

Sexualität

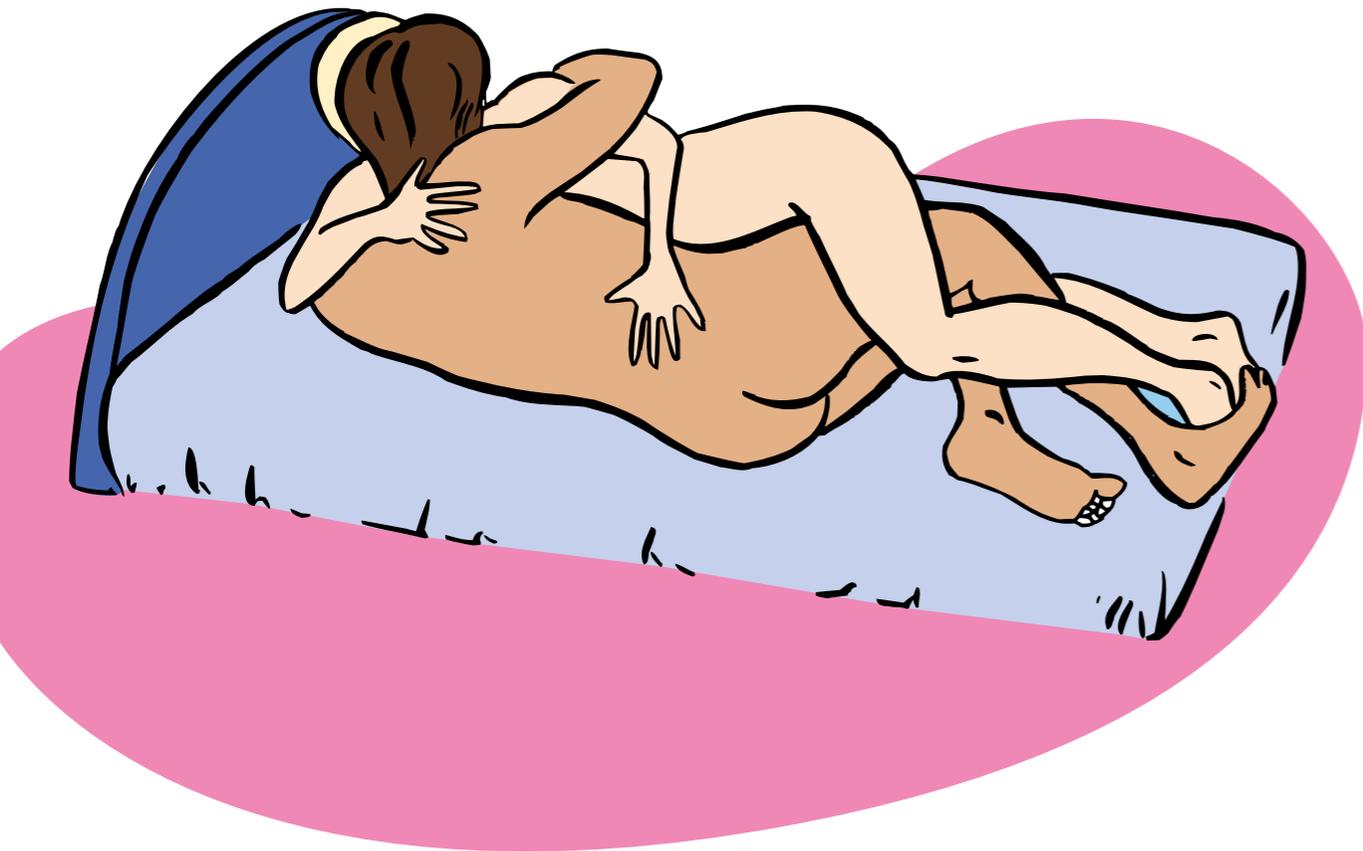
Das ist Ihr Recht!



Ein Leitfaden in
Leichter Sprache

 **Lebenshilfe**
BERLIN

Hier finden Sie
das Video dazu.



SEXUALITÄT [1]

Was ist das?

Sexualität hat mit Lust und Freude, Zärtlichkeit und Liebe zu tun.

Sexualität kann sehr verschieden sein,
zum Beispiel:

- ▶ jemandem nah sein, sich an jemanden anlehnen
- ▶ schmusen, küssen
- ▶ miteinander schlafen
- ▶ sich selbst streicheln

Es gibt Frauen, die Männer lieben.
Es gibt Männer, die Frauen lieben.
Es gibt Männer, die Männer lieben.
Es gibt Frauen, die Frauen lieben.
Es gibt Menschen, die Frauen und Männer lieben.
Und es gibt noch viel mehr.



Was sind Ihre Rechte?

Sie dürfen Sex haben. Das ist Ihr Recht.

Alle erwachsenen Menschen haben
das gleiche Recht auf Sexualität:

- ▶ Frauen und Männer
- ▶ Menschen mit heller oder dunkler Haut
- ▶ Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Es ist egal, ob Sie einen Mann oder
eine Frau lieben.

Sie dürfen auch Sex mit sich selbst haben.
Und es gibt noch viel mehr.



Hier finden Sie
das Video dazu.



Beispiel:

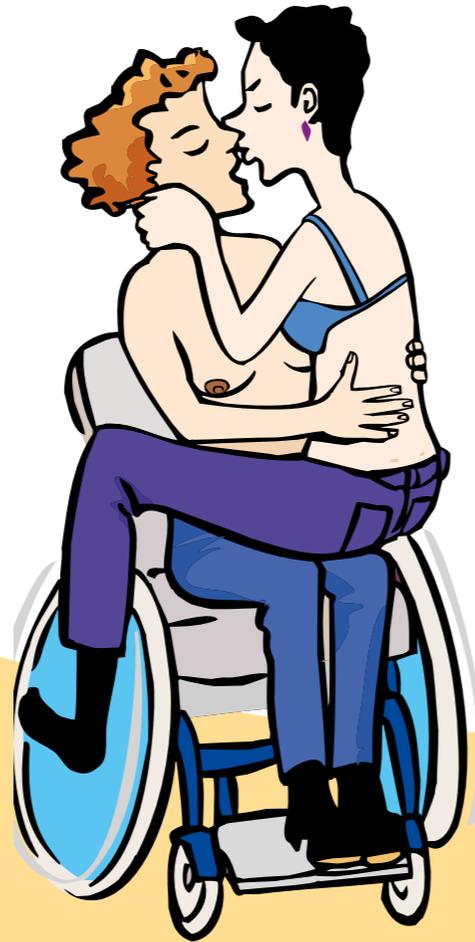
Anton sagt: Ich bin schwul.
Ute sagt: Das ist ja eklig.
Was denken Sie?



Sie bestimmen selbst. Das ist Ihr Recht.

Sie bestimmen selbst:

- ▶ ob Sie Sex haben möchten
- ▶ wie Sie Sex haben möchten
- ▶ ob Sie **keinen** Sex haben möchten



Hier finden Sie
das Video dazu.



Beispiel:

Kai und Ali sind ein Paar.

Ali möchte schmuse.

Kai möchte Geschlechts-Verkehr.

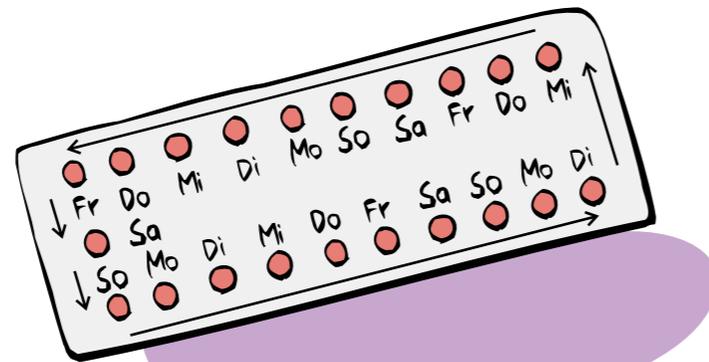
Muss Ali das mitmachen?



Sie dürfen Kinder bekommen. Das ist Ihr Recht.

Sie entscheiden selbst:

- ▶ Möchten Sie Kinder haben?
- ▶ Möchten Sie **keine** Kinder haben?



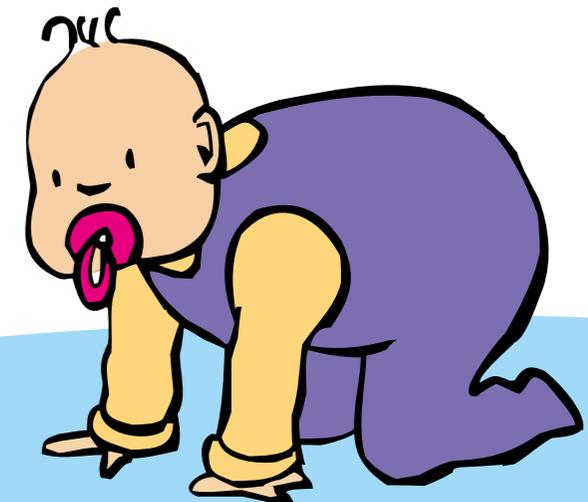
Hier finden Sie
das Video dazu.



Beispiel:

Maja möchte ein Kind.
Ihre Tante sagt:
Ein Kind ist nichts für dich.
Nimm doch lieber eine Katze.

Was denken Sie?





Hier finden Sie
das Video dazu.



Sie dürfen Nein sagen. Das ist Ihr Recht.

Jemand will Sie anfassen.

Jemand will Sie küssen.

Aber Sie wollen das nicht.

Dann sagen Sie:

Nein! Ich will das nicht!

Sie dürfen sich Hilfe holen. Das ist Ihr Recht.

Jemand macht mit Ihnen sexuelle Dinge.
Sie wollen das nicht.
Sie fühlen sich schlecht dabei.

- ▶ Reden Sie darüber.
- ▶ Holen Sie sich Hilfe.

Hier finden Sie
das Video dazu.



Sie dürfen sich informieren und beraten lassen. Das ist Ihr Recht.

Sie möchten mehr über Sexualität wissen?
Sie möchten über Ihre Problem reden?

Dann können Sie:

- ▶ zu Beratungs-Stellen gehen
- ▶ Fort-Bildungen besuchen



Hier finden Sie
das Video dazu.



Beispiel:

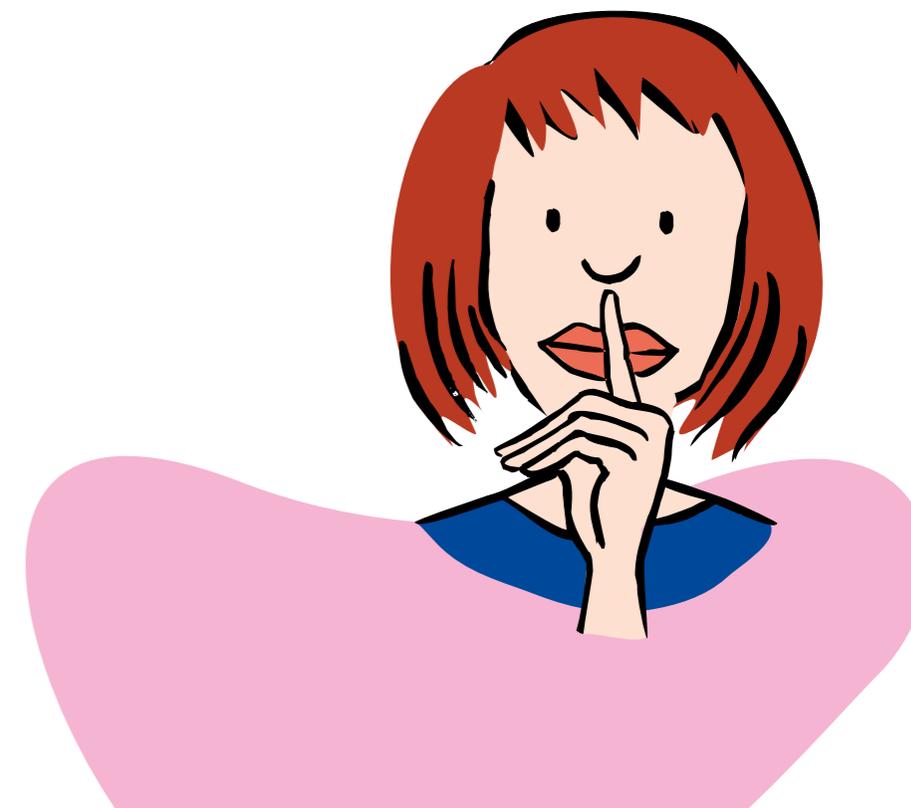
Florian sieht aus wie ein Mann.
Florian fühlt sich wie eine Frau.
Er weiß nicht, was los ist.
Er geht zu einer Beratungs-Stelle.





Niemand darf etwas weitererzählen. Das ist Ihr Recht.

Sie erzählen ihren Betreuern und ihren Betreuerinnen etwas.
Sie erzählen etwas in der Beratungs-Stelle.
Das darf **niemand** weitererzählen.

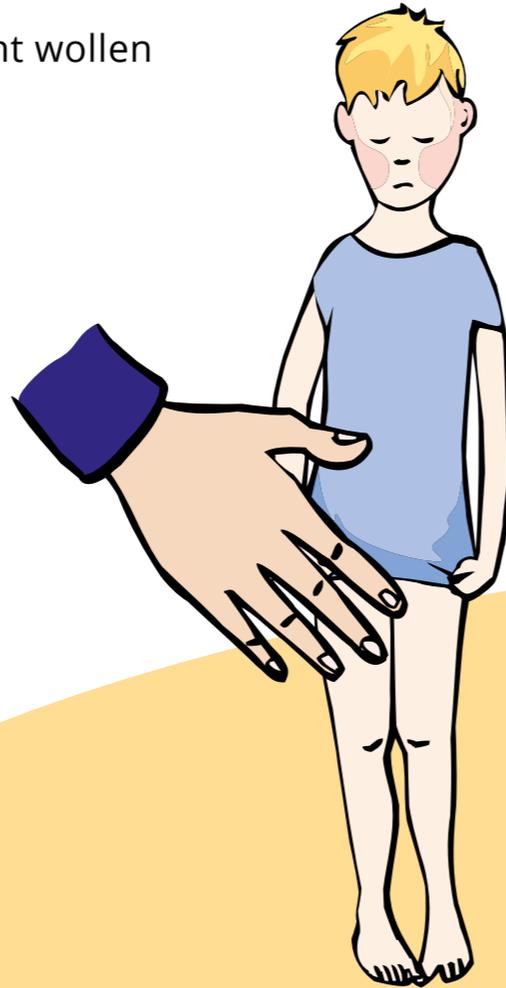


Was dürfen Sie nicht?

Auch Sie müssen sich an Gesetze und Regeln halten.

Das ist verboten:

- ▶ Jemanden zum Sex zwingen
- ▶ Etwas machen, was andere Personen nicht wollen
- ▶ Sex mit Kindern haben



Hier finden Sie
das Video dazu.



Beispiel:

Felix fasst gerne seinen Penis an.
Er macht das auch im Gemeinschafts-Raum.
Ist das o.k.?

Sexualität Zuhause

Das müssen sie beachten:

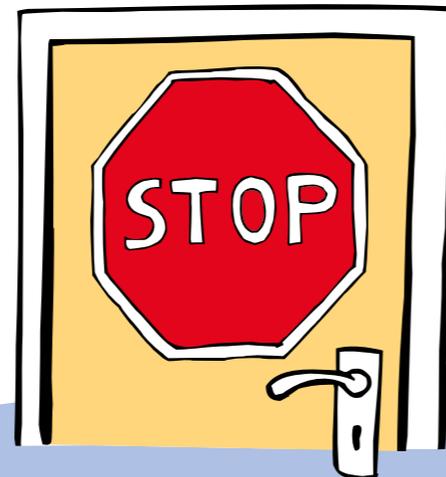
Zuhause sollen sich alle wohl fühlen.

Sex ist Privat-Sache.

Es ist wichtig Rücksicht auf andere Personen zu nehmen.

Zum Beispiel:

- ▶ Sie dürfen keinen Sex in Gemeinschafts-Räumen haben.
- ▶ Sex ist am besten im eigenen Zimmer.
- ▶ Niemand darf in seinem Zimmer gestört werden.



Hier finden Sie
das Video dazu.



Beispiel:

Hanna und Monika schmusen
in Hannas Zimmer.

Eine Bewohnerin kommt ins Zimmer.
Sie stört.

Sie hat nicht angeklopft.

Was denken Sie darüber?



Denken Sie daran:

Nein heißt **Nein**

- ▶ Jemand sagt Nein.
Sie müssen darauf hören.
- ▶ Sie sagen **Nein**.
Andere müssen darauf hören.



Probleme oder Fragen

Sie haben Fragen zu Sexualität.

Sie haben Fragen zu Partnerschaft.

Hier gibt es Beratung:

► **Beratungs-Stelle der Lebenshilfe Berlin**

Liebe, Lust & Frust

Heinrich-Heine-Straße 15

10179 Berlin

Telefon: 030. 82 99 98-231

Email: lilufro@lebenshilfe-berlin.de



► **Donum vitae Beratungs-Stellen**

Kuglerstraße 24

10439 Berlin

Telefon: 030. 47 03 31 847 – oder

Kurfürstendamm 199

10719 Berlin

Telefon: 030. 88 71 33 970

Email: berlin-pankow@donumvitae-bb.de

► **Familien-Planungs-Zentrum Balance**

Mauritiuskirchstraße 3

10365 Berlin

Telefon: 030. 23 62 368-0

Email: balance@fpz-berlin.de

► **Pro Familia**

Kalkreuthstraße 4

10777 Berlin

Telefon: 030. 39 84 98 98

Email: berlin@profamilia.de

Sie sind schwul.

Sie sind bisexuell.

Sie sind transsexuell.

Hier gibt es Beratung:

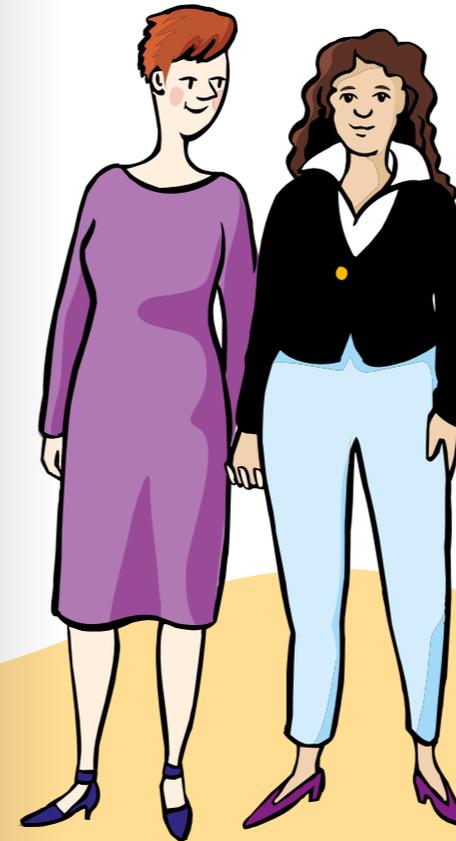
- ▶ **Schwulen-Beratung Berlin gGmbH und Queer Leben**
Telefon: 030. 23 36 90 70
Email: info@schwulenberatungberlin.de



Sie sind lesbisch.

Hier gibt es Beratung:

- ▶ **RuT - Offene Initiative Lesbischer Frauen**
Telefon: 030. 62 14 753
Email: post@rut-berlin.de



Sie sind von sexueller Gewalt betroffen?

Hier gibt es Beratung:

► **Mutstelle Berlin**

Heinrich-Heine-Straße 15

10179 Berlin

Telefon: 030. 82 99 98-171

Email: pia.witthoeft@lebenshilfe-berlin.de

► **EJF Kind im Zentrum KIZ**

Maxstraße 3a

13347 Berlin

Telefon: 030. 28 28 077

Email: kiz@ejf.de



Zu den Beispielen gibt es Videos.

Die Videos finden Sie im Internet.

Die Videos sind als Playlist auf YouTube zu finden:

<https://youtube.com/playlist?list=>

PLG_eJMKaWwq3drIVM8BCm3fvOMnXayfYW



Dieses Heft haben gemacht:

Matina Sasse und Franziska Herms

(AG Sexualpädagogik)

Die Prüfer-Gruppe hat den Text gelesen.

Sie haben Tipps für einfache Sprache gegeben.

Herzlichen Dank an alle!

Herausgeber:

Lebenshilfe gGmbH

Heinrich-Heine-Straße 15 | 10179 Berlin

Piktogramme: © Reinhild Kassing

Gestaltung: Christin Ursprung

Gefördert durch die
Aktion
MENSCH



