

# Sexualität

## und sexuelle Selbstbestimmung



Ein Leitfaden für  
Mitarbeiter:innen

 **Lebenshilfe**  
BERLIN



## Sexualität und sexuelle Selbstbestimmung

### Ein Leitfaden für Mitarbeiter:innen der Lebenshilfe Berlin

Der vorliegende Leitfaden wurde von Mitarbeiter:innen der Lebenshilfe Berlin entwickelt. Er ist vor allem Handlungsrahmen für die Förderung von sexueller Selbstbestimmung bei Klient:innen der Lebenshilfe, unabhängig von ihrem Unterstützungsbedarf. Zudem dient er auch der Prävention von sexualisierter Gewalt. Er soll Orientierungshilfe im Alltag sein und zu offenem Austausch und fachlicher Diskussion anregen.

Wir sind uns bewusst, dass wir mit der Intimität des Themas sexueller Selbstbestimmung für Klient:innen auch den entsprechend intimen Raum auf Seiten der Mitarbeitenden ansprechen. Für einen gelingenden sexualpädagogischen Ansatz ist es unverzichtbar, dass der Grundsatz sexueller Selbstbestimmung sowohl eindeutig formuliert wird, als auch die Grenzen einzelner in der Auseinandersetzung, auch die der Mitarbeiter:innen, respektvoll gewahrt werden.

## 1. Was ist Sexualität?

Sexualität ist ein existentielles Grundbedürfnis des Menschen und eine Lebensenergie, die den Menschen von frühester Kindheit bis ins hohe Alter begleitet. Sie ist wesentlicher Bestandteil seiner Identität und seiner Persönlichkeitsentwicklung. Sexualität umfasst sowohl biologische als auch psychosoziale und emotionale Zustände. Sie hat vielfältige Ausdrucksformen wie Zärtlichkeit, Geborgenheit, Leidenschaft und Lustempfinden, Begierde und Befriedigung. Sie existiert mit und/oder ohne Partner:innen, situativ oder kontinuierlich und unabhängig vom Geschlecht. Menschen leben und erleben Sexualität unterschiedlich. Sie ist ein wichtiges Element der individuellen Lebensweise.



## 2. Haltung und Handeln der Mitarbeiter:innen

Unter der Berücksichtigung einer professionellen Haltung fördern die Mitarbeiter:innen die Klient:innen in ihrer selbstbestimmten Sexualität und in ihrer Rolle als erwachsene, geschlechtliche Person, unabhängig von ihrer sexuellen Identität, gelebter oder nicht gelebter Sexualität, Kultur, Migrationshintergrund, Alter und Religion. Sie respektieren die Intimsphäre der Klient:innen, z.B. in Form von abschließbaren Räumen oder Bädern und Anklopfen, bevor ein Zimmer betreten wird.

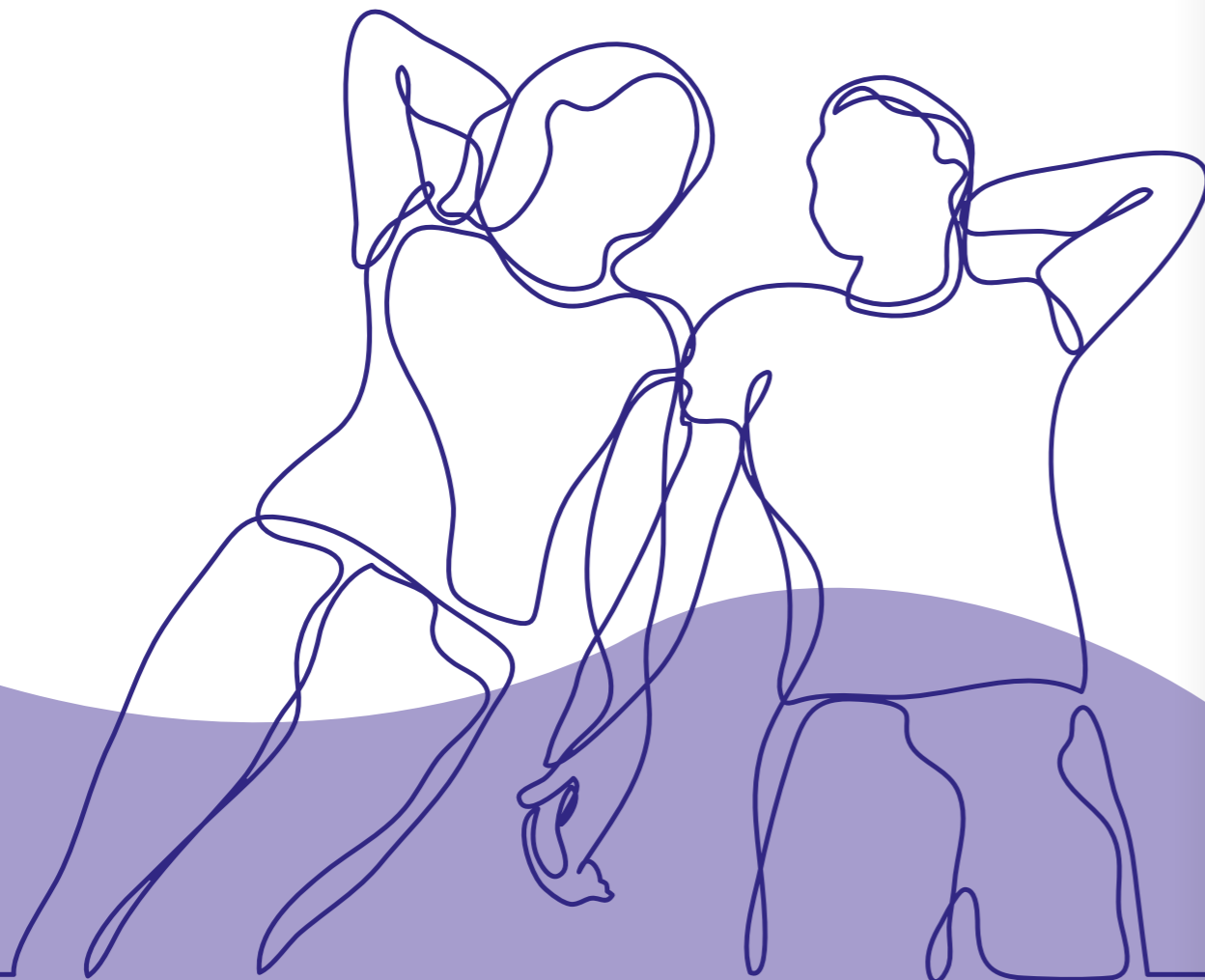


Die Klient:innen werden über ihre Rechte auf körperliche, sexuelle und seelische Unversehrtheit aufgeklärt und in diesem Bereich sensibilisiert.

### Zum Beispiel:

- ▶ Alltagssituationen, die dieses Thema zum Inhalt haben, bei Bedarf besprechen
- ▶ Informieren und begleiten zu entsprechenden Fortbildungs- und Beratungsangeboten (weitere Informationen Seite 24-25)

Das Reflektieren eigener Stereotypen und eine Auseinandersetzung mit institutionellen Machtstrukturen und strukturellen Barrieren sind Voraussetzungen für eine professionelle sexualpädagogische Haltung. Für Mitarbeiter:innen ist es deshalb wichtig, sich selbstkritisch mit der eigenen Machtposition auseinanderzusetzen. Das kann zum Beispiel in Form von Teamgesprächen, Gesprächen mit Leitungen, durch Weiterbildungen oder Supervisionen im Team sowie in Einzelsettings geschehen.



### 3. Recht auf sexuelle Selbstbestimmung

Das Recht auf sexuelle Selbstbestimmung gilt für alle Menschen und ist nur begrenzt durch das Recht auf Unversehrtheit anderer. Die Mitarbeiter:innen begleiten und unterstützen die Klient:innen in der Umsetzung ihrer sexuellen Selbstbestimmung. Dabei werden Mittel zur Verfügung gestellt, um Klient:innen darin zu befähigen, sexuelle Erfahrungen anzunehmen oder abzuweisen, zu beurteilen und Fremdbestimmung zu minimieren.

Im Vordergrund stehen die individuellen Bedarfe und Wünsche der Klient:innen und nicht die eigenen Normen und Werte. Hierzu wird eine verständliche Kommunikationsebene geschaffen, die durch Vertrauen und Akzeptanz geprägt ist. Wenn eine spezifische Beratung erforderlich erscheint, vermitteln Mitarbeiter:innen den Kontakt zu Beratungsstellen und anderen Fachkräften.

#### **Zum Beispiel:**

- ▶ Auf Wunsch Informationsmaterialien zur Verfügung stellen



## 4. Recht auf sexuelle Bildung

Sexuelle Bildung ist die zielgerichtete Begleitung der sexuellen Entwicklung als lebenslanger Lernprozess. Dabei können Bildungsangebote und Methoden unterschiedlich konzipiert werden, wobei sie situativ, bedarfs- und sozialraumorientiert angepasst werden sollten. Es können dabei folgende Aspekte bzw. offene und flexible Angebote eine Rolle spielen:

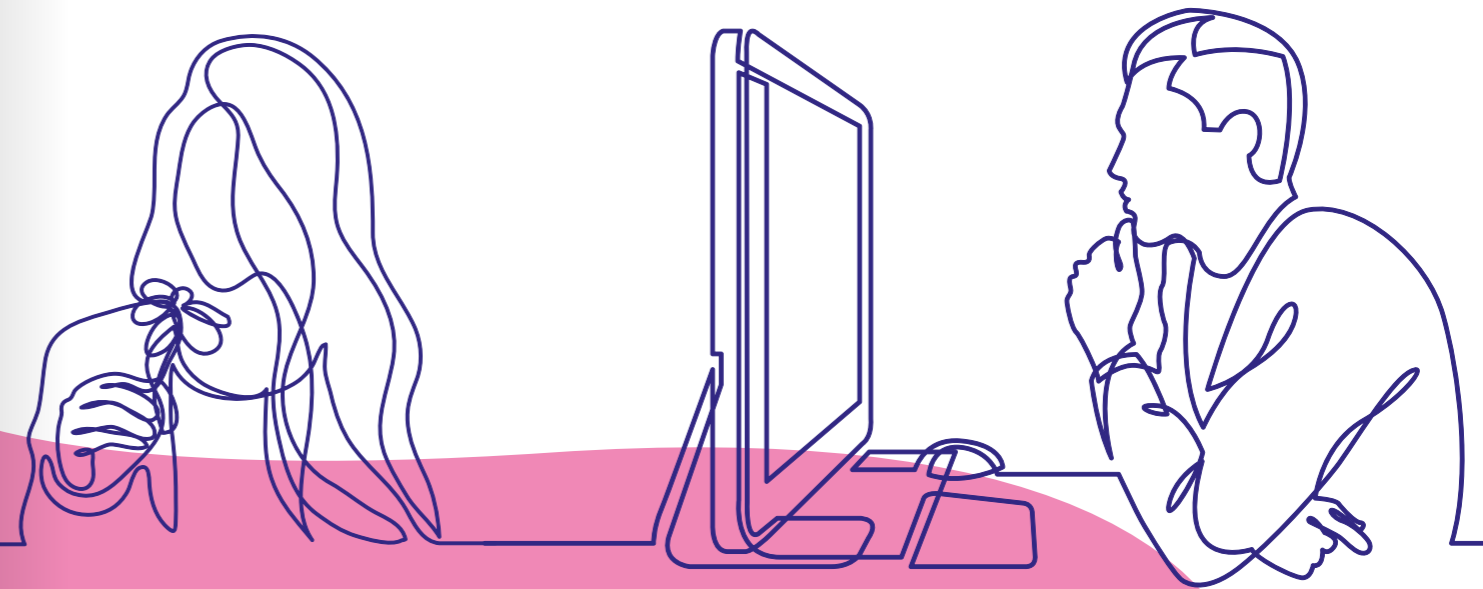
- ▶ Gestaltung von Gruppen nach unterschiedlichen Bedarfen in Bezug auf Geschlechtsidentität oder sexueller Orientierung
- ▶ Personenzentrierte Angebote zu Sexualberatung sowie Selbstbehauptung und -verteidigung
- ▶ Berücksichtigung der geschlechtsbiologischen Entwicklung und des kognitiven und psychosexuellen Entwicklungsstandes
- ▶ Partnervermittlung, kontaktfördernde Freizeitgestaltung, Hilfestellung bei der Kontaktsuche und der Gestaltung von Partnerschaften / Freundschaften

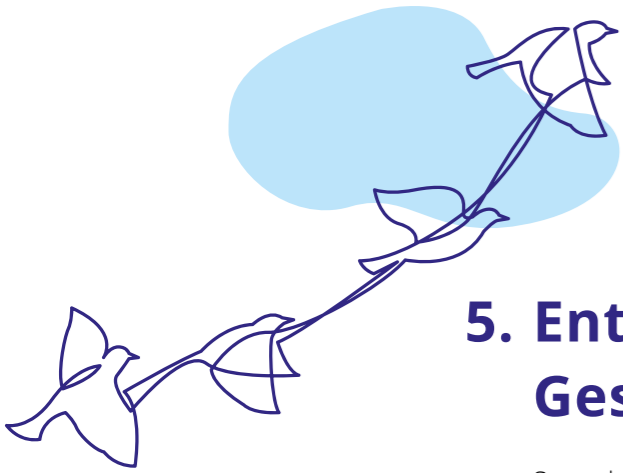
SEX

Ein Thema der sexuellen Bildung ist die Prävention sexualisierter Gewalt. Das Wissen über Rechte sowie die Unterscheidung zwischen Sexualität und Gewalt sind die Grundlage dafür, Grenzverletzungen benennen und einordnen zu können. Ein offenes Klima, in dem Sexualität als selbstverständlich wahrgenommen und angesprochen wird, trägt maßgeblich zur Prävention bei.

Zum Beispiel:

- ▶ Informieren über mögliche bedarfsgerechte Gruppen- und Einzelangebote zum Thema





## 5. Entwicklung einer offenen Gesprächskultur

Sexualpädagogisch arbeiten heißt auch, eine Sprache über sexuelle Themen zu finden, die individuell sehr unterschiedlich sein kann. Die Intimsphäre ist dabei immer zu wahren.

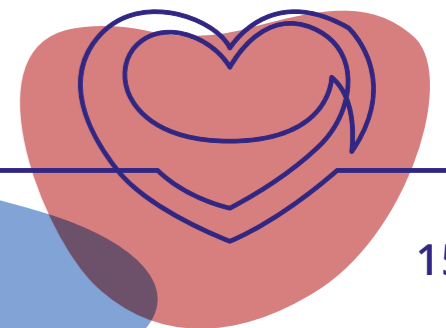
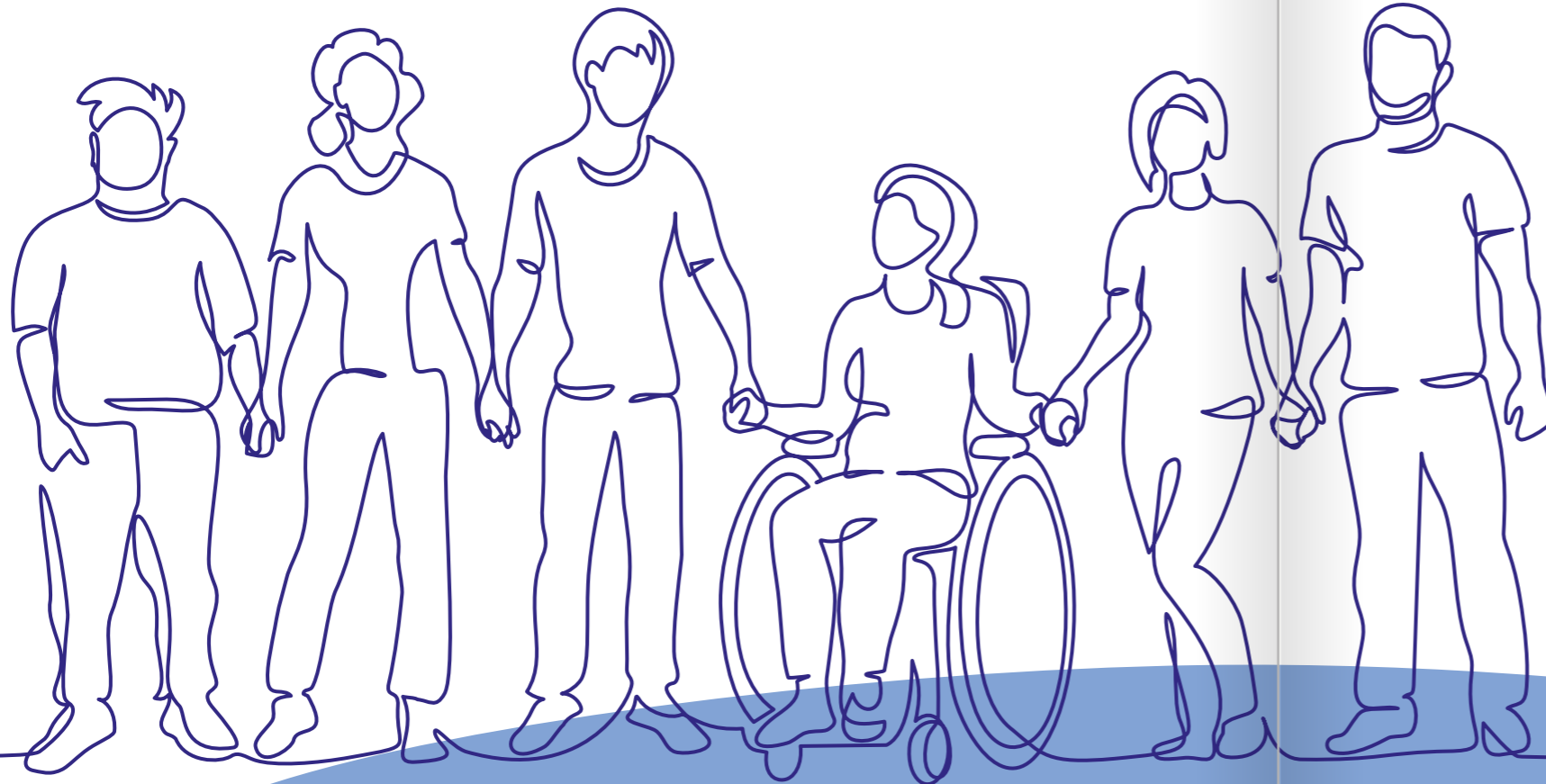
Auf Wunsch kann über Gefühle, Bedürfnisse und gegebenenfalls sexuelle Erfahrungen gesprochen werden. Bei konkreten Gesprächsangeboten werden die Klient:innen daher stets in ihrem So-Sein akzeptiert und ihr biologisches, psychosoziales und emotionales Entwicklungsalter beachtet. Ebenso wichtig sind biografische Hintergründe wie z. B. Erfahrungen von sexualisierter Gewalt und/oder Zwangssterilisation.



## 6. Kontakte und Beziehungen

Einige Klient:innen wünschen sich eine monogame Partnerschaft mit oder ohne Sex oder möchten romantische, sexuelle Beziehungen zu mehreren Personen, andere wiederum wünschen sich Sexualassistenz oder ausschließlich Freizeitkontakte. Wichtig ist es, die verschiedenen Beziehungs- und Lebensmodelle nicht moralisch zu beurteilen, auch wenn sie ggf. den eigenen Werten und Vorstellungen nicht entsprechen.

Aufgrund der Abhängigkeiten von Angehörigen oder Betreuer:innen oder aufgrund eigener Unsicherheiten kommen einige Klient:innen nur wenig mit anderen Menschen in Kontakt. Sie sind hier auf Information und Hilfe angewiesen. Dies ist auch beim Wunsch nach Nutzung von pornografischen Medien der Fall. Die Aufgabe der Mitarbeiter:innen besteht u.a. darin, Klient:innen zu informieren, zu begleiten und entsprechende Kontakte zu ermöglichen. Wie diese schließlich genutzt werden, entscheiden die Klient:innen selbst. Wichtig ist, dass Klient:innen eine Vertrauensperson haben, mit der sie bei Bedarf ihre Erlebnisse besprechen können.





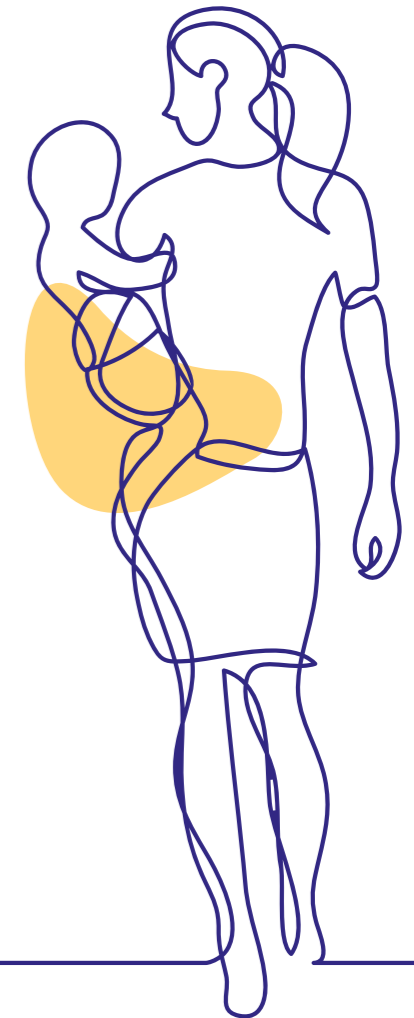
## 7. Recht auf Schwangerschaft, Elternschaft und selbstbestimmte Verhütung

Die Mitarbeiter:innen erkennen den Wunsch der Klient:innen nach einem oder mehreren Kindern an und informieren wertfrei und ergebnisoffen über die Rechte und Pflichten als werdende Eltern. Sie beraten Klient:innen bei allen unterstützenden Angeboten und begleiten sie zu Ämtern sowie internen und externen Fach-/ Beratungsstellen. Im Falle einer ungewollten Schwangerschaft kann eine Entscheidung, in Abwägung verschiedener Optionen, nur durch die schwangere Person getroffen werden.

Ein Informationsangebot für Klient:innen über Verhütungsmittel ist grundsätzlich sinnvoll, damit sie auf Grundlage individueller Vorlieben und Lebensumstände und unter Einbeziehung einer fachärztlichen Beratung über die Wahl der Verhütung entscheiden können.

Folgende Themen könnten dabei besprochen werden:

- ▶ Vor- und Nachteile sowie Nebenwirkungen unterschiedlicher Verhütungsmöglichkeiten
- ▶ Kostenlose Inanspruchnahme von Verhütungsmitteln
- ▶ Möglichkeiten und Folgen, wenn eine Verhütung abgelehnt wird
- ▶ Informationen über sexuell übertragbare Erkrankungen und Schutz vor diesen
- ▶ Eigen- und Fremdverantwortung bei sexuellen Begegnungen
- ▶ Sterilisation





## 8. Bedürfnisse und Grenzen von Klient:innen und Mitarbeiter:innen

In der pädagogischen Arbeit mit Klient:innen ist die Nähe zum Gegenüber auf der einen Seite ein wichtiger Bestandteil für eine gelingende Unterstützung. Auf der anderen Seite ist die Wahrung der Distanz für die Mitarbeiter:innen elementar, um wirksam und handlungsfähig zu bleiben. Vor allem bei der sexuellen Bildung und der Sexualität der Klient:innen ist ein professionelles Verhältnis von Nähe und Distanz sowie das Achten von sexuellen Bedürfnissen und Grenzen der Klient:innen, aber auch der eigenen Grenzen, wichtig. Nur so kann ein respektvoller Umgang miteinander gelebt werden.

Beim Ausleben der sexuellen Bedürfnisse sensibilisieren die Mitarbeiter:innen die Klient:innen dafür, gesellschaftliche Umgangsformen, Grenzen anderer zur Nähe und Distanz zu achten. Es ist ratsam eine externe Unterstützung, z.B. Beratungsstellen (siehe Seite 24-25), aufzusuchen.

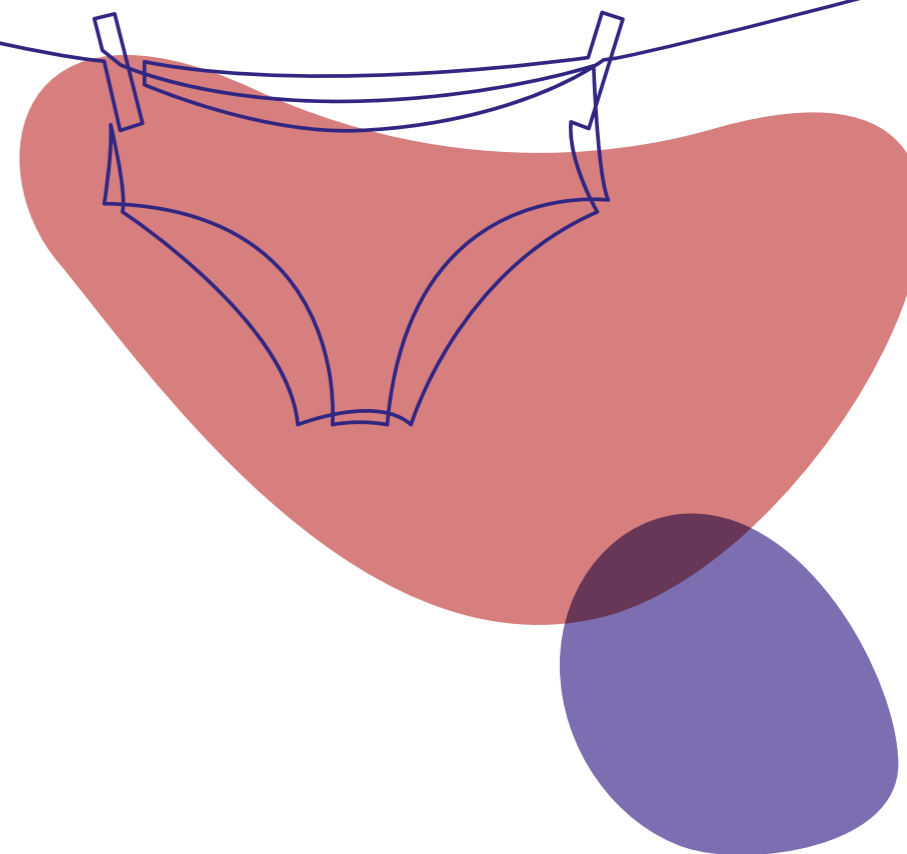
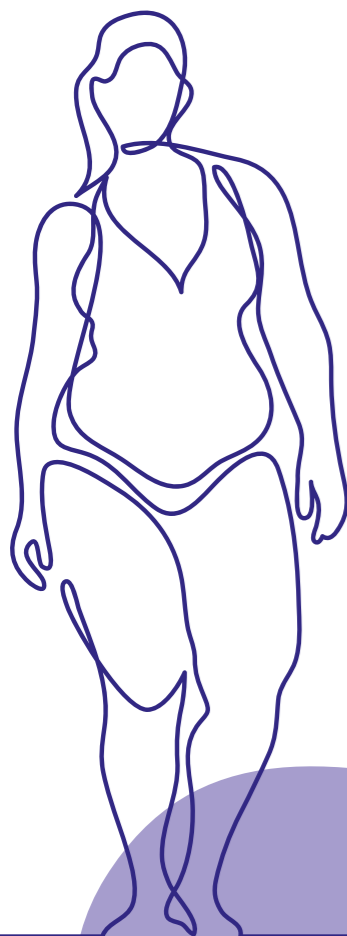


## 9. Intimpflege

Wie in allen Bereichen der pädagogischen Arbeit sind pflegerische Tätigkeiten ein sehr auf die Person abgestimmter individueller Prozess. Konkret heißt dies, dass die Mitarbeiter:innen Menschen mit Beeinträchtigung bei der Intimpflege mit Achtsamkeit und Respekt unterstützen.

Dies kann z.B. durch folgende Aspekte umgesetzt werden:

- ▶ Wahrung der Intimsphäre
- ▶ Respekt vor den individuellen Grenzen des Einzelnen
- ▶ Berücksichtigung der unterschiedlichen Wünsche bei der Pflege; wenn möglich, findet eine geschlechtersensible Pflege statt
- ▶ Sicherstellen von geschützten Räumen (keine Anwesenheit weiterer Personen während der Intimpflege)
- ▶ Zeit/Umstände kreieren, in denen auch Menschen mit hohem Unterstützungsbedarf für sich sein, sich z.B. anfassen können, ohne Barrieren durch Kleidungsstücke
- ▶ Ritualisierte Pflegeabläufe in die Intimpflege miteinbeziehen
- ▶ Transparenz über Handlungen und Abläufe im Team



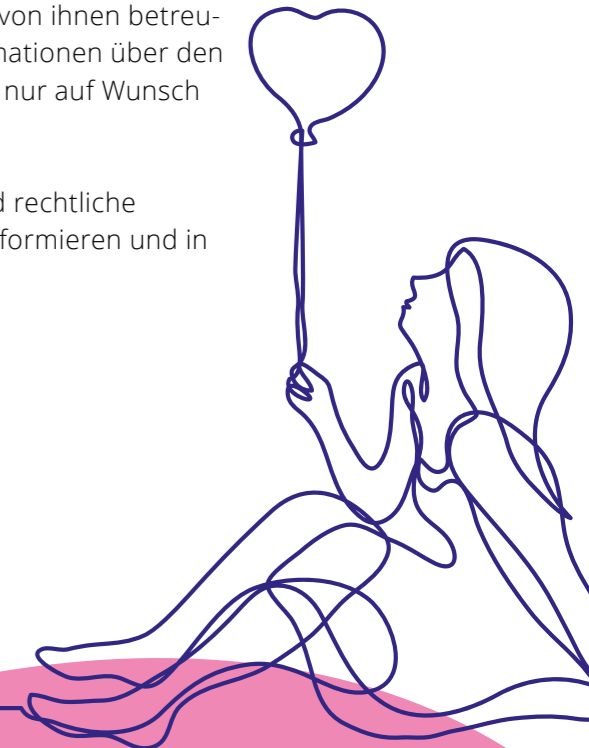
## 10. Zusammenarbeit mit Angehörigen und rechtlichen Betreuer:innen

Mitarbeiter:innen sind für Gespräche und Fragen zum Themenbereich Sexualität offen, geben dabei auch im individuellen Gespräch mit den Angehörigen keine näheren Informationen über Wünsche, Bedürfnisse, Aufklärungsstand etc. der von ihnen betreuten Menschen weiter, die ihre Privatsphäre verletzen könnten. Das Vertrauensverhältnis zwischen Mitarbeiter:innen und den von ihnen betreuten Menschen ist besonders schützenswert. Informationen über den Intimbereich, Körperlichkeit und Sexualität werden nur auf Wunsch der Klient:innen an dritte Personen weitergeben.

Seitens der Lebenshilfe werden für Angehörige und rechtliche Betreuer:innen Angebote geschaffen, um sich zu informieren und in den Austausch zu treten.

Zum Beispiel:

- ▶ in Elterncafés
- ▶ bei Fortbildungs- und Informationsangeboten



## 11. Fach- und Beratungsstellen

► **Beratungsstelle der Lebenshilfe Berlin · Liebe, Lust & Frust**

Tel.: 030. 82 99 98-231

E-Mail: lilufu@lebenshilfe-berlin.de

► **Donum vitae Beratungsstellen**

Tel.: 030. 47 03 31 847 / 030. 88 71 33 970

E-Mail: berlin-pankow@donumvitae-bb.de

► **Familienplanungszentrum Balance**

Tel.: 030. 23 62 368-0

E-Mail: balance@fpz-berlin.de

► **Lesbenberatung**

Tel.: 030. 21 52 000

E-Mail: Beratung@lesbenberatung-berlin.de

► **Mutstelle Berlin**

Tel.: 030. 82 99 98-171

E-Mail: mutstelle@lebenshilfe-berlin.de

► **Pro Familia**

Tel.: 030. 39 84 98 98

E-Mail: berlin@profamilia.de

► **Queer Leben – Projekt der Schwulenberatung Berlin gGmbH**

Tel.: 030. 23 36 90-70

E-Mail: beratung@queer-leben.de

► **RuT – Offene Initiative Lesbischer Frauen**

Tel.: 030. 62 14 753

E-Mail: post@rut-berlin.de

► **Schwulenberatung Berlin gGmbH**

Tel.: 030. 23 36 90 70

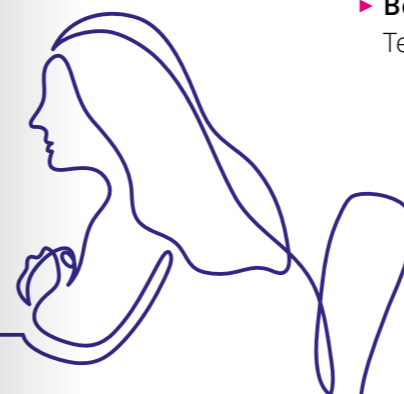
E-Mail: info@schwulenberatungberlin.de

► **Zentrum für sexuelle Gesundheit und Familienplanung**

Tel.: 030. 90 29 16 880

► **Berliner Aidshilfe**

Tel.: 030. 88 56 400 / 030. 19 411



## 12. Impressum

Der Leitfaden basiert auf der Grundlage des sexualpädagogischen Konzepts (siehe roxtra) der Lebenshilfe Berlin und wurde erstellt

von

Ingrid Amschlinger,  
Franziska Herms,  
Matina Sasse,  
zusammen in der AG Sexpäd.

Für Anregungen, Tipps und Korrekturen seitens der Mitarbeiter:innen aus dem Fachbereich Beratung und darüber hinaus ganz herzlichen Dank.

Herausgeber:  
Lebenshilfe gGmbH  
Heinrich-Heine-Straße 15  
10179 Berlin

Piktogramme: © Reinhild Kassing  
Gestaltung: Christin Ursprung

Gefördert durch die  
**Aktion**  
MENSCH

