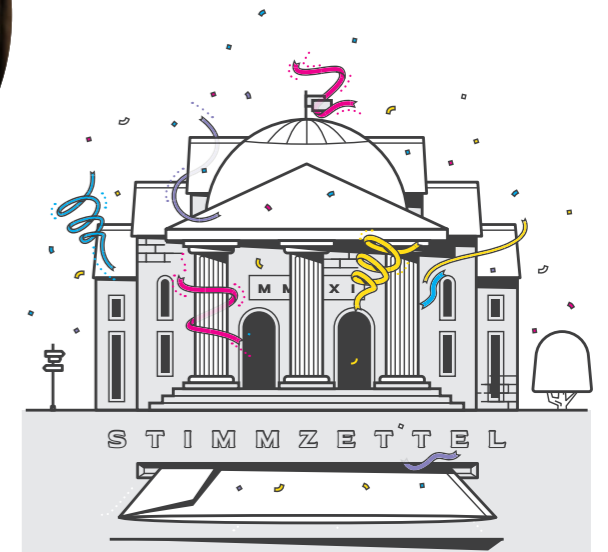
📷 [@autorin\\_linda\\_rachel\\_sabiers](https://www.instagram.com/autorin_linda_rachel_sabiers)

## RAÚL KRAUTHAUSEN

🌐 [raul.de](http://raul.de)

📷 [@raulkrauthausen](https://www.instagram.com/raulkrauthausen)

In Artikel 3, Absatz 3 des Grundgesetzbuches steht: Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden. Tatsächlich ist es aber so, dass Menschen mit Behinderung (seelisch und körperlich), was die Sexualität angeht, nicht selbstbestimmt agieren können. Dafür gibt es sogar Hilfe – sogenannte „Sexualbegleiter:innen“. In den „Leistungen für Soziale Teilhabe“, die Wohnen, heilpädagogische Leistungen, Betreuung etc. abdecken, wird ganz klar erwähnt, dass „eine Kostenübernahme für Sexualassistenten die gesetzlichen Regelungen zur Teilhabe nicht vorsieht“. Das bedeutet, dass Menschen mit Behinderung aufgrund fehlender finanzieller Möglichkeiten nur eingeschränkt Sex und Nähe erleben können.



S T I M M Z E T T E L

NO. 1

## DAS WAHLRECHTS-PRINZIP

der Demokratie verkörpert das Kernelement, dass Politiker:innen durch regelmäßige Wahlen durch die Bürger:innen gewählt werden. Wir erachten diese Maßnahme als grundlegend für alle anderen demokratischen Maßnahmen: Ein Staat ohne Wahlen kann niemals als „demokratisch“ bezeichnet werden.

Quelle: V-DEM Electoral Democracy Index.