

Hochfunktionaler
Autismus –
Sexualität zwischen
Lust und Frust

**Daniel Schöttle¹ und Barbara
Rittmann²**

¹Zentrum für seelische Gesundheit
Klinik für Psychiatrie,
Psychotherapie und Psychosomatik
Asklepios Klinikum Harburg

² Fortbildungs- und Supervisionspraxis:
www.autismus-fortbildungen.de

Struktur

- Überblick zu Sexualität und ASS
- Was wissen wir bei autistischen Menschen über:
 - Sexuelle Orientierung?
 - Beziehungen?
 - Sexuelle Probleme und Störungen?
 - Sex-Psychoedukation?
- Therapeutische Ansätze
- Schlussfolgerungen

Struktur

- **Überblick zu Sexualität und Autismus-Spektrum-Störungen**
- Was wissen wir bei autistischen Menschen über:
 - Sexuelle Orientierung?
 - Beziehungen?
 - Sexuelle Probleme und Störungen?
 - Sex-Psychoedukation?
- Therapeutische Ansätze
- Schlussfolgerungen

Vorurteile

AutistInnen sind¹⁻³:

- ... Introvertierte EinzelgängerInnen
- ... Haben keinen Augenkontakt
- ... Leben in Heimen
- ... Können nicht arbeiten
- ... Sind meist intellektuell beeinträchtigt
- ... Sind gefährlich
- ... Mögen keinen Körperkontakt
- ... Nicht interessiert an einer Beziehung oder Sex – sind asexuell

Aber¹⁻⁷...

- Sexualität ist für Menschen mit ASS ähnlich wichtig wie für nicht autistische Menschen¹⁻⁷
- Haben ähnliches Interesse an (partnerbezogener) Sexualität⁶
- Spektrum sexuellen Verhaltens ähnlich⁵
- Unterschiedliche sexuelle Probleme und Störungen⁷

Struktur

- Überblick zu Sexualität und Autismus-Spektrum-Störungen
- **Was wissen wir bei autistischen Menschen über:**
 - **Sexuelle Orientierung?**
 - Beziehungen?
 - Sexuelle Probleme und Störungen?
 - Sex-Psychoedukation?
- Therapeutische Ansätze
- Schlussfolgerungen

Was wissen wir zur Sexualität von Menschen mit ASS?

- Verschiedene Studien zeigten breites Interesse der autistischen Menschen sowie unterschiedliche sexuelle Verhaltensweisen ähnlich denen nicht-betroffener Personen ¹⁻⁷
- Studienlage uneinheitlich (Online-Studien, direkte Befragungen etc.)
- Untersuchte ASS-Gruppen sind heterogen (Alter, kognitive Einschränkungen, Wohnort etc.)
- Männer-Frauen-non-binäre Unterschiede nicht ausreichend berücksichtigt

Sexuelle Orientierung und Asexualität

- Spektrum der sexuellen Orientierung ist diverser^{3,10}
- Häufiger homosexuelle oder bisexuelle und weniger heterosexuelle Orientierung (15-35%) bei Menschen mit ASS → „double minority“^{1-3,10,11,13,14, 15}
- Häufiger wird Asexualität (10-33%) und sich nicht „labeln“ zu wollen berichtet^{3,12,13}
- Möglicherweise Geschlecht/Präferenz aufgrund geringerer Peer-Informationen oder begrenzter Auswahl weniger wichtig?⁴⁻⁶
- Höhere Toleranz gegenüber nicht-heterosexuellen Einstellungen und Entscheidungsfindung unabhängig von sozialen Normen und Geschlechterrollen?⁷
- ASS+LGBTQIA+ mit schlechterem psychischen/somatischen Gesundheitszustand und inadäquater medizinischer Versorgung assoziiert → „Minority Stress“¹⁵

Partnerwahl...Gleiches gesellt sich zu Gleichem¹

- Beziehungen sind mit besserer Lebensqualität assoziiert⁴.
- Höhere Zufriedenheit in der Partnerbeziehung von zwei autistischen Menschen (20%)².
- Autistische Menschen > nicht-autistische M. über Unzufriedenheit in Beziehung/Sexuelleben³.
- Heterogene Studienlage, „partner responsiveness“ ausschlaggebend⁵

Romantische und sexuelle Beziehungen

- Weniger autistische Menschen befinden sich in einer Beziehung (16-73%), nur 7% wünschen sich keine Beziehung^{1-3,12}
- Autistische Männer wünschen sich häufiger als autistische Frauen Beziehungen, haben jedoch deutlich weniger Beziehungen und weniger sexuelle Erfahrungen als Frauen¹⁻³
- ➔ Möglicherweise durch Unterschiede im sozialen Lernen und Fähigkeiten begründet⁴⁻⁷
- Frequenz sexueller Aktivität und Wunsch nach personenbezogener Sexualität geringer als bei nicht-autistischen Menschen^{3,4,8-10}
- Wahrnehmungsbesonderheiten werden als sehr bedeutend berichtet¹¹

Sexuelle Probleme und Störungen – inadäquate Verhaltensweisen und Paraphilien

- Möglicherweise häufiger Störungen bei Paaren, in denen der autistische Partner sensorische Störungen oder ausgeprägte Sonderinteressen/stereotypes Verhalten hat¹
- Bei ASS häufiger:
 - Exzessives Masturbieren^{1-5, 11}
 - Exhibitionistische Verhaltensweisen⁶
 - Hypersexuelle Verhaltensweisen¹¹
 - Pädophile Phantasien und Verhaltensweisen^{7,8}
 - Fetischistische Phantasien und Verhaltensweisen⁹⁻¹²
 - Sadomasochismus oder andere Paraphilien (Voyeurismus)^{5,14}

Gendervielfalt und Geschlechtsdysphorie

- Mehr Gender-Varianten in autistischen Stichproben berichtet, weniger Geschlechtszuschreibungen
- Geschlechtsdysphorie (GD) ist deutlich häufiger bei Menschen mit ASS^{1,6,10,15}
und:
- ASS und autistische Züge sind umgekehrt deutlich häufiger bei Menschen mit GD (6-7.8%)^{2,4,7,8, 12-14}
- Unter non-binären und trans-Personen: deutlich mehr autistische Menschen (OR (95% CI), 5.8 (5.0 - 6.6))¹⁶
- Wunsch nach anderer Geschlechtszugehörigkeit: Adoleszente (6.5%) und Erwachsene (11.4%) mit ASS vs. Nicht-betroffene Bevölkerung (3–5%)

- ASS+ GD vs. ASS: mehr psychische Komorbiditäten, geringeres subjektives Wohlbefinden⁵
- Erklärungen: weniger Orientierung an sozialen Normen? Cross—Gender Verhalten aufgrund ungewöhnlicher Interessen bei ASS? Teil des Zwangsspektrums bei ASS?³

Sexuelles Wissen und Edukation

- Menschen mit ASS entwickeln sich körperlich ähnlich wie nicht betroffene Menschen, allerdings unterscheidet sich die sexuelle Entwicklung im weiteren Verlauf (Anforderungen übersteigen Kompetenzen)
- Autistische Menschen:
 - erhalten weniger Informationen über Sexualität von ihren Peers, werden häufiger aus Diskussionen ausgeschlossen und berichteten über mehr Befürchtungen Opfer sexueller Gewalt zu werden^{1,3,9,11}
 - Je mehr Peer-Probleme (weniger soziale Kompetenz) vorhanden sind, umso geringer das Wissen¹
 - Haben ein geringeres Wissen über Sexualität^{3,5}
 - berichten über weniger Selbstbewusstsein und subjektiv eingeschätzte soziale Kompetenz¹
 - haben ein erhöhtes Risiko Opfer sexueller Gewalt zu werden, inadäquate Verhaltensweisen zu zeigen und für Überkonsum von Pornographie¹²
 - Erhalten weniger Sexualedukation → „doppelter Nachteil“¹⁰

Sexuelles Wissen und Edukation

- Es gibt dennoch Befürchtungen, durch Edukation das sexuelle Interesse zu „wecken“, Spezialinteressen (Fetische) und Pornographiekonsum zu fördern und daß die Betroffenen Opfer sexueller Ausbeutung werden²
- Angehörige kritisieren häufig, daß eine an ASS angepasste Sexualedukation zu wenig durchgeführt wird²
- Eine zunehmende Integration von autistischen Menschen in berufliche/schulische Bereiche, jedoch kaum Therapieprogramme und Materialien zur Sexualedukation^{4-8, 12}
- Sexualedukation könnte präventiv gegen sexuellen Missbrauch wirken
- Wichtige Themen: Aufbau gesunder Beziehungen, Selbstschutz, Konsequenzen (Verhütung, Geschlechtskrankheiten), Genderthemen, Sexuelle Orientierung, Bullying, Consent, Grenzen setzen, Durchsetzungsvermögen, Sensorische Dysregulation als u. a. wichtigste Themen^{2,3,5,13}

Struktur

- Überblick zu Sexualität und Autismus-Spektrum-Störungen
- Was wissen wir bei autistischen Menschen über:
 - Sexuelle Orientierung?
 - Beziehungen?
 - Sexuelle Probleme und Störungen?
 - Sex-Psychoedukation?
- **Therapeutische Ansätze**
- Schlussfolgerungen

Therapeutische Ansätze

- Viele „allgemeine“ Informationen im Internet, jedoch kaum Forschung³, meist bei High-Functioning Autismus^{3,4}
- Verschiedene Expertenmeinungen, „Teenage Tackling Programme“: Verbesserung des Wissens über Sexualität, bessere Einschätzung der interpersonellen Grenzen in sozialen und intimen Situationen^{1,3,5}
- TEACCH: 4 Module (basale Verhaltensweisen, Hygiene, Anatomie, soziale Beziehungen)
- Sexualassistenz²
- Psychotherapie: tiefenpsychologisch orientierte PT oft wenig hilfreich, Verhaltenstherapie und „Erklärung“ sozialer Situationen notwendig
- Selbstinformation

Autismus und Pubertät - körperlich

Allgemein: körperliche Entwicklung oft altersgerecht, psychische verzögert

- regelmäßig duschen/Haare waschen, Deo benutzen, -> 🎥
- Veränderungen des Körpers akzeptieren,
- Sexuelle Bedürfnisse können sehr stark sein, Ventile fehlen -> Sport
- Körperkontakt kann als unangenehm erlebt werden
- Raum für Selbststimulation/Masturbation finden

Mädchen

- Hadern mit Mädchenrolle
- „Monatshygiene“
- BHs tragen
- Beine/Genitalbereich rasieren
- Schminken

Jungen

- Hadern mit Körper-/Penisgröße
- sich rasieren müssen
- ungewollte Erektion
- Samenerguss

Mögliche Krisenauslöser in der Pubertät

- Vielzahl tiefgreifender Veränderungen
- Schwierigkeiten in Schule oder Ausbildung
- Bewusstwerden der Störung
- Zunehmende Realisierung des Ausmaßes der Beeinträchtigung
- Naivität und Leichtgläubigkeit lassen AS-Jugendliche zu Opfern werden für Hänseleien, „Vorgeführt-werden“, sexuelle Ausnutzung
- Auszug von zu Hause
- Sexuelle Identitätsbildung und sexuelle Orientierung ist erschwert
- Relative Unfähigkeit angemessene Annäherung zu gestalten, zu flirten
- Unglückliches Verliebtsein
- Erhöhte Gefahr für psychische Erkrankungen
 - Depressive Episoden/Depressionen (30%), Selbsthass, Suizidgefahr steigt
 - Zunahme von Tics und Zwängen
 - Essstörungen (-/+)



Dinge,



die
die



Tom



Spass



machen



Ein Buch zum Thema
Sexualität und Mastur-
bation bei Buben und
jungen Männern mit
Autismus

Kate E. Reynolds

Illustriert von Jonathon Powell, METACOM Symbole von Annette Kitzinger



Psychosexuelle Entwicklung bei Jugendlichen mit Autismus

Das Training «Ich bin in der Pubertät»



Handbuch



Autismusverlag

Gespräche über Sexualität mit Jugendlichen und Erwachsenen mit Autismus

- Begriffe für Körperteile (Penis etc.) und Verhalten (Masturbation/Selbstbefriedigung etc.) bewusst wählen (abhängig vom Kontext – Familie, Beratung etc.)
- Situationen “beim Schopf ergreifen“ (J.) bzw. bewusst ansprechen (E.)
- klare, respektvolle Sprache wählen; Dinge konkret ansprechen
- Wenig voraussetzen, auch Einfaches erklären, mit Falschvorinformationen durch Medien rechnen (Porno-Websites, Soziale Medien etc.)

=> Psychoedukation in allen wichtigen Bereichen 

Spielerisches Lernen und ins Gespräch kommen am Beispiel eines **Quiz** für Jugendliche

Kategorien

- Gefühle
- Beziehungen
- Jugend und Pubertät
- Kleidung und Körperhygiene
- Umarmen und Küssen
- Sexualität

Fragen und Antworten

- diverse Fragen zu den unterschiedlichen Kategorien
- Vorgegebene Antwortmöglichkeiten
- Auswertung:
 - Stimmt
 - Stimmt nicht
 - Weiß nicht/Vielleicht

Fragen und Antworten, Kategorie Küssen (beispielhaft)

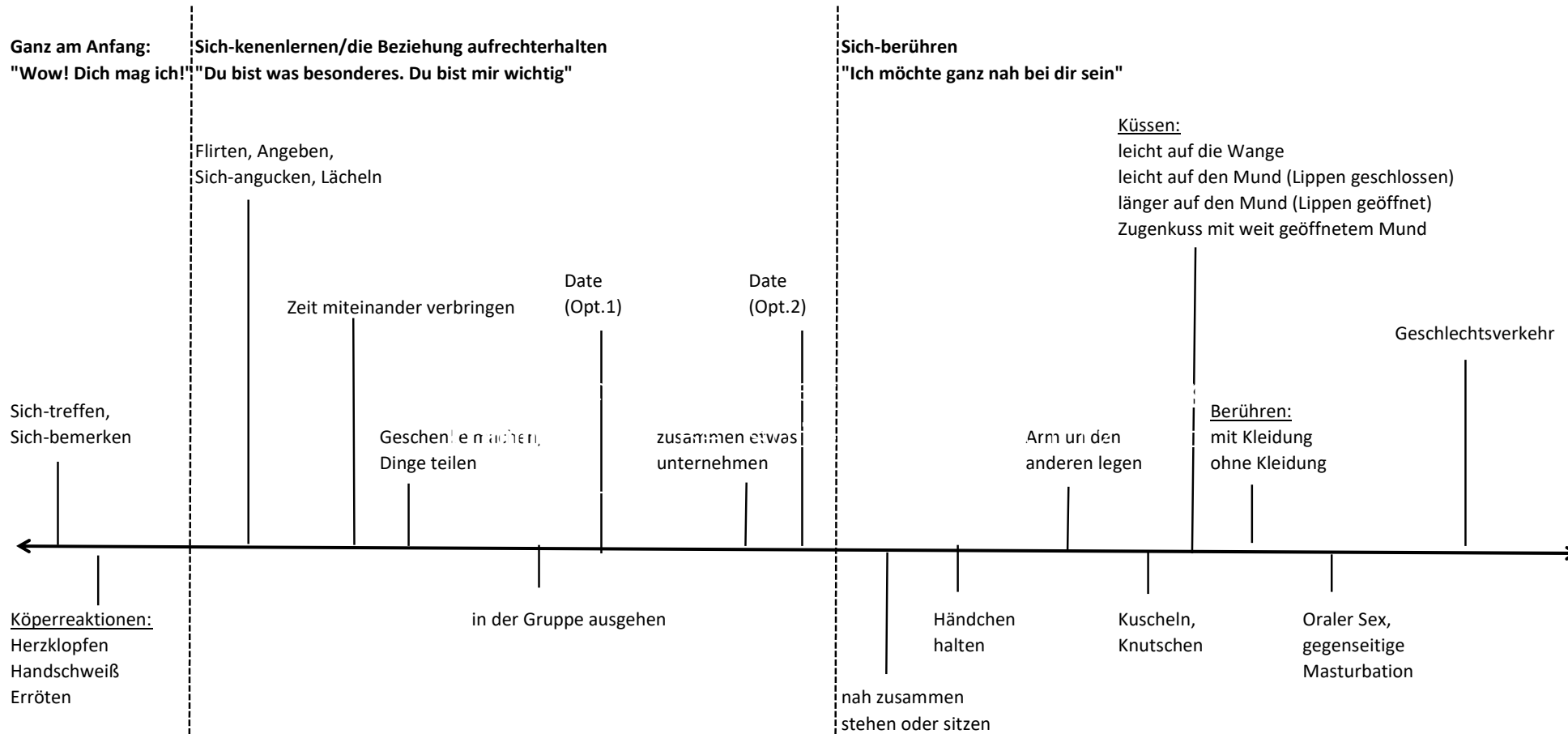
**Warum küssen sich manchmal
Menschen?**

Antworten zur Auswahl

- a. Manchmal küssen sich die Menschen, weil sie sich lieb haben.
- b. Manche Menschen küssen sich zur Begrüßung.
- c. Manche Menschen küssen sich zum Abschied.
- d. Manche Menschen küssen sich, um sich über die Lippen mit Energie aufzuladen



Stufen des sexuellen Verhaltens bei Jugendlichen (modellhaft)*



*angelehnt an: Making Friends; in: S. Attwood: Making Sense of Sex, S. 229; 2008; übersetzt und modifiziert von Barbara Rittmann

Sexuelle Themenvielfalt bei Jugendlichen und Erwachsenen mit Autismus


- Körperteile und sexuelle Funktion
- Sauberkeitserziehung/Hygiene
- Unterscheiden können zwischen öffentlich und privat (Körperteile, Verhalten und Räume)
- Pubertät: körperliche Veränderungen (Menstruation, Erektion)
- Dating: sich verabreden
- Medizinische Untersuchungen: Vorbeugen gg. Geschlechtskrankheiten, Empfängnisverhütung
- Sexuelle Identität und sexuelle Orientierung
- Sexuelles Verhalten: Masturbation, Geschlechtsverkehr etc.
- Schwangerschaft
- Kinderkriegen und Kinder aufziehen
- Schutz vor emotionaler Ausbeutung und sexuellem Missbrauch

Einsatz visueller Medien: Grafiken und Videos

Vorteile

- Menschen mit Autismus sind oft „visuelle Lerner“
- Die Konzentration liegt auf der “Sache“, Blickkontakt kann unterbrochen werden, entspannt
- Themen werden ganz konkret, Fragen entstehen spontan

Einsatzmöglichkeiten (beispielhaft)

- Aufklärungsfilme
- Körperschema: Grad der Intimität einzeichnen
- Gefahr sexueller Übergriffe wg.:
 - Naivität, Einsamkeit, Bedürftigkeit, Erfahrung von Fremdbestimmtheit 

Partnerschaftliche und sexuelle Bedürfnisse von Menschen mit Autismus

Vorannahme: Das Erleben von Sexualität ist i.d.R. eng verknüpft mit der Fähigkeit partnerschaftliche/romantische Beziehungen aufzubauen

- Die meisten Menschen mit Autismus empfinden einen (großen) Wunsch nach Partnerschaft und Intimität, mit den Besonderheiten:
 - Bisherige Frustrationen und Erfahrungen des Scheiterns maskieren dieses Bedürfnis
 - Fehlendes Wissen und Hilflosigkeitsgefühle beim Versuch zu Flirten/Partner zu finden 🎥
 - häufig bedarf es besonderer Formen von Partnerschaften (genaue Absprachen, ritualisierter, mehr Raum für Alleinsein/Spezialinteressen etc.)
- Die sexuelle Funktionsfähigkeit ist i.d.R. nicht beeinträchtigt

Startposition mit Handicaps


Das Thema Sexualität ist bei jedem Menschen eng verbunden mit vorherigen Lebenserfahrungen und erworbenen Kompetenzen.

- Für Menschen mit Autismus besonders wichtig:
 - Wie stark fühlt sich die Person als Teil der Gemeinschaft (Teilhabeerfahrungen in Kita, Schule, Ausbildung, Beruf)?
 - Wie wurden Mobbing Erfahrungen (die es fast immer gab) verarbeitet? Gab es Verständnis, Hilfe und Schutz?
 - Welche sozialen Kompetenzen konnten erworben werden, z.B. kommunikative Fähigkeiten (u.a. Small Talk), Blickwinkelwechsel (Theory of Mind) u.a.m.
 - Geling es in Bezug auf Einzelnen bzw. Gruppen positive Erfahrungen mit Freundschaften zu machen? 🎥
 - Konnte eine gewisse Flexibilität/Kompromissbereitschaft in Bezug auf eigene Interessen/Interessen anderer erworben werden?
- Förderliche Rahmenbedingungen: familiäre, freundschaftlicher und beraterische/therapeutische Unterstützung

Hilfreiche Basiskompetenzen

- Sich-üben in zugewandter Kommunikation: Konzepte des Aktiven Zuhörens und der Wechselseitigkeit vs. Monologisieren; Small Talk etc. 🎥
- Reflektierte Haltung zum Thema Durchsetzung eigener Bedürfnisse und der Bedürfnisse der anderen Person (Akzeptanz der Grenzen anderer)
- Eigene Gefühle möglichst differenziert wahrnehmen, Worte dafür haben bzw. erlernen; sich für die Gefühle anderer interessieren (Gefühlsstern)
- Seinem eigenen Körper Aufmerksamkeit schenken (Hygiene, Bewegung, schöne Kleidung), sensorische Spannbreiten erforschen und Körperreaktionen (allgemein und sexuell) beobachten und einordnen können


Hilfen für's Dating

- Vorab über den Rahmen und möglichen Verlauf sprechen: Zeitrahmen, Ort, Form der Begrüßung, Gesprächsthemen, Verabschiedung, Verabredung 
- Klassisches Setting (Café/Restaurant) oft ungeeignet. Besser: Spaziergang, Botanischer Garten, Museumsbesuch, Schifffahrt, Zoobesuch, Minigolf oder online (Partnerbörse: www.gleichklang.de) – je nach Interesse
- Wichtigkeit des Einverständnisses beider Partner thematisieren, z.B. „Darf ich dich wieder kontaktieren?“, „Darf ich dich zum Abschied umarmen?“

Digitale Medien als Risiken und Chancen

Risiken: falsche bzw. einseitige Informationen; unangemessene Kontaktaufnahmen (beidseitig); sexuelle Übergriffe; Fixierung auf Pornos

Chancen:

- angstfreiere Kommunikationsformen über Mails, Foren, Chats (Mimik, Gestik, Tonfall spielt keine Rolle)
- andere autistische Menschen finden
- einfacher Zugriff auf große Informationsmengen (z.B. zu Spezialinteressen, keine Notwendigkeit sozialer Interaktion)
- Stärken zeigen (z.B. gute Rechtschreibung, Programmierkenntnisse, mit Wissen anderen helfen)
- erstmals zu einer Gruppe gehören
- andere Menschen mit gleichen (Spezial)interessen kennenlernen 

Medientipps 1/3

- Institut für Sexualpädagogik: <https://www.isp-dortmund.de>
- Pro Familia: Deutschland und regional: SexLustLiebe (Video)
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
- Deutsche Aids-Hilfe
- Sünkel/Barth: Mit Autismus durch die Pubertät; https://www.stiftung-liebenau.de/fileadmin/benutzerdaten/bildung/pdf/04_Mediathek/Autismus/bildung-autismus-suenkel-barth-2018.pdf
- www.autismus-online.de: Autismus-Lit.-Liste 👉
- You tube (von Pro Familia empfohlen):
 - „Sex we can“
 - Sex – eine Gebrauchsanweisung für Jugendliche
 - ORF- Sexualbegleitung für behinderte Menschen
- Geo-Wissen-Heft (05/2008): Pubertät mit DVD
- Netflix: Serien „Liebe im Spektrum“, „The good doctor“
- *Institut zur Selbst-Bestimmung Behinderter. Sexualbegleitung ISBB® Trebel*

Medientipps 2/3

- Regionale Hilfsangebote für gesundheitliche Probleme, sexuelle Funktionsstörungen o.ä. (Ärzte, sexualmedizinische Institute der Unikliniken etc.)
- Beratungsstellen (Pro Familia o.ä.) www.sexualassistenz.ch
- SexualbegleiterInnen
- www.wiend.at (u.a. Diskussionsforum zur Sexualität für Menschen mit Behinderung)
- www.gleichklang.de (Partnervermittlung)
- Hiki: *Social Platform for the Autistic Community* mit Dating-APP (Phone-App)
- <https://neuroclastic.com/hiki-a-dating-friendships-app-that-autistics-may-actually-want-to-use/>
- www.peercity.de (u.a. Erotik-Körper-workshops)
- www.fabs-online.org (Workshops für Menschen mit Behinderungen)-und Lernbehinderungen mit der Möglichkeit, auch Einzelsitzungen bei Sexualassistenten/innen
- umfangreiche Literatur-u. Adressliste: www.autismus-online.de

Medientipps 3/3

YouTube Unter Uns – Nicole Schuster (Asperger Autistin) – Teil 12

YouTube Konditionieren anhand von The big bang theory

YouTube S02E13 – Der Freundschafts-Algorithmus

YouTube LGBTIQ einfach erklärt (explainity® Erklärvideo)

YouTube 360° Video Die Befruchtung – Spermium trifft Eizelle WDR

YouTube Beidseitiges Einverständnis – so einfach wie Tee

YouTube Umfassende Verhütungsberatung bei pro familia. Was ist das eigentlich Ein Erklärfilm

YouTube pur – Pubertät Wilde Zeiten (ZDF 2007 1080p skaliert)

YouTube Asperger Interview – Beziehung Autist mit Nicht-Autist

YouTube Autismus – Sexualität sexuelle Störungen Asperger Syndrom

YouTube Das passiert mit dir in der Pubertät doktorsex DAK-Gesundheit

YouTube Was passiert eigentlich, wenn man in die Pubertät kommt

YouTube Pubertät – Was passiert in der Entwicklungsphase Wie verändern sich Körper und Gehirn

Zusammenfassung

- Autismus-Spektrum-Störungen sind häufig, werden zunehmend im Erwachsenenalter diagnostiziert
- Das sexuelle Erleben und Verhalten umfasst ein breites Spektrum
- Es finden sich im Vergleich mit nicht-autistischen Menschen Besonderheiten, die auf die Kernsymptomatik zurückgeführt werden können
- Trotz der großen Bedeutung für die Betroffenen wird das Thema Sexualität nicht in ausreichendem Maße thematisiert
- Psychoedukation und Psychotherapie mit dem Schwerpunkt Visualisierung, Einüben von konstruktiven Verhaltensweisen (z.B. Rollenspiele) und Paarberatung werden als hilfreich empfunden