



Fondation  
Autisme  
Luxembourg

Sous le Haut Patronage de  
Son Altesse Royale la Grande-Duchesse



# 12 Méint - **12 Geschichten**

Léift a Sexualitéit bei  
Persoune mat Autismus

FEBRUAR 2021

# D'REALITÉIT VU PERSOUNEN AM AUTISTESCHE SPEKTRUM



## LÉIFT A SEXUALITÉIT BEI PERSOUNE MAT AUTISMUS

Autismus a romantesch Bezéiungen – dat passt dach guer net zesummen! Oder.. éieren dach?

Am Kader vun eise 25 Joer, déi eis **Fondation Autisme Luxembourg** (FAL) dëst Joer feiert, wëlle mir de breede Spektrum vum Autismus der Gesellschaft méi no bréngen. Heivir riichte mir dat ganz Joer iwwer eis Opmierksamkeit all Mount op een anere bestëmmte Liewensberäich, a schwätze mat betraffe Persounen iwwer hir eegen Erfarungen. Zudeem ronnen mir dat Ganz mat fachlechen Aussoe vun Experte vun eiser Fondatioun of.

Autismus ass een eeschten Handicap, vun deem méi wéi 1 Persoun vun 100 betraff ass. Dëst erginn eleng hei zu Lëtzebuerg méi

**1 personne sur 100 est concernée par l'autisme**

wéi 6000 Persounen mat enger Autismus-Spektrum-Stéierung (ASS). An awer wëssen nëmmen déi mannst, wat Autismus wierklech ass a wat dësen Handicap fir déi betraffe Persoun an hiert Ëmfeld bedeit.

Nodeems mir am **leschte Mount** gekuckt hunn, op a wéi selbststänneg Persounen am autistesche Spektrum kënne sinn, blécke mir am Mount vu Våltesdag op romantesch Bezéiungen tëschen autisteschen an awer och net-autistesche Persounen. Zudeem erkläert eis de Jean-Michel, Ergotherapeut a Co-Responsabel vun eisem **Service „Hébergement“**, wéi eng Plaz d'Theema Sexualitéit an eise Wunnstrukture fir Mënschen mat engem héijen Ënnerstëtzungbedarf huet.

## Autistesche Persounen ginn oft als Beziehungsunfähig an als op sech bezunnen Einzelgänger ugesinn.

### Mä, wéi blécke si tatsächlech op Partnerschaften?

Mir hu mat verschiddene Mënschen aus dem Autismus-Spektrum iwwert hir Erfarungen am Beräich vun der Léift a romantesch Bezéiunge geschwat.

Mat 2 Koppelen, déi säit laanger Zäit an enger fester Bezéiung sinn, a mat enger erwuessener Persoun, déi nach keng fest Bezéiung hat. Et war hinnen awer wichteg kloerzestellen, datt si just aus hirer eegener Erfahrung schwätzen an dës Aussoen op kee Fall fir all betraffe Persoun gëllen.

**Bob & Lisa: „Eng reng emotional Bindung wäert bei Autisten warscheinlech net laang halen, wann do net nach méi ass.“**

D’Lisa an de Bob, 29 a 27 Joer al, sinn allebéid asperger-autistesche Persounen a liewe säit bal 2 Joer an enger fester Bezéiung. De Bob huet d’Lisa duerch deem säi Youtube-Kanal „Girl from Planet Aspie“ kennegeléiert a wosst virdrun nach net, datt hie selwer am Autismus-Spektrum ass. Eréischt duerch d’Lisa koom hien op d’Iddi, sech diagnostizéieren ze loossen. Am Gespräch erziele si, wéi sech eng Bezéiung téschent autistesche Persounen vun enger téschent neurotypeschen, also net-autistesche Persounen, ënnerscheet.

### FAL: Ass et fir d’Bezéiung vu Virdeel, wa béid Partner autistesche sinn?

Bob: De Fait datt een änlech Erfarungen huet an eventuell vergläichbar funktionéiert wat d’Psyche ugeet (beispillsweis wéi Emotiounen wouergeholl ginn) ass et denken ech mat méi Versteedsdemech fir déi jeeweileg aner Persoun verknëppt wéi wann eng neurotypesch Persoun mat enger neurodiverser Persoun (dorënner falen och autistesche Mënschen) an enger Bezéiung ass.

Allerdéngs ginn et awer och Situatiounen, déi méi schwierig ze geréiere sinn, wann wéi an eisem Fall, béid Partner neurodivers sinn.

Dëst beispillsweis bei méi schlechten Deeg, während Overloads (Reiziwwerflutung) oder Meltdowns (en Ausbroch vu Roserei), déi den Autismus mat sech bréngen kann.

### FAL: A wéi enger Hisiicht ënnerscheet sech ärer Erfahrung no eng Bezéiung téschent autistesche Persounen vun enger Bezéiung téschent net-autistesche Persounen?

Bob: Bezéiungen téschent Autisten si vill méi gereegelt, och wann d’Reegelen net zwéngend ausgeschwat ginn – eleng schonn duerch déi repetitiv Verhalensmuster oder

Routinnen. Als Beispill: fir anerer villäicht intuitiv Saache si fir eis net esou intuitiv a musse gereegelt sinn. Gëschter am Auto huet sech d'Lisa gefrot wéi vill Bëbeeën oder kleng Kanner un lesse bräichten, ouni datt si ongesond ernäert ginn.

Lisa: Einfach fir eng spéider Familljeplanung geduecht. An dat ass éischer eng „autistesche“ Froestellung.

Bob: Zudeem ass eise Schlofrhythmus e ganz anerer. Mir sinn oft an der Nuecht méi aktiv a méi fit, wéi daagsiwwer, well et nuets méi roueg an donkel ass. Daagsiwwer wierken déi ganz Reizer wéi Kaméidi a Liicht op eis an.

Lisa: Jo, total. Mir genéissen d'Nuecht, well eis do keng Méimaschinn, keng Buermaschinn an och keng haart Mënsche stéieren. Zudeem sinn déi meescht Autiste **sapiosexuell** (sapiosexuell beschreift eng sexuell Orientéierung, déi virun allem op de Verstand vun enger anerer Persoun ausgeriicht ass). Dat heescht, wann een intelligent ass, mécht dat vill aus. **Et gëtt ongär um classeschen, neurotypeschen Emotionsniveau geflirt, mee vill méi op**

## Meenungsaustausch, Faktenchecks an engem sachlechen Niveau generell.

Bob: Genau. Wann eng Persoun mat Logik an Intelligenz punkte kann, da klappt dat och mat der Bezéiung. Eng reng emotional Bindung wäert bei Autiste warscheinlech net laang halen, wann do net nach méi ass. Dat trëfft zumindest op mech zou. Ech empfanne reng emotional Bindunge souguer als ustrengend.

## FAL: Wat géift dir op dat Virurteil „Persounen am Autismus-Spektrum si bezéiungsonfäeg“ erwiederer?

Lisa: Nujee, dat kann ee genausou widderleeë wéi d'Virurteil, Autisten hätte keng Gefiller. Mir féieren eis Bezéiungen anescht, dat heescht awer net, datt mir onfäeg sinn. Genausou wéi mir **ons Gefiller och einfach nëmmen anescht ausdrécke wéi neurotypesch Persounen.**

Bob: Verschidde Verhalensweise vun autistesche Mënsche wierken – reng äusserlech betruecht – warscheinlech schnell als falsch oder als net richtig. Villäicht sollt ee sech méi genau domat befaassen, wéi enner anerem mat Gespréicher wéi dësen, fir Bezéiunge mat neurodiverse Mënsche besser verstoen ze kënnen.

4



© freepik

## ZOUSÄTZLECH ARTIKELN OP DÄITSCH :

- Podcast : **Wie eine Autistin Liebe erlebt**
- **Ehe mit einem Asperger-Autisten**
- **Autistische Frauen teilen ihre Dating Erfahrungen**



© freepik

**David: „Den Autismus ass ee wichtege Deel vu mir, deen ech net viru mengem Partner verstoppe wéilt.“**

Den David, deen och schon am leschte Mount seng Erfarunge matgedeelt huet, hat mat sengen 29 Joer nach keng eescht Bezéiung, mä nëmmen e puer kleng Affären. Hien ass awer ganz open a wëll sech net festleeën, op en elo léiwer mat enger autistescher oder enger neurotypescher Persoun zesumme wier.

**FAL: A wéi fern mengs du, datt et mat dengem Autismus zesummenhänkt, datt s du nach keng richtig Bezéiung has?**

David: Ech menge schon, datt et zu engem groussen Deel mam Autismus zesummenhänkt, well ech doduerch schon ëmmer Probleemer am soziale Beräich hat an domat, mech an der Gesellschaft anzefügen. Dofir denken ech, datt et géif e bëssi komplizéiert ginn, eng Persoun gutt genuch kennzeléieren an esou mat hir op enger Wellelängt ze sinn, dat et géif duergoen, fir eng richtig Koppel ze formen.

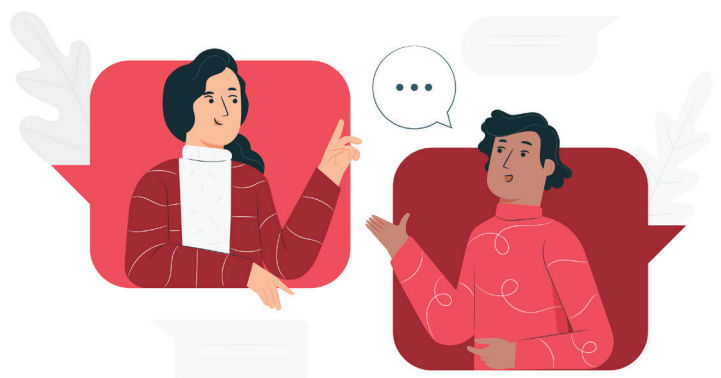
Ech mengen och datt et a mengem Fall de Probleem war, datt den Autismus réischt relativ spéit diagnostizéiert ginn ass, dat heescht datt ech mir mengem Probleem laang net bewusst war an et doduerch natierlech schwéier war, eppes dogéint ze maachen.

**FAL: Wéilts du léiwer mat enger neurotypescher oder enger neurodiverser Persoun zesumme sinn?**

David: Dat ass eng gutt Fro, bei der ech mech net wierklech festleeën wëll. Vue datt mäin **Handicap** relativ diskret ass, verstinn ech mech an der Reegel zimmlech gutt mat neurotypesche Leit an denken och, datt et an enger Bezéiung klappe kéint.

Genau sou gutt kann ech mir awer och virstellen, mat enger autistescher Persoun zesummen ze sinn, well do villäicht nach en aneren Niveau vu Verständnis bestoe géif. Allerdéngs kann ech mir och virstellen, datt do gewësse Probleemer, déi den Autismus mat sech bréngt, d'Bezéiung méi schwierig maache kéinten. Zudeem géif et an dësem Fall och vill vum Niveau vum Autismus ofhänken, deen déi jeeweileg Persoun huet.

**Vue datt awer souwisou all Persoun ënnerschiddlech ass an hire ganz eegene Charakter huet, misst déi Persoun einfach zou mir passen, egal op se elo autistescher wier oder net.**



© Freepik

**FAL: Géifs du dann dengem Partner direkt soen, datt s du am autistesche Spektrum bass?**

David: Jo, dat ass sécher. Den Autismus ass ee wichtege Deel vu menger Perséinlechkeet, vun deem wat ech sinn. A wann ech dee wichtege Deel viru mengem Partner verstoppe misst, kéint sech d'Bezéiung vun Ufank un net seriö an net gesond entwéckelen.

**FAL: Gëtt et nach eppes bäizefügen?**

David: Mir ass et wichteg kloerzestellen, datt et net ëmmer nëmme soll un der neurotypescher Persoun sinn, sech un déi autistesche Persoun unzepassen. An egal wéi enger Form vu Bezéiung, dierf den Autismus net fir alles als eng Excuse benotzt ginn.

Grad wann een eng fest Bezéiung zu enger anerer Persoun opbaue wëll, muss een och als autistesche Persoun dozou bereet sinn, ze akzeptéieren, datt de Géigeniwwer villäicht aner Denkweisen huet an d'Saachen anescht ers empfennt wéi ee selwer. **Just mat deem néidege Respekt an der Toleranz vu béide Säiten aus kann esou eng Bezéiung funktionéieren.**



**Serge & Diane:  
„Et ass dat  
Zesummespill  
tëscht  
neurotypesch  
an neurodivers,  
wat eis  
Bezéiung  
ausmécht.“**

De Serge an d'Diane, 54 an 52 Joer al, sinn elo säit engem Joer eng fest Koppel a wunnen och säitdem zesummen. Woubäi de Serge eng asperger-autistesche Persoun ass, ass d'Diane eng neurotypesche Persoun, déi sech vill fir d'Psychologie interesséiert an ëm Serge Mutt gemaach huet, sech diagnostizéieren ze loossen.

**FAL: Wéi eng Rotschléi hutt dir u Leit, déi an enger frëscher Bezéiung mat enger autistescher Persoun sinn?**

Diane: Fir d'éischt ass et wichteg, mat vill Verständnis fir déi aner Persoun an d'Bezéiung eran ze goen. Zudeem ass et enorm wichteg, wann ee mat enger neurodiverser Persoun zesummen ass, oppen dofir ze sinn, nei Denkweisen an Handlungsweisen kennenzeléieren. Et dierf een also net stuer bleiwen a soen: normalerweis géif een an dëser Situatioun awer sou oder sou reagéieren. Nee, et muss een oppe sinn a verstoen, datt och wann eng Persoun anescht ers reagiert, oder wann si d'Saachen anescht ers reegelt, et dofir net falsch ass.

**FAL: Hutt dir soss nach Tipps, fir eng gesond Bezéiung tëscht autisteschen an net-autisteschen Persounen?**

Diane: Den Autismus bréngt beim Serge eng **Hypersensibilitéit** mat sech, an d'Tatsach,

datt hie gewësse Situatiounen anescht gesäit oder wouerhëlt, kënne bei him wierklech en schlecht Gefill ausléisen. Aus deem Grond ginn ech ëmmer direkt op hien duer, wann ech mierken, datt hien e Probleem huet, an ech analyséieren dann zesumme mat him, wat den Ausléiser vum Probleem war a probéieren doropshin direkt eng Léisung ze fannen.

Serge: Genau. Mir hu ganz vill Briefingen an Diskussiounen doriwwer, wat mir wéi erlieft hunn a wou villäicht e Mëssverständnis opgetrueden ass. Dat géif ech och all anere Persounen uroden, déi mat enger neurodiverser Persoun zesumme sinn. **De Fait, datt mir autistesche Persounen oft Saache ganz anescht wouerhuelen, ka schnell zu Mëssverständnis féieren.** Aus deem Grond ass eng gutt Kommunikatioun de wichtigste Grondstee fir eng gesond Bezéiung.

**FAL: Wat kann ärer Meenung no eng autistesche Persoun als Plus-value an eng Bezéiung mat erabréngen?**

Diane: De Serge huet mir extrem vill bäibruecht a mäi Weltbild wierklech erweidert. An der Analyse vun den alldeegleche Saachen, am Verständnis, am Dapasement vun den eegene Grenzen, an der Ouverture vun Horizonter, et ass wierklech esou, datt sech duerch hie meng komplett Denkweis a sou enger kuerzer Zäit verännert huet. Eng autistesche Persoun kann enger neurotypescher Persoun also ganz vill bréngen, zemoos an der perséinlecher Entwécklung.

Serge: Dozou muss ech awer och soen, datt et grad dat **Zesummespill tëscht neurotypesch an neurodivers ass, wat eis Bezéiung ausmécht.** Et stëmmt zwar wuel datt ech verschidde Stärke vu mir mat an d'Bezéiung eran huelen, mee grad esou

**ZOUSÄTZLECH ARTIKELN OP FRANSEÏSCH:**

- **Ce que tomber amoureux signifie pour un adolescent autiste**
- **Un guide de survie pour couples mixtes**



bréngt d'Diane och seng Stärke mat eran. Andeems mir allebéid eis eege Qualitéite mat an d'Bezéiung erabréngen, entsteet e richtegen Austausch. Et ass e bëssi wéi eng Teamaarbecht, bei der Jiddereen dat mécht, wat hie gutt kann. Ech gesinn dat Zesummespill tëscht neurotypesch an neurodivers wierklech als eng Chance, sech zesumme weiderzëntwéckelen a géigesäiteg vuneneen ze léieren.

**Jean-Michel:  
"Mä och de  
Beräich vun  
der Sexualitéit  
gehéiert  
zum Liewen  
dozou, egal op  
neurotypesch  
oder net."**

Wann ee sech mam Thema vun der Léift auserneesetzt, gehéiert et och dozou, e Bléck op d'Sexualitéit ze werfen. Wéi de Jean-Michel beschreift, ass dëst awer leider ëmmer nach e groussen Tabu am Beräich vum Handicap

„D'Sexualitéit ass e feste Bestanddeel vum Liewen a gehéiert zum Mënsch dozou. De Probleem ass awer, datt dee Beräich net



nemme beim Autismus, mee allgemeng am Beräich vum Handicap ëmmer nach e grousst Tabu-Theema ass. Dobäi ass et een natierlecht Bedierfnis vun all Persoun, egal op neurotypesch oder net. Aus deem Grond leeë mir an eise Wunnstrukture Wäert dorop, oppe mat deem Theema ëmzegoen an näischt ze verstoppem.

Ech hoffen, datt dësen Tabu endlech gebrach gëtt. Dat wier wierklech wichteg fir all Persoun mat engem Handicap, sou datt si sech och déi néideg Hëllef an **Ënnerstëtzung** an deem Beräich ufroe kéint, déi si brauch.“

All Persoun kann hir Sexualitéit anescht ausliewen. Grad esou wéi et bei neurotypesche Persounen sou ënnerschiddlech Ausriichtungen a Virleefte ginn, ginn et dës och bei Persounen am autistesche Spektrum.

### Ee Beispill:

Mir haten ee Bewunner, dee sech vu Plastiks-Dëscheldicher ugereegt gefillt huet, a wollt dofir ëmmer an ee bestëmmte Restaurant goen, fir sech do kënnen un den Dëscheldicher ze stimuléieren. Mir hunn him do déi selwecht Dëscheldicher fir seng eege Schlofkummer kaf an hunn him Schrëtt fir Schrëtt erkläert, wou a wéini hien dat maachen dierf a wou net. Awer och an der Aart a Weis, wéi si am beschten zur Satisfaktioun komme kënnen, ënnerstëtze mir si mat Tipps an Uleedungen.

Et ass scho virkomm, datt eng Persoun net wosst, wéi si sech am beschten uleeë sollt, an doduerch eng Frustratioun mat doropshin ausgeléiste Verhalensprobleemer entstane sinn. Et ass also e wichtige Léierprozess, während deem mir hinnen déi zwou Saache bäibréngen, sou datt an deem Beräich keng weider Probleemer entstoe kënnen.“



Wéi de Jean-Michel eis erkläert huet, ass et bei eise Bewunner, déi e méi niddrege Funktiounsniveau an en héijen Ënnerstëtzungbedarf hunn, esou, datt si méi op sech konzentréiert sinn a kee Besoin hunn, eng intim Bezéiung zu enger anerer Persoun opzebauen. Och géif ee bei hinnen net oft bemierken, datt si grad e staarkt Bedierfnis u Sexualitéit hunn.

Wann et awer de Fall ass, maache si alles, fir der Persoun sou gutt et geet ze hëllef an net einfach fort ze kucken: „Hir Sexualitéit ass ganz individuell an op sech bezunn. Dat heescht datt et heiansdo, zum gréissten Deel bei eise männleche Bewunner, virkënnt, datt si sech selwer stimuléiere wëllen. Allerdéngs verstinn si déi sozial Reegelen net a passen dann net op, wou a wéini si dëst maache wëllen.“



**All autistesche Persoun ass anescht, genausou wéi all „neurotypesch“ Persoun.**

9

#### INTERESSANT LINKS:

Ënnert folgendem Link fannt dir d'Broschüre vun Info-Handicap zum Thema Gefills- a Sexualliewe vu Mënsche mat enger Behënnerung:

**Sexualitéit und Behinderung, ein Tabuthema ?**

An hei en Artikel iwwert : **Les relations amoureuses et sexuelles chez les personnes autistes : une étude qualitative**

An eng Etüd op englesch : **Romantic Relationships and Relationship Satisfaction Among Adults With Asperger Syndrome and High-Functioning Autism...**

#### APPEL UN D'FAMILLJEN :

**All Persounen am autistesche Spektrum an hir Famillje kënnen ganz ënnerschiddlech Probleemer hunn. Aus deem Grond läit et der FAL um Häerzen, d'Entwécklung souwéi den Ausbau vun hire bestoenden Déngschtleeschungen un déi individuell Bedierfnesser vun de betraffene Familljen ze riichten. Sollt Dir also e bestëmmte Besoin hunn, zéckt net, lech bei eis ze mellen.**

per Telefon : 26 91 11 1

oder email : [autisme@fal.lu](mailto:autisme@fal.lu)

**Sieft och dobäi wa mir am März eis Opmierksamkeet op [déi verschidden Ënnerstëtzungforme fir déi betraffene Persounen an hir Famillje](#) riichten.**



Mir sinn op :



10

**Ënnerstëtzt eis mat engem Don op :**

BCEELULL - LU82 0019 1300 0445 5000

mat Vermierk : Don 25 ans

oder via Digicash :

