

Sexualitäten und Behinderung

Broschüre in einfacher Sprache



Hallo,

Sexualität ist schön.

Sexualität ist bunt.

Sexualität ist erlaubt.

Manchmal ist Sexualität nicht schön.

Manchmal ist Sexualität schwierig.

Manchmal hat man viele Fragen.

Wir haben in den letzten Jahren viele
Fragen gehört.

Mit diesem Heft wollen wir Dir Antworten
geben.

Und Dir helfen.

Wir wünschen Dir viel Spaß beim Lesen!

Das ist ein Sternchen: 

In diesem Heft findest Du manchmal dieses Sternchen (*).

Das Sternchen (*) heisst:

Manche Menschen fühlen sich als Frau*.

Manche als Mann*.

Manche fühlen sich als beides.

Manche fühlen sich da-zwischen.

Wir wollen alle an-sprechen.

Das machen wir mit den Sternchen (*).

Inhalt

Hier findest Du folgende Informationen:

Sexuelle Selbst-bestimmung	5
Sexuelle Handlungen & Sex	8
Verhütung	11
Sexual-assistenz / Sexual-begleitung	16
Pornografie	18
Sex mit sich selbst	19
Online Dating	20

Sexuelle Viel-falt	25
Geschlechtliche Viel-falt	27
Coming Out	30
Gesetze	31
Sexualisierte Gewalt	35
Hilfe & Unterstützung	39
Weitere Informationen	43
Wer hat die Bilder gemalt?	44
Wer hat das Heft gemacht?	47

Sexuelle Selbst-bestimmung

Jeder Mensch darf selbst über seine Sexualität entscheiden.

Aber es gibt auch Regeln.

Auf den nächsten Seiten sind Informationen zu sexueller Selbstbestimmung.

Alle Menschen haben Sexualität.
Auch Menschen mit Behinderung.

Sexuelle Selbst-bestimmung ist ein
Menschen-recht.

Es gilt für alle Menschen.

Ein paar Gründe für Sex sind:

- Lust
- Spaß
- Kinder machen
- Beziehung
- Stress-abbau
- Entspannung

Sexuelle Selbst-bestimmung bedeutet:

Jeder Mensch darf für sich selbst entscheiden:

- **ob** man Sex haben möchte.
- **wie** man Sex haben möchte.
- **mit wem** man Sex haben möchte.
- **mit wie-vielen** man Sex haben möchte.
- **was** man beim Sex machen möchte.
- **was** man beim Sex **nicht** machen möchte.

Sexuelle Handlungen und Sex können sein:

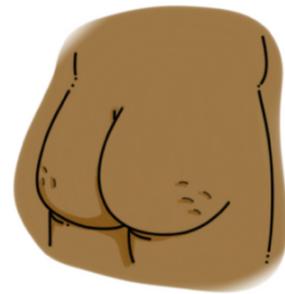
- sich selbst streicheln
- andere streicheln
- Nackt-bilder anschauen
- Nackt-bilder von sich machen
- küssen
- kuscheln
- mit dem Mund den Penis, die Vagina oder den Körper lecken, beißen, küssen.
Dazu sagt man auch **Oral-Sex**.



Sexuelle Handlungen können sein:

- mit Fingern, Penis oder Dingen den Po erregen.

Dazu sagt man auch **Anal-Sex**.



- mit Fingern, Penis oder Dingen die Vagina erregen.

Dazu sagt man auch **Vaginal-Sex**.

Manche sagen zu Vagina auch Scheide oder Vulva.

So kann eine Vagina
aussehen:



So kann ein Penis
aussehen:



Das ist wichtig bei allen sexuellen Handlungen:

- Mit der anderen Person darüber sprechen.
- Der anderen Person sagen, was Du magst.
- Der anderen Person sagen, was Du nicht magst.

Das ist auch wichtig:

- Die andere Person fragen, wie sie sich fühlt.
- Der anderen Person zuhören.
- Die andere Person ernst nehmen.

Verhütung

Verhütung ist ein wichtiges Thema.

Sprich mit Deinem Partner* und/oder Partnerin* darüber.

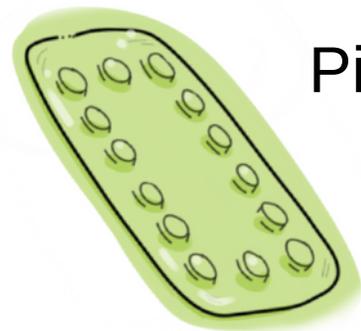
Auf den nächsten Seiten findest Du Informationen über Verhütung.

Manche Leute haben Sex, um Kinder zu machen.

Wenn man das nicht möchte, gibt es Verhütungs-mittel.

Verhütungs-mittel sind:

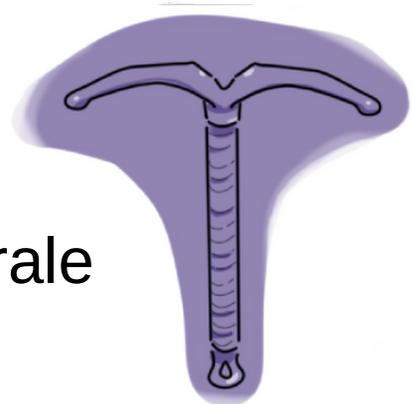
- Kondom
- Diaphragma
- Femidom
- Pille
- 3-Monats-Spritze
- Spirale
- Verhütungs-Ring
- Hormon-Pflaster



Pille



Spritze

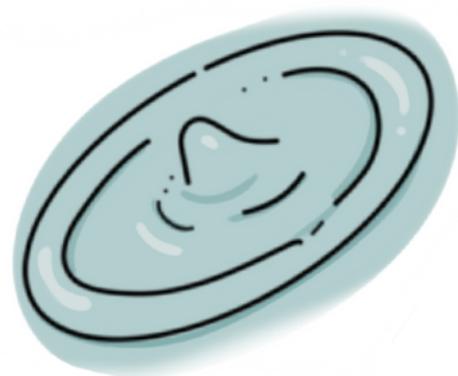


Spirale

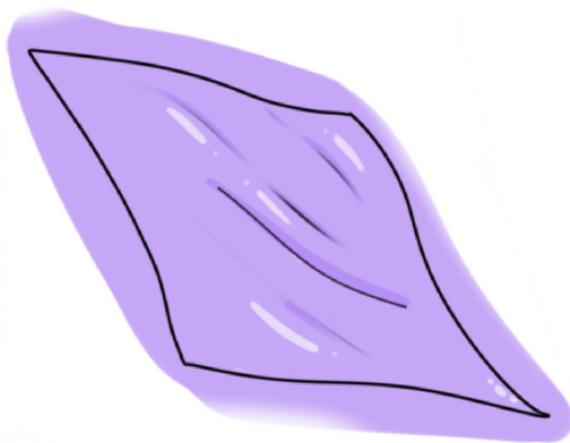
Manche Verhütungs-mittel schützen vor Krankheiten, mit denen man sich beim Sex anstecken kann.

Schützen können zum Beispiel:

- Kondom
- Femidom
- Lecktuch



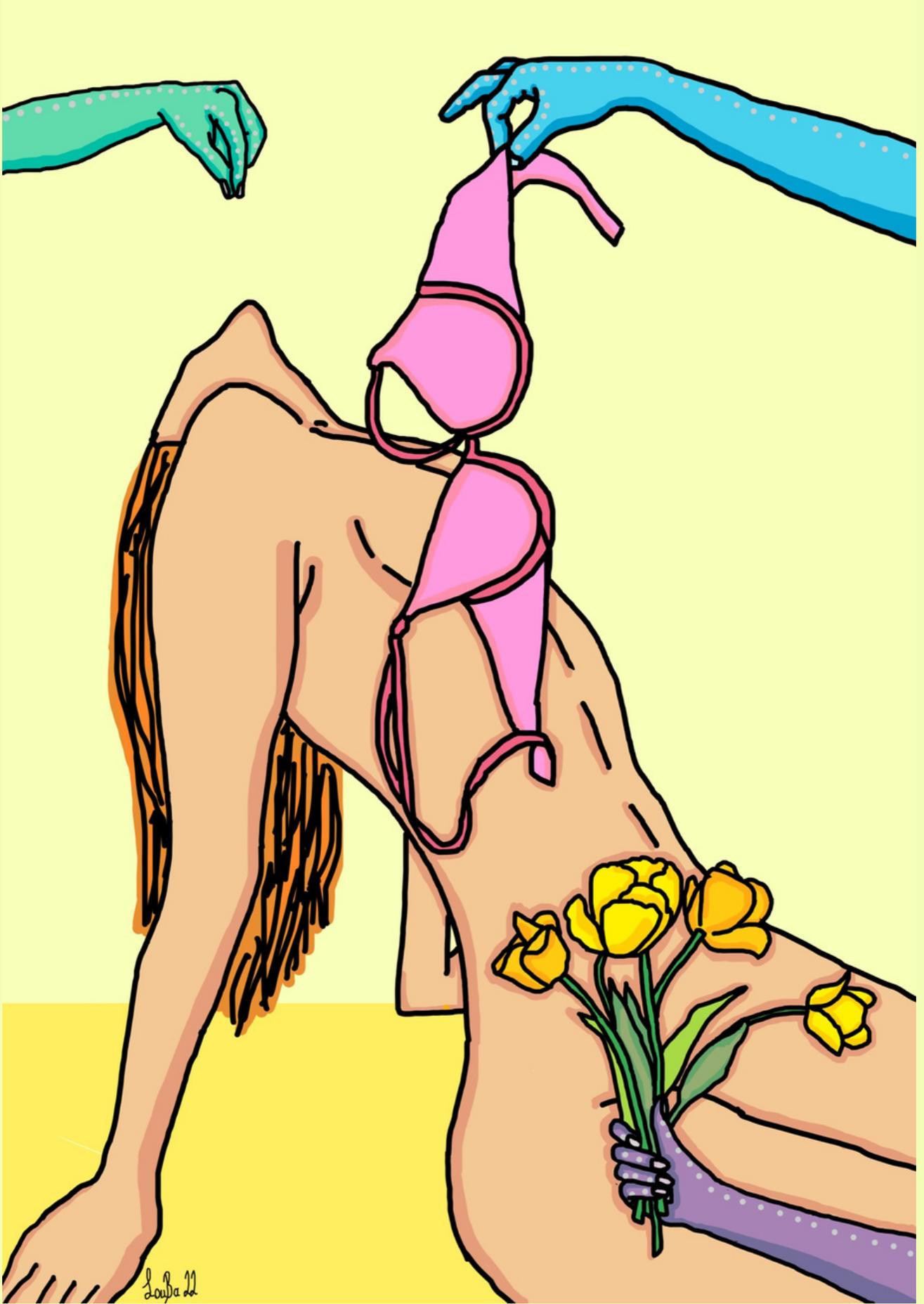
Kondom



Lecktuch

Es gibt verschiedene Möglichkeiten,
selbst-bestimmt Sexualität zu leben.

Auf der nächsten Seite beschreiben wir
ein paar.



Sexual-assistenz / Sexual-begleitung

- Das machen Menschen aller Geschlechter als Beruf.
- Sie werden dafür bezahlt.
- Eine Sexual-assistenz macht mit anderen Menschen Sex.
- Eine Sexual-begleitung unterstützt Menschen beim Sex.
- Du kannst im Internet nach dem Angebot suchen.
- Du kannst eine vertraute Person danach fragen.



Porno-grafie

Im Internet kannst Du leicht Bilder und Videos von Menschen anschauen.

Bei Porno-grafie sind die Menschen nackt und haben Sex.

Das Anschauen kann sich gut anfühlen und das ist ok.

Es gibt illegale Porno-grafie.

Illegal bedeutet: verboten.

Deshalb ist illegale Porno-grafie verboten:

- Dabei werden Menschen und Tiere verletzt.
- Dabei sind Kinder abgebildet.
- Du darfst keine Porno-grafie an Kinder weitergeben, die unter 18 Jahre alt sind.

Sex mit sich selbst

Auch allein kannst Du Sex machen.

Manche Menschen nennen das Selbstbefriedigung oder Solo-Sexualität.

Du kannst Dich im Spiegel anschauen und Dich schön finden.

Du kannst Dich an Deinem Körper berühren.

So lernst Du Dich selbst kennen.

Online Dating

Dafür gibt es Apps.

Du kannst sie auf Deinem Handy herunterladen. Die Apps heißen zum Beispiel "Tinder" oder "Bumble".

Du musst Dich dort an-melden.

Du kannst dort mit anderen Menschen schreiben.

Jede App hat andere Regeln.

Viele Menschen nutzen die Apps richtig und gut.

Manche Menschen nutzen die Apps schlecht.

Achtung, wenn jemand:

- Dir ein schlechtes Gefühl macht.
- Dir Geld oder Geschenke geben will.
- Dir sagt, dass Du mit keinem anderen Menschen darüber sprechen darfst.
- Deine Pass-wörter oder Deine Adresse wissen möchte.

Achtung, wenn jemand:

- Mit Dir über Deinen Körper oder Sex sprechen möchte, aber Du möchtest das nicht.
- Manche Menschen sammeln Informationen, Bilder oder Videos, um anderen zu schaden.
- Frage um Hilfe, wenn Du bei der Nutzung von Apps schlechte Gefühle hast.

Viel-falt

Alle Menschen sind verschieden.

Es gibt viele verschiedene Sexualitäten.

Es gibt viele verschiedene Geschlechter.

Auf den nächsten Seiten findest Du
Informationen über Vielfalt.



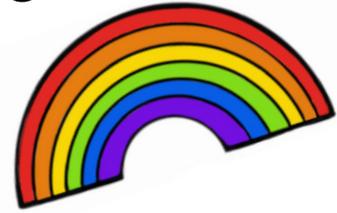
Louisa 11

Sexuelle Viel-falt

Sexuelle Orientierung bedeutet, zu welchem Geschlecht ich mich sexuell hingezogen fühle.

Sexuelle Orientierung ist für viele Menschen ein sehr wichtiges Thema.

Es gibt verschiedene sexuelle Orientierungen:



- Fühlen sich eine Frau* und ein Mann* zueinander hingezogen sind sie **hetero-sexuell**.
- Fühlt sich eine Frau* zu einer Frau* hingezogen ist sie **lesbisch**.
- Fühlt sich ein Mann* zu einem Mann* hingezogen ist er **schwul**.
- Fühlt sich eine Person zu allen Geschlechtern hingezogen ist sie **bi-sexuell**.



- Ist einer Person das Geschlecht egal, ist sie **pan-sexuell**.

Geschlechtliche Viel-falt

Es gibt mehr Geschlechter als Frau* und Mann*.

Das nennt man geschlechtliche Viel-falt.

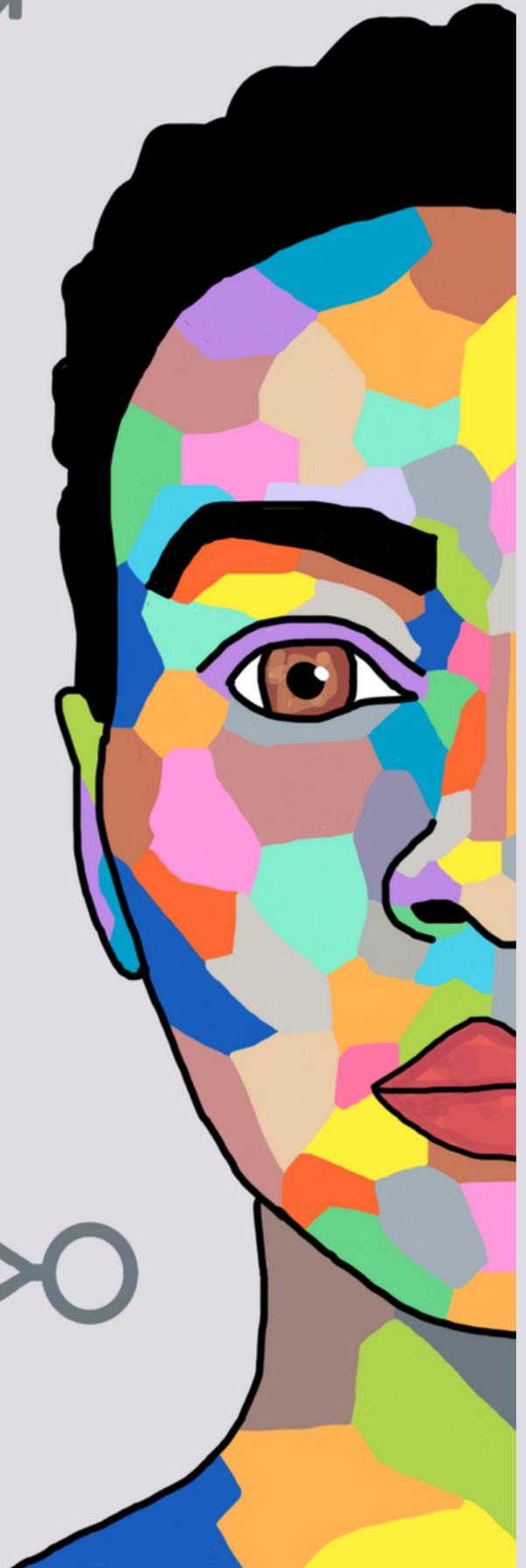
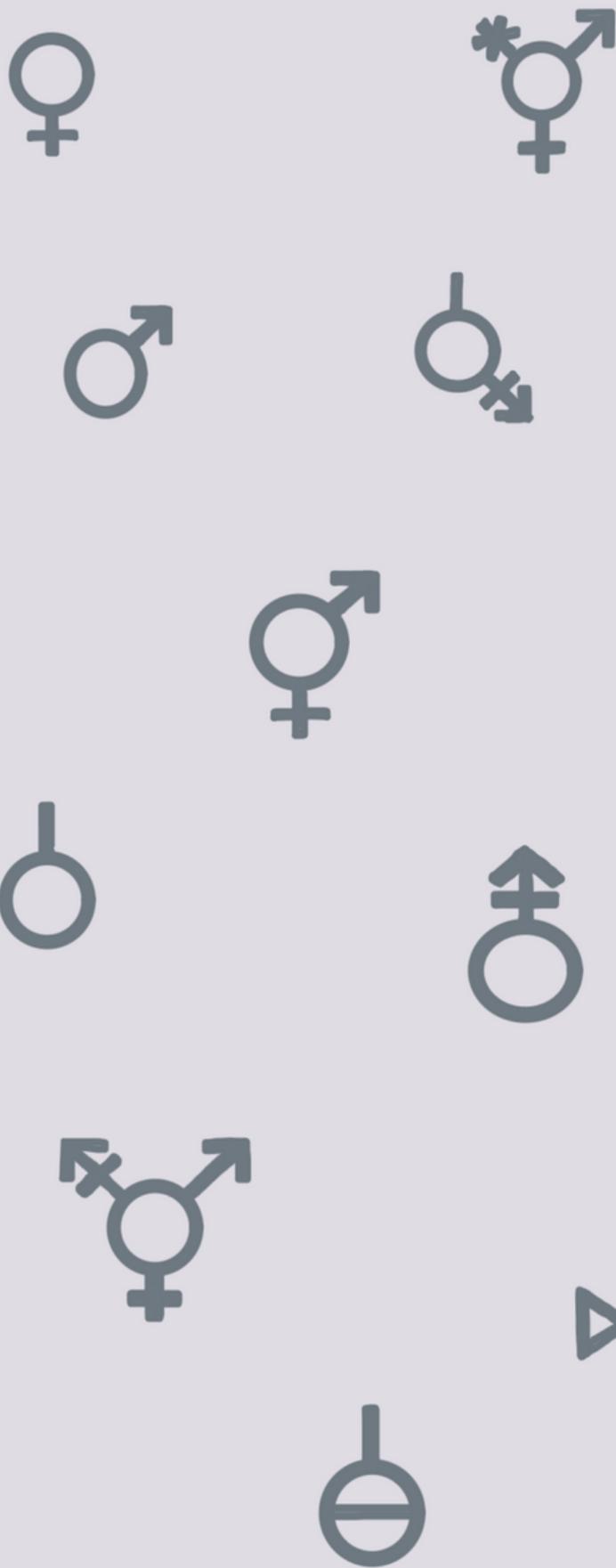
Zum Beispiel gibt es:

- Menschen, die sich als Mann* fühlen.
- Menschen, die sich als Frau* fühlen.
- Menschen, die mit einem Penis geboren wurden, sich aber als Frau* fühlen. Das nennt man **trans***.
- Menschen, die mit einer Vagina geboren wurden, sich aber als Mann* fühlen. Das nennt man **trans***.

- Es gibt Menschen, die wollen kein Geschlecht haben.
- Es gibt auch Menschen die sich nicht als Mann* oder als Frau* fühlen. Diese Menschen nennen sich selbst **nicht-binär**.
- Es gibt Menschen, die mit einer Vagina und einem Penis geboren sind. Das nennt man **inter*-sexuell**.



Der Oberbegriff für sexuelle und geschlechtliche Vielfalt lautet **queer**.



Louise 22

Coming-out

Es gibt ein inneres und ein äußeres
Coming-out:

- Inneres Coming-out bedeutet, die eigene Sexualität zu kennen.
- Äußeres Coming-out bedeutet, anderen von deiner Sexualität zu erzählen.

Du entscheidest, mit wem Du darüber sprechen willst.

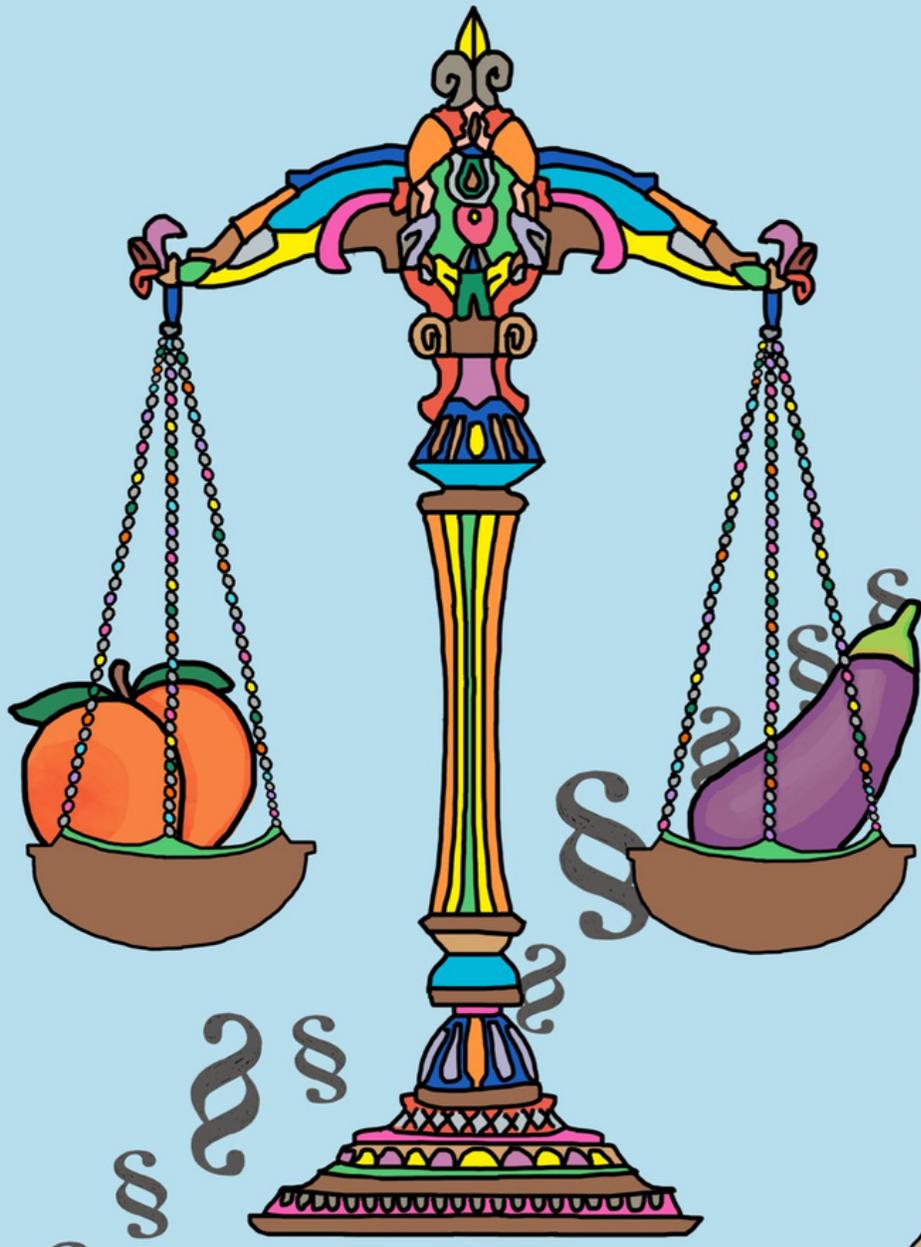
Du bist gut so wie Du bist.

Gesetze

Sexuelle Selbst-bestimmung heißt nicht, dass alles erlaubt ist.

Man muss Gesetze beachten, damit niemand verletzt wird.

Auf den nächsten Seiten findest Du Informationen über Gesetze.



2024

Das Gesetz sagt, dass man ab 14 Jahren Sex haben darf.

Die andere Person muss auch mindestens 14 Jahre alt sein.



Zwischen 14 und 18 Jahren muss die andere Person auch ungefähr so alt sein. Wenn beide über 18 sind, dann ist der Altersunterschied egal.

Aber:

Zwischen beiden soll keine Abhängigkeit bestehen.



Abhängigkeit bedeutet zum Beispiel:

- Die eine Person kann mehr entscheiden.
- Die eine Person hat mehr Geld.
- Die eine Person hat mehr Kraft.
- Die eine Person hat mehr Wissen.
- Die eine Person hat mehr Einfluss.
- Die eine Person hat mehr Macht.
- Die eine Person kann über die andere bestimmen.

Sexualisierte Gewalt

Gewalt bedeutet: Jemand tut etwas gegen Deinen Willen.

Es gibt Gewalt mit Blicken.

Es gibt Gewalt mit Worten.

Es gibt Gewalt mit Schlägen.

Es gibt Gewalt mit Sex.

Gewalt mit Sex ist sehr schmerzhaft.
Viele Menschen sind betroffen.

Auf den nächsten Seiten findest Du
Informationen über sexualisierte
Gewalt.



Louisa 22

Sexualisierte Gewalt

Vielleicht machen Menschen sexuelle Handlungen an Dir.

Und Du willst das gar nicht.

Dann ist die sexuelle Handlung eine Straftat.

Das ist verboten.

Die sexuelle Handlung ist dann Gewalt.

Das schwere Wort dafür ist:

Sexualisierte Gewalt.

Diese Gewalt kann überall stattfinden.

Auch im Internet.

Wichtig ist:

- Wenn Du keinen Sex willst, darfst Du immer Nein sagen.
- Du darfst auch beim Sex zwischen-
drin immer Nein sagen.

Hat Dir jemand sexualisierte Gewalt angetan, dann:

- ist es nicht Deine Schuld.
- sind alle Gefühle erlaubt.
- darfst Du darüber reden.
- darfst Du Dir Hilfe holen.



"Ich brauche Hilfe"

Hilfe und Unterstützung

Hier können nicht alle Fragen beantwortet werden.

Hast Du noch Fragen und Probleme?
Dann kannst Du Dir Hilfe holen.

Auf den nächsten Seiten findest Du Informationen zu Hilfe und Unterstützung.

Hilfe bekommst Du zum Beispiel bei:

- Betreuer* und Betreuerin*
- Lehrer* und Lehrerin*
- Freund* und Freundin*
- Familie
- Polizei
- Beratungs-stellen

Beratungs-stellen

Beratungs-stellen sind Orte, wo Du Hilfe bekommst.

Dort arbeiten Menschen, die Dir helfen können.

Wer Hilfe braucht:

- kann dort hingehen.



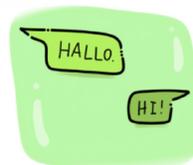
- kann anrufen.



- kann eine Email schreiben.



- kann chatten.



Auch bei uns kann man Hilfe bekommen.

Wir helfen bei Fragen zu Sexualität
und sexualisierter Gewalt.

Wir beraten:

- per Chat
- per Email

auf **www.antihelden.info**



- über unsere App: Anti*App
- persönlich

Unsere Beratung kostet nichts.
Du musst Deinen Namen nicht sagen.

Weitere Informationen

Im Internet gibt es noch mehr Informationen.

Wenn Du mehr wissen willst, schau hier:

<https://www.taskcards.de/#/board/d0f83454-f76b-43f3-8cfd-c997e011a7c4/view>



Hier findest Du die Broschüre digital und weitere Informationen. Scanne dazu mit Deinem Smartphone den QR Code.

Wer hat die Bilder gemacht?

Die Bilder auf den Seiten 15, 17, 24, 29, 32 und 36 wurden gestaltet von:

@louba_artist auf Instagram

Wir bedanken uns ganz herzlich bei Louisa Band.



Vorstellung Louisa Band

Mein Name ist Louisa Band, Künstlername LouBa. Ich bin 22 Jahre alt und male schon seit meiner Kindheit mit großer Leidenschaft. Ich studiere Politikwissenschaft an der Uni Hamburg und lebe mich nebenbei in meinen Kunstwerken kreativ aus.

Durch meine erste eigene Ausstellung im Altonaer Kinderkrankenhaus in Hamburg, die ich vor zwei Jahren eröffnen durfte, habe ich endlich den Schritt gewagt, meine Bilder mit einem größeren Publikum zu teilen.

Meine Kunst ist ausdrucksstark, kontrastreich und farbenfroh zugleich. Das Besondere an meinen Bildern ist, dass ich diese mit meinem Mund zeichne, da ich im Rollstuhl sitze und weder Arme noch Beine bewegen kann.

Meine Behinderung hielt mich noch nie davon ab mein Leben selbstbestimmt zu leben und meinen Träumen nachzugehen.

So ging ich meiner künstlerischen Ader stets nach und durfte mit Partner*innen wie Viva con Agua Arts, KarmaKollektiv Berlin, Relivors und RedBull bereits tolle Projekte umsetzen.

Während ich vor einigen Jahren noch mit Acrylfarben auf Leinwände gemalt habe, bevorzuge ich es mittlerweile in digitaler Form zu zeichnen. Dies tue ich über ein iPad, welches ich mit einem speziellen Stift im Mund bediene. Für mich ist es so wesentlich einfacher eigenständig Farben auszuwählen und große Formate zu bemalen. Ich zeichne hauptsächlich im Stile der Popart und liebe es unter anderem bunte, ausdrucksstarke Portraits zu kreieren.

Ich stehe mit meinen Bildern für Inklusion, Toleranz und Diversität. Kunst sprengt die imaginären Grenzen zwischen verschiedenen Menschen und verbindet diese stattdessen. Ich möchte Menschen inspirieren und dazu anregen die Verschiedenheit eines jeden Einzelnen wertzuschätzen.

Menschen mit Behinderungen sind ein Teil unserer Gesellschaft, der es verdient repräsentiert und wahrgenommen zu werden.

Instagram: [louba_artist](#)

Website: <https://louba-artist.com>

E-Mail: louba.artist@gmx.de

Wer hat das Heft gemacht?

Patrick Herzog, Caro Lampart,
Saskia Reichenecker, Lukas Steiner

Verein zur Förderung von Jugendlichen e.V.

Heusteigstraße 22, 70182 Stuttgart

Tel.: 0711/ 553 26 47

E-Mail: antihelden@verein-jugendliche.de

www.verein-jugendliche.de

www.antihelden.info

Lektorat: Susanne Rabente

Bilder: Louisa Band; Caro Lampart

1. Auflage 2022



Verein zur Förderung von
Jugendlichen e.V.



Gefördert von:

AKTION
MENSCH