

Illustration: © Margit Kramer

Sexualität

Informationen in leichter Sprache



Sexualität

Informationen in leichter Sprache

Impressum

Wer hat diese Broschüre gemacht?

Jugend am Werk Begleitung von Menschen mit Behinderung GmbH

Thaliastraße 85

1160 Wien

E-Mail: office@jaw.at

Homepage: www.jaw.at

Firmenbuch-Nummer: FN 372597m

Wann wurde die Broschüre gedruckt?

Im Jahr 2012

Wer hat diese Broschüre gedruckt?

Donau-Forum Druck, Ges.m.b.H., 1230 Wien

Wer hat diese Broschüre grafisch gestaltet?

Illustrationen: Mag.^a Margit Krammer © VBK

Layout: Mag.^a Gisela Scheubmayr/subgrafik

Wer hat diese Broschüre in leichter Sprache geprüft?

capito

E-Mail: office@capito.eu

Internet: www.capito.eu

Übersetzt und überprüft nach dem capito-Qualitätsstandard.

Diese Broschüre wurde gegen gelesen von:

Elisabeth Buxhofer

Verhütungs- und Sexualberaterin für Menschen mit Behinderung in der Familienberatungsstelle der ÖGF/AKH Wien

Diese Broschüre ist in leicht verständlicher Sprache geschrieben.

So können alle Menschen die Texte lesen und verstehen.



Gefördert vom
Fonds Soziales Wien,
aus Mitteln der Stadt Wien.

Warum dieser Leitfaden wichtig ist 4

Wir sagen Danke! 6

Ein Gedicht 7

1. Recht auf Sexualität 8
 2. Sexualfreundliche Umgebung 10
 3. Geschlechts-sensibles Arbeiten 12
 4. Körper und Information über Sexualität 14
 5. Verhütung 16
 6. Sterilisation 18
 7. Zwangs-Sterilisation 20
 8. Geschlechts-Krankheiten 21
 9. Kinderwunsch 24
 10. Ungewollte Schwangerschaft 26
 11. Sexuelle Orientierung 29
 12. Sexuelle Praktiken 32
 13. Selbst-Befriedigung 34
 14. Sexuelle Gewalt 35
 15. Auffälliges sexuelles Verhalten 38
 16. Beziehungs-Probleme 42
 17. Sexual-Begleitung 44
 18. Sex-Arbeiterinnen und Sex-Arbeiter 46
 19. Sexuelle Hilfsmittel 48
 20. Sexualität im Alter 50
 21. Sexualität bei Menschen mit schwerer und Mehrfach-Behinderung 52
 22. Arbeit mit Angehörigen 55
 23. Partner-Börsen 58
- Anhang 60

Warum dieser Leitfaden wichtig ist

Sexualität ist ein wichtiger Teil des Lebens,
der alle Menschen betrifft und beschäftigt.

Wir wissen, dass früher viele Menschen mit Behinderung
nichts über Sexualität erfahren haben.

Wir wissen, dass auch heute viele Menschen mit Behinderung
nichts über Sexualität erfahren.

Oft wird gesagt, dass für Menschen mit Behinderung
Sexualität nicht wichtig ist.

Manche Menschen glauben,
dass Menschen mit Behinderung ihre Sexualität
nur unkontrolliert ausleben können.

Menschen mit Behinderung haben das Recht,
dass sie erfahren,
was Sexualität bedeutet.

Aber es verstehen nicht alle Menschen
die gleiche Art von Information.

Deshalb muss Sexualität
auf verschiedene Arten erklärt werden,
damit sie für alle verständlich ist.



Menschen mit Behinderung haben das Recht auf Unterstützung, damit sie ihre Sexualität so erleben können, wie sie das möchten.

Es geht nicht darum, dass sich alle Personen in Betreuung und alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit Sexualität beschäftigen **müssen**.

Diese Information in leichter Sprache soll ein Angebot für Personen in Begleitung sein, die mehr über Sexualität wissen wollen. Außerdem soll der Leitfaden auch unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern helfen, die Menschen mit Behinderung über Sexualität informieren wollen.

Maria Köberl und **Linda Schüchner**
Leiterinnen des Arbeitskreises

Wir sagen Danke!

An diesem Projekt und mit diesem Ziel haben viele Personen mitgearbeitet.

Und alle sind es wert, auch genannt zu werden.

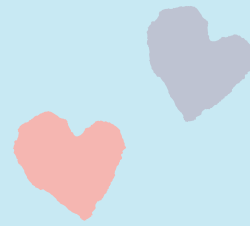
- ◆◆◆ Wolfgang Bamberg
- ◆◆◆ Magdalena Eichmann
- ◆◆◆ Gerhard Flöttl
- ◆◆◆ Oswald Föllner
- ◆◆◆ Stefanie Hiller
- ◆◆◆ Eva Kalinka
- ◆◆◆ Sandra Kaltenbrunner
- ◆◆◆ Karin Kammerer
- ◆◆◆ Maria Köberl
- ◆◆◆ Wolfgang Kovacs
- ◆◆◆ Brigitte Leisentritt
- ◆◆◆ Richard Lerch
- ◆◆◆ Marco Moser
- ◆◆◆ Dieter Rhemann
- ◆◆◆ Semi Semotan
- ◆◆◆ Linda Schüchner
- ◆◆◆ Maria Schwarr
- ◆◆◆ Tomas Slupetzky
- ◆◆◆ Elisabeth Wagner
- ◆◆◆ Hannes Wakolbinger
- ◆◆◆ Monika Weggel

Wir möchten uns bei allen für das große Interesse bedanken.

Wir möchten uns auch dafür bedanken, dass alle so gut mitgearbeitet haben.

Ein Gedicht

LIEBE GLÜCK EINSAMKEIT TRAUERIGKEIT



Wo bist du
Ich brauche dich so wenn ich Unglück bin
Das Glück fehlt so sehr wenn du nicht hier bist
Komm zu mir in meine Zärtlichkeit Hände
Die Sterne sagen mir jeden Abend
Du sollst immer glücklich sein
Sei ihr nie unglücklich
Du brauchst sie
Wenn man sie ins Glück bringt
Dann ist es alles schön in der Liebe
Glück muss man immer vor ihr da sein
Wenn es nicht hier ist
Dann wird sie immer sehr ins unglücklich kommen
Du musst sie ins Glück bringen
Damit sie in die Liebe kommt dabei
Und auch die Zärtlichkeit hier ist
Wenn sie nicht spürt
Sucht sie dich wo du bist
Komm bitte zu ihr
Du weißt was die Sterne zu sagen
Ihr es wird das Glück bringen
Weil dich so gerne braucht
Der Schutzengel wird dir am Abend ansagen
Dass du ins Glück und in Zärtlichkeit musst
Die Liebe und Glück
Und man darf nicht ins Unglück kommen
Weil es nichts bringt
Muss immer in die Fröhlichkeit kommen.

Das Gedicht hat Frau **Elisabeth Dolischka** geschrieben.
Frau Dolischka wird im Begleiteten Wohnen unterstützt.



1. Recht auf Sexualität

Jeder Mensch hat das Recht,
Sexualität frei zu leben.

Sexualität gehört zu den Grundrechten von allen Menschen.

Sexualität ist nicht für alle gleich.

Sexualität ist ganz verschieden.

Sexualität, das ist zum Beispiel

- 🌀 Kuscheln
- 🌀 Streicheln
- 🌀 Küssen
- 🌀 Sich anschauen
- 🌀 Miteinander schlafen
- 🌀 und vieles mehr.

Erlaubt und schön ist, was allen gefällt,
die dabei sind!

Aber es dürfen keine Gesetze gebrochen werden!
Zum Beispiel:

- 🌀 Niemand darf jemand anderen zur Sexualität zwingen.
- 🌀 Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen dürfen keinen Sex mit Frauen und Männern haben, die von Jugend am Werk begleitet und betreut werden.
- 🌀 Erwachsene dürfen keinen Sex mit Kindern haben.

Aufgaben der Betreuerin oder des Betreuers

- * Die Personen bei Fragen zur Sexualität ernst nehmen.
- * Vorsichtig sein bei der Pflege.
Pflege bedeutet zum Beispiel Unterstützung beim Waschen, beim Zähne putzen oder beim Anziehen.
- * Jeder Mensch hat seine eigene Sexualität und eigene Vorlieben.
Das muss den Betreuerinnen und Betreuern klar sein.
- * Die Betreuerinnen und Betreuer sollen Menschen mit Behinderung über Sexualität informieren und sie beraten.
- * Die Betreuerinnen und Betreuer sollen Menschen mit Behinderung bei Beziehungsfragen helfen.
- * Vermittlung zu Beratungsstellen.
- * Besuch von Fortbildungs-Veranstaltungen zum Thema.
- * Die Betreuerinnen und Betreuer müssen darauf achten, wo ihre eigenen Grenzen sind.
Bei Bedarf können sie sich Unterstützung und Fachberatung holen.

2. Sexualfreundliche Umgebung

Eine wichtige Aufgabe von Jugend am Werk ist es, dass eine Umgebung geschaffen wird, die Sexualität möglich macht.

Das heißt zum Beispiel:

- 🌀 Jede Bewohnerin und jeder Bewohner hat das Recht auf ein eigenes Zimmer.
- 🌀 Im eigenen Zimmer soll die Bewohnerin oder der Bewohner nicht gestört werden.
- 🌀 Das eigene Zimmer soll ein Ort sein, wo die Bewohnerin oder der Bewohner Ruhe hat.
- 🌀 Jede Bewohnerin und jeder Bewohner hat das Recht, Besucher oder Besucherinnen einzuladen. Diese dürfen auch bei ihnen im Zimmer übernachten.

Aufgaben der Betreuerin oder des Betreuers

- * Die Betreuerinnen und Betreuer müssen anklopfen, bevor sie in das Zimmer eines Bewohners oder einer Bewohnerin gehen.
- * Das Badezimmer soll nicht nur ein Ort zum Waschen sein. Im Badezimmer soll man sich wohl fühlen. Man soll dort in einer angenehmen Umgebung mit seinem Körper umgehen können. Die Tür muss man zusperren können.



-
- * Wenn jemand von einer Betreuerin oder einem Betreuer gepflegt wird, soll dabei niemand zuschauen können. Das gilt vor allem für den Wohnbereich, aber auch für Werkstätten und Tagesstrukturen.
 - * Wenn Bewohner und Bewohnerinnen einmal nicht in der Einrichtung übernachten wollen, werden sie dabei von den Betreuerinnen und Betreuern unterstützt.

3. Geschlechts-sensibles Arbeiten

Geschlechts-sensibles Arbeiten bedeutet, dass Probleme und Lebens-Situationen aus der Sicht der verschiedenen Menschen gesehen werden.

Es gibt Frauen, Männer oder Trans-Gender-Personen.

Gender ist Englisch.

Es wird so ausgesprochen: **dschända**.

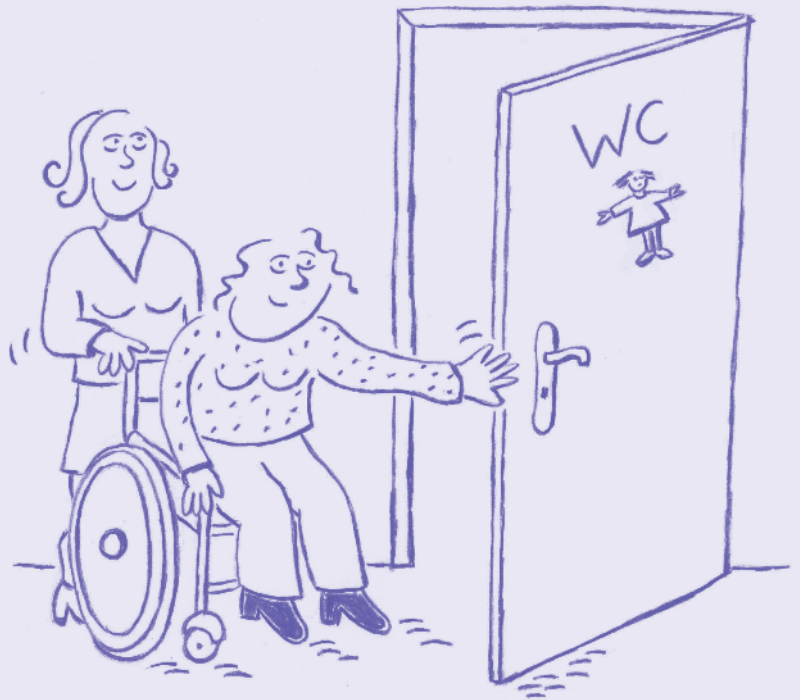
Gender heißt: Geschlecht.

Trans-Gender-Personen sind Menschen, die sich nicht eindeutig als Mann oder Frau fühlen.

Sie wollen nicht, dass man nur zwischen Frauen und Männern unterscheidet.

Wer von Jugend am Werk betreut und begleitet wird, wird also als Frau, als Mann oder als Trans-Gender-Person gesehen.





Aufgaben der Betreuerin oder des Betreuers

Manche Frauen wollen bei der Körperpflege lieber von einer Betreuerin unterstützt werden. Manche Männer von Betreuern.

Auch in anderen Situationen wollen manche Menschen mit Behinderung lieber von Personen des gleichen Geschlechts unterstützt werden.

Beispiele:

- * Begleitungen zu Ärztinnen und Ärzten
- * bei der Pflege
- * beim Einkaufen
- * bei Beratungs-Gesprächen
- * oder anderen Situationen im Alltag.

Manchmal kann man sich das nicht aussuchen. Dann wird mit den Betroffenen darüber gesprochen, warum das so ist.

4.

Körper und Information über Sexualität

Es ist wichtig, dass jede Person ihren eigenen Körper kennt.

Es ist wichtig, dass jede Person mit ihrem eigenen Körper Erfahrungen machen kann.

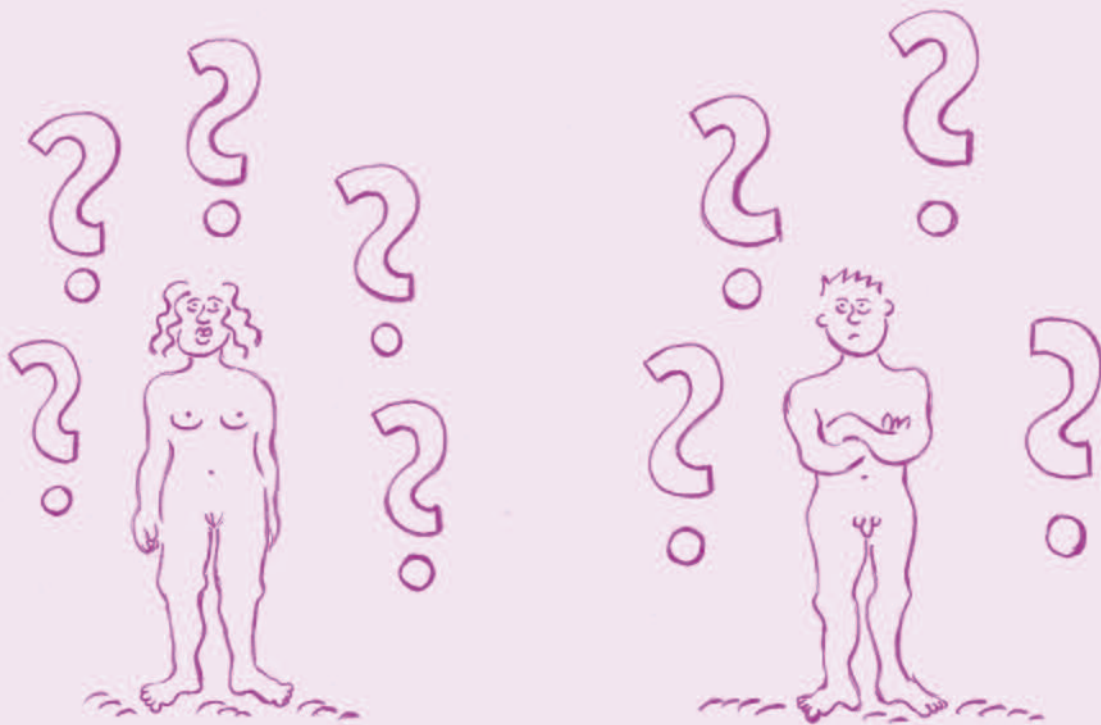
Dazu gehört auch, dass jede Person Informationen über ihre Sexualität bekommt.

Diese Informationen sind wichtig, damit man selbst entscheiden kann, was man will und was gut für einen ist.

Nur, wenn man genug Informationen hat, kann man gut für sich selbst die Verantwortung übernehmen und die richtigen Entscheidungen treffen.

Das kann zum Beispiel wichtig sein:

- 🌀 Wo befinden sich meine Geschlechts-Organen?
- 🌀 Welche Berührungen empfinde ich als angenehm, welche nicht?
- 🌀 Wie ist das mit Geschlechts-Krankheiten?
- 🌀 Wie entsteht ein Kind?
- 🌀 Was ist das passende Verhütungs-Mittel für mich?
- 🌀 Und viele andere Fragen ...



Aufgaben der Betreuerin oder des Betreuers

- * Es ist wichtig, dass Frauen und Männer, die begleitet und betreut werden, Informationen zu Körper und Sexualität bekommen.
- * Es ist auch wichtig, dass die Personen Erfahrungen machen können. Zum Beispiel in Gesprächen alleine oder in der Gruppe oder bei Fortbildungen zum Thema.
- * Besuch von Fortbildungs-Veranstaltungen zum Thema Sexualität.

5. Verhütung

Beim Geschlechts-Verkehr mit einem Mann kann eine Frau schwanger werden. Aber nicht jede Frau möchte schwanger werden. Und nicht jeder Mann möchte ein Kind.

Es gibt Möglichkeiten, damit eine Frau nicht schwanger wird. Dazu gibt es Verhütungs-Mittel.

Zum Beispiel:

🌀 Die Pille.

Die Pille ist ein Medikament, das man bei einer Ärztin oder bei einem Arzt bekommt.

🌀 Das Kondom.

Das Kondom ist ein dünner Gummi, der über den Penis gezogen wird. Kondome kann man in vielen Geschäften kaufen.

🌀 Die Spirale.

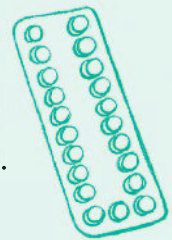
Die Spirale ist ein kleiner Plastikstab. Sie wird von einer Ärztin oder einem Arzt in die Scheide der Frau eingesetzt.

🌀 „Depot-Maßnahmen“.

Depot spricht man so aus: „**Depoo**“. Das heißt, dass ein Verhütungs-Mittel für längere Zeit wirksam ist.

Depot-Maßnahmen sind zum Beispiel die 3-Monatsspritze, das Verhütungs-Pflaster, das Hormon-Implantat oder der Verhütungs-Ring.

Depot-Maßnahmen bekommt man bei einer Ärztin oder einem Arzt.

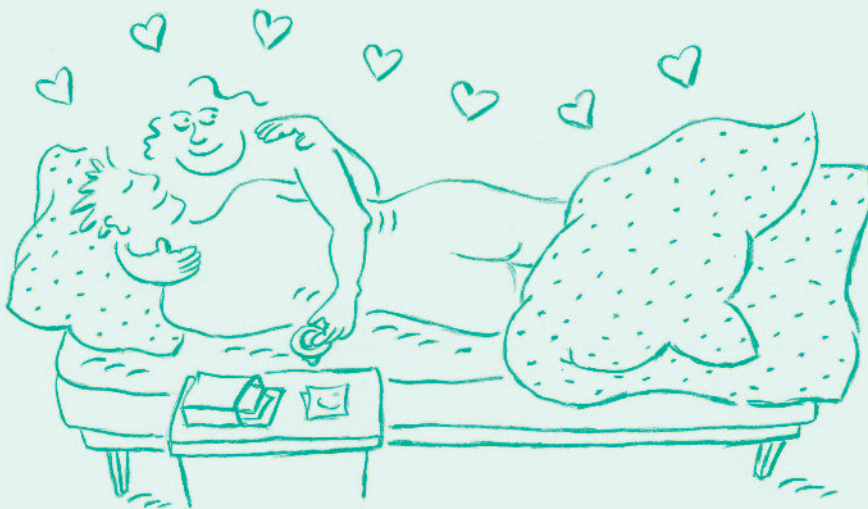


🌀 Das Diaphragma.

Das Diaphragma ist ein Plastik-Teller, der in die Scheide der Frau eingesetzt wird. Wenn eine Frau ein Diaphragma will, muss sie zu einer Ärztin oder einem Arzt gehen.

Nur das Kondom schützt vor einer Schwangerschaft und außerdem noch vor Geschlechts-Krankheiten. Die anderen Verhütungsmittel schützen **nicht** vor Geschlechts-Krankheiten!

Bei der Entscheidung, welches Verhütungs-Mittel zu einem passt, können Ärztinnen und Ärzte helfen. Es gibt auch Beratungs-Stellen, die helfen.



Aufgaben der Betreuerin oder des Betreuers

- * Betreuerinnen und Betreuer können bei Fragen zur Verhütung beraten.
- * Sie können auch dabei helfen, dass man Verhütungs-Mittel richtig verwendet.
- * Betreuerinnen und Betreuer begleiten zu Ärztinnen, Ärzten und Beratungs-Stellen.

6. Sterilisation

Sterilisation ist eine Möglichkeit, damit man keine Kinder bekommen kann.

Wichtig!

Eine Sterilisation kann man meistens nicht mehr rückgängig machen.

Das heißt:

Eine Frau kann keine Kinder mehr bekommen.

Ein Mann kann keine Kinder mehr zeugen.

Sterilisation bei der Frau

Der Frau werden die Ei-Leiter durchtrennt.

Die Ei-Leiter sind ein Teil der Geschlechts-Organen und liegen im Bauch.

Wenn die Ei-Leiter durchtrennt werden, ist eine Operation in Vollnarkose nötig.

Das heißt,

die Frau bekommt ein Medikament und schläft während der Operation.

Sterilisation beim Mann

Dem Mann wird der Samen-Leiter durchtrennt.
Der Samen-Leiter ist ein Teil der Geschlechts-Organen.
Er führt vom Bauch zu den Hoden
Wenn der Samen-Leiter durchtrennt wird,
ist eine Operation mit Betäubung nötig.

Manchmal gibt es eine örtliche Betäubung.
Das heißt, der Mann bekommt eine Spritze,
damit er im Bereich der Operation keine Schmerzen hat.
Der Mann ist aber während der Operation wach.
Manchmal gibt es auch eine Vollnarkose.
Das heißt,
der Mann bekommt ein Medikament
und schläft während der Operation.

**Eine Sterilisation darf nie
gegen den Willen einer Person gemacht werden!**

Das steht auch so im Gesetz.

7. Zwangs-Sterilisation

Wenn jemand nicht sterilisiert werden will, sagt man dazu Zwangs-Sterilisation. Zwangs-Sterilisation ist auch, wenn ein Mann oder eine Frau sterilisiert wird, ohne dass er oder sie das weiß.

Früher wurde das bei Frauen und Männern mit Behinderung oft gemacht. Man wollte nicht, dass Frauen mit Behinderung Kinder bekommen. Man wollte nicht, dass Menschen mit Behinderung Eltern werden.

Heute ist die Zwangs-Sterilisation in Österreich verboten.



Aufgaben der Betreuerin oder des Betreuers

- * Viele Frauen in Betreuung sind Opfer von Zwangs-Sterilisationen. Dieses Thema ist für betroffene Menschen oft sehr schmerzhaft und macht sie traurig.
- * Bei diesem Thema ist es besonders wichtig, dass die Betreuerinnen und Betreuer vorsichtig mit den Betroffenen sprechen und ihnen genug Informationen geben.

8.

Geschlechts-Krankheiten

Auch beim Geschlechts-Verkehr
kann man sich mit Krankheiten anstecken.

Die häufigsten Krankheiten,
die man beim Geschlechts-Verkehr bekommen kann, sind:

@ **Gonorrhoe oder „Tripper“**

Das ist eine Entzündung der Geschlechts-Organen.

@ **Syphilis**

Syphilis verursacht einen Ausschlag
bei den Geschlechts-Organen.

Dieser Ausschlag kann sich
über den ganzen Körper ausbreiten.

Diese Krankheit kann auch das Gehirn befallen.

Diese Krankheit ist sehr gefährlich.

@ **Herpes Genitalis**

Herpes Genitalis sind juckende Bläschen
bei den Geschlechts-Organen.

@ **HIV oder AIDS**

HIV ist ein Virus.

Die Folge dieser Krankheit ist,
dass sich der Körper gegen Krankheiten
nicht mehr wehren kann.

Man wird also schneller und öfter krank.

Diese Krankheit ist sehr gefährlich.

@ **Hepatitis**

Hepatitis ist eine Erkrankung der Leber.

Diese Krankheit ist sehr gefährlich.

🌀 Trichomonaden und Chlamydien

Das sind Infektionen.

Man bekommt Ausfluss oder Juckreiz.

Es kann auch sein,
dass es beim Wasser lassen brennt.

🌀 Pilz-Infektionen

Bei einer Pilz-Infektion bekommt man einen Ausschlag
bei den Geschlechts-Organen.

Dieser Ausschlag juckt und brennt.

Es gibt Geschlechts-Krankheiten, die heilbar sind.

Zum Beispiel:

- 🌀 Pilzinfektionen
- 🌀 Trichomonaden
- 🌀 Tripper
- 🌀 Syphilis

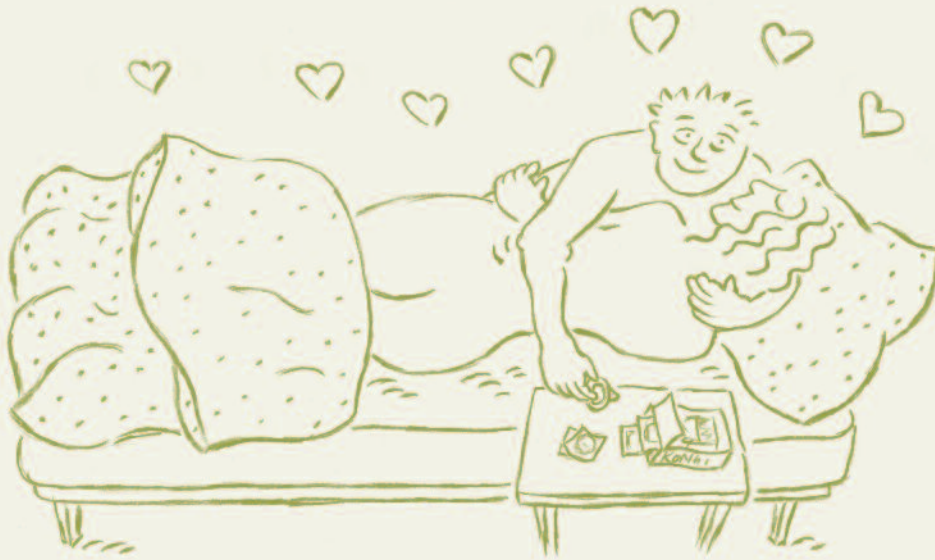
Es gibt Geschlechts-Krankheiten,
die derzeit nicht heilbar sind.

Bei diesen Krankheiten kann man
nur die Beschwerden behandeln.

Die Krankheiten heißen:

- 🌀 Herpes genitalis
- 🌀 Hepatitis C
- 🌀 HIV oder AIDS





Wenn man Sex ohne Kondom hat,
ist die Gefahr sehr groß, dass man sich ansteckt.
Das Kondom ist das einzige Verhütungs-Mittel,
das vor Geschlechts-Krankheiten schützen kann.

Geschlechts-Krankheiten kommen häufig vor.
Jede Frau und jeder Mann kann sich anstecken.

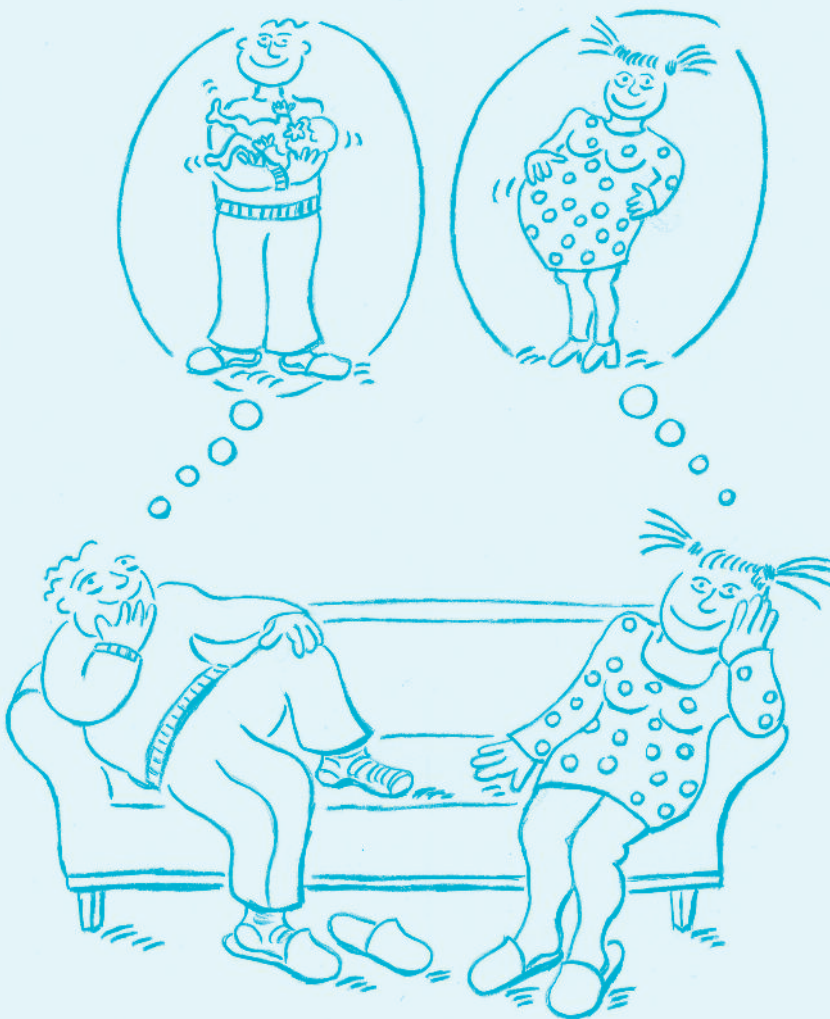
Wenn der Verdacht besteht,
dass man sich angesteckt hat,
ist es sehr wichtig,
dass man schnell zu einer Ärztin oder einem Arzt geht.

9. Kinderwunsch

Fast alle Menschen fragen sich irgendwann:
Will ich ein Kind haben?

Viele Menschen bekommen Kinder.
Manche Menschen wollen keine Kinder haben.

Das Gesetz sagt:
Jede Person kann selbst darüber entscheiden,
ob sie Kinder haben will.
Aber nur Frauen können Kinder auf die Welt bringen.



Wenn man ein Kind haben will,
muss man bestimmte Dinge wissen.

Zum Beispiel:

- 🌀 Wie entsteht ein Kind?
- 🌀 Was soll die Frau in der Schwangerschaft beachten?
- 🌀 Was verändert sich in meinem Leben,
wenn ich ein Kind habe?
- 🌀 Wie kümmere ich mich gut um ein Baby,
ein Kleinkind, ein Schulkind oder einen Jugendlichen?

Aufgaben der Betreuerin oder des Betreuers

- * Betreuerinnen und Betreuer müssen es ernst nehmen,
wenn Frauen oder Männer mit Behinderung
ein Kind haben wollen.
Dazu gehört es,
diese Menschen zu informieren, Gespräche anzubieten
oder sie zu Beratungs-Stellen zu begleiten.
- * Für manche Menschen ist es nicht möglich,
ein Kind zu haben.
Das kann verschiedene Gründe haben.
- * Die Betreuerinnen und Betreuer sollen
auch dann Beratung und Unterstützung anbieten,
wenn ein Kinderwunsch nicht erfüllt werden kann.

10. Ungewollte Schwangerschaft

Wenn eine Frau schwanger wird,
ohne dass sie das wollte,
ist sie „ungewollt schwanger“.

Was kann sie tun?

- 🌀 Sie kann das Kind zur Welt bringen,
mit dem Kind leben
und sich selbst um das Kind kümmern.
- 🌀 Sie kann das Kind zur Welt bringen
und es in eine Pflegefamilie geben
oder zu Adoptiv-Eltern.
Adoptiv-Eltern sind nicht die richtigen Eltern,
aber sie kümmern sich um das Kind.
- 🌀 Es gibt die Möglichkeit der anonymen Geburt.
Bei der anonymen Geburt
bekommt die Frau in einem Spital das Kind.
Nach der Geburt lässt sie ihr Kind im Spital.
Dort kümmert man sich dann um das Kind.
- 🌀 In manchen Spitälern gibt es eine Baby-Klappe.
Das ist eine Klappe in einer Tür.
Wenn man diese Klappe aufmacht,
gibt es dort ein gewärmtes Bett für das Baby.
Wenn man die Klappe wieder zumacht,
werden Leute informiert,
die sich um das Baby kümmern.
Wenn eine Frau ihr Kind
nicht in einem Spital bekommen hat,
kann sie es in die Baby-Klappe legen.
Das machen manche Frauen,
die sich nach der Geburt
nicht mehr um das Kind kümmern können.

- 🌀 Die Frau kann die Schwangerschaft in den ersten drei Monaten beenden lassen. Das heißt Schwangerschafts-Abbruch.

Schwangerschafts-Abbruch

Ein Schwangerschafts-Abbruch ist in Österreich bis zur 12. Schwangerschafts-Woche erlaubt. Die Schwangerschafts-Woche muss eine Ärztin oder ein Arzt fest stellen. Ein Schwangerschafts-Abbruch muss selbst bezahlt werden.



Notfallverhütung

Wenn eine Frau und ein Mann Sex ohne Verhütungs-Mittel haben, heißt das „ungeschützter Verkehr“ oder „ungeschützter Sex“. Die Frau kann von „ungeschütztem Sex“ schwanger werden.

Wenn sie das nicht will, hat sie zwei Möglichkeiten:

1. Pille danach:

Die Pille danach muss man so rasch wie möglich nach dem Sex einnehmen!
Spätestens aber 3 Tage nach dem Geschlechts-Verkehr ohne Verhütung.
Die Pille kann man ohne Rezept in der Apotheke kaufen.



2. Spirale danach:

Wenn eine Frau innerhalb von 5 Tagen nach dem ungeschützten Sex bei einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt eine Spirale einsetzen lässt, kann sie auch nicht schwanger werden.

Die Frau muss das Einsetzen der Spirale selbst bezahlen. Das ist leider teuer.

Viele Ärztinnen und Ärzte setzen Frauen, die jünger als 25 Jahre sind, auch keine Spirale ein. Nicht alle Frauen vertragen eine Spirale.

Besser ist, vor dem Sex über ein Verhütungs-Mittel nachzudenken und die Verhütung rechtzeitig vor dem Sex zu beginnen.

Aufgaben der Betreuerin oder des Betreuers

- * Die Entscheidung für oder gegen ein Kind, also ob man eine Schwangerschaft abbrechen will oder nicht, kann schwierig sein. Es gibt Beratungs-Stellen oder Ärztinnen und Ärzte, die Frauen und Paaren bei dieser Entscheidung helfen.
- * Betreuerinnen und Betreuer können beratend unterstützen.
- * Die Entscheidung müssen die Paare und vor allem die Frauen selbst treffen.

11. Sexuelle Orientierung

Sexuelle Orientierung bedeutet,
mit wem jemand Sex haben will.

Menschen haben verschiedene sexuelle Orientierungen.
Kein Mensch darf deswegen benachteiligt werden.
Das sagen die Menschen-Rechte.

Es gibt verschiedene Geschlechter

🌀 Weibliches Geschlecht oder Frau:

Mit weiblichen Hormonen und Geschlechts-Organen.
Zum Beispiel Scheide und Brüste.

🌀 Männliches Geschlecht oder Mann:

Mit männlichen Hormonen und Geschlechts-Organen.
Zum Beispiel Penis und Hoden.

🌀 Trans-Gender:

Das spricht man so aus: „**Trans-Dschända**“.
Trans-Gender-Personen sind Menschen,
die sich nicht eindeutig als Mann oder Frau fühlen.
Sie wollen nicht, dass es nur die Einteilung
in Frauen oder Männer gibt.

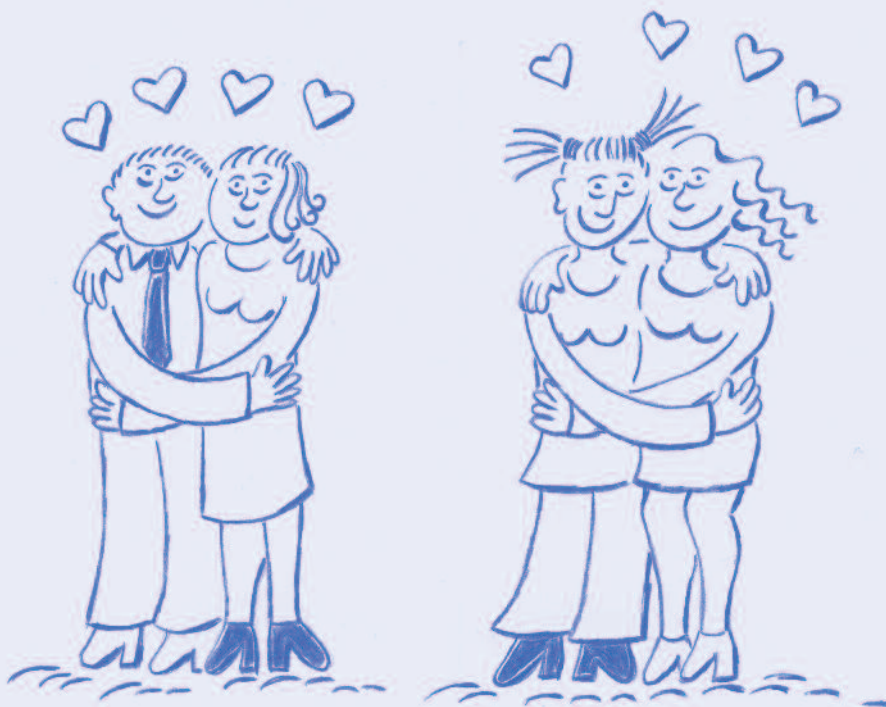
🌀 Trans-Sexualität:

Davon spricht man,
wenn sich ein Mann als Frau fühlt
oder wenn sich eine Frau als Mann fühlt.
Es gibt die Möglichkeit einer Operation,
die das Geschlecht umwandeln kann.

🌀 Inter-Sexualität:

Davon spricht man,
wenn ein Mensch körperlich
männliche und weibliche Geschlechts-Merkmale hat.

Es gibt verschiedene sexuelle Orientierungen:



@ Hetero-Sexualität

Das bedeutet, dass jemand mit Personen des anderen Geschlechts Sex haben will.
Das heißt eine Frau interessiert sich für Männer.
Ein Mann interessiert sich für Frauen.

@ Homo-Sexualität

Jemand möchte mit Personen des eigenen Geschlechts Sex haben.
Wenn eine Frau sich für eine andere Frau interessiert, ist sie lesbisch.
Wenn ein Mann sich für einen anderen Mann interessiert, ist er schwul.

@ Bi-Sexualität

Jemand fühlt sich zu Frauen **und** zu Männern hingezogen.

@ A-Sexualität

Ein a-sexueller Mensch ist eine Person, die an keiner Art von Sex interessiert ist.

Aufgaben der Betreuerin oder des Betreuers

- * Menschen werden oft wegen ihrer sexuellen Orientierung schlecht behandelt. In der Betreuung und Begleitung wird darauf geachtet, dass niemand wegen seiner sexuellen Orientierung schlecht behandelt wird.
- * Es kann Aufgabe der Betreuerin oder des Betreuers sein, dass sie oder er den begleiteten Personen hilft, damit sie sich mit ihrer Sexualität sicher fühlen. Sie sollen sich sicher fühlen, egal zu welchem Geschlecht sie sich hingezogen fühlen.

12. Sexuelle Praktiken

Sexuelle Praktiken sind verschiedene Möglichkeiten, sexuelle Wünsche auszuleben und auszuprobieren.

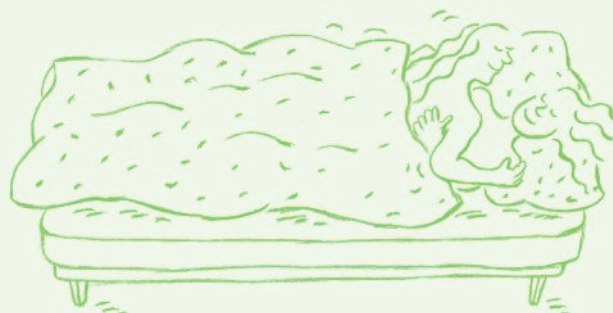
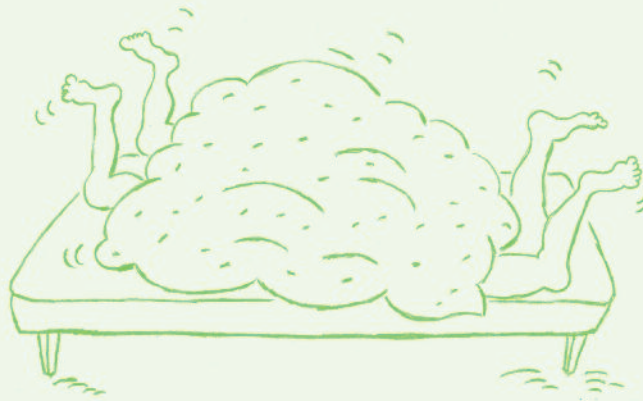
Es gibt sehr viele unterschiedliche sexuelle Praktiken.

Zum Beispiel:

- 🌀 Streicheln, Kuscheln, Küssen
- 🌀 Kuschelsex ohne Geschlechts-Verkehr
- 🌀 Oral-Verkehr.
Oral-Verkehr ist, wenn der Penis des Mannes oder die Scheide der Frau mit dem Mund liebkost wird.
- 🌀 Geschlechts-Verkehr in verschiedenen Stellungen.
- 🌀 Anal-Verkehr.
Anal-Verkehr ist, wenn der Penis in den After des Sexualpartners oder der Sexualpartnerin eingeführt wird.
- 🌀 Fetischismus.
Fetischismus ist, wenn ein Gegenstand dazu dient, dass man Lust auf Sex hat.
Zum Beispiel eine Unterhose, Schuhe oder Kleider.
- 🌀 Gruppen-Sex.
Gruppen-Sex ist, wenn viele Menschen gleichzeitig miteinander Sex haben.

und vieles mehr ...

Bei allen Praktiken ist es wichtig,
dass alle das wollen und sich dabei wohlfühlen.
Sobald etwas weh tut,
unangenehm oder nicht mehr schön ist,
muss es gestoppt werden.
Wenn das ein Sexualpartner oder eine Sexualpartnerin nicht akzeptiert,
nennt man das „sexueller Übergriff“.



13. Selbst-Befriedigung

Selbst-Befriedigung heißt,
dass man sich selbst an besonders empfindlichen Stellen
des eigenen Körpers so berührt,
dass man dabei Lust empfindet.

Selbst-Befriedigung ist ein Teil unseres Sex-Lebens.

Selbst-Befriedigung ist in Ordnung,
wenn sie unter geeigneten Bedingungen stattfindet.
Es darf sich kein anderer dadurch belästigt fühlen.

Aufgaben der Betreuerin oder des Betreuers

- * Betreuerinnen und Betreuer sollen den Frauen und Männern erklären, welche Räume für Selbst-Befriedigung geeignet sein können.
- * Sie sollen ihnen aber auch erklären, welche Räume für Selbst-Befriedigung nicht geeignet sind.
Das eigene Zimmer in der Wohnung oder in der WG ist zum Beispiel ein geeigneter Raum.
Der Gruppenraum in der Werkstätte oder der Arbeitsplatz sind zum Beispiel keine geeigneten Räume.

14. Sexuelle Gewalt

Sexuelle Gewalt bedeutet,
dass jemand die Grenzen
von anderen Menschen überschreitet.
Das heißt, dass man niemandem weh tun darf.
Weder körperlich, noch gefühlsmäßig.

Frauen sind oft Opfer von sexueller Gewalt.
Noch öfter Frauen mit Behinderung.
Aber es gibt auch Männer,
die von sexueller Gewalt betroffen sind.

Sexuelle Gewalt ist zum Beispiel

- 🌀 Geschlechts-Verkehr, der von einer Person erzwungen wird.
- 🌀 Unerwünschte Berührungen.
Zum Beispiel Streicheln oder Küssen,
wenn eine Person das nicht will.
- 🌀 Unerwünschte Berührungen der Geschlechts-Teile.
- 🌀 Übergriffe bei der Pflege:
Unerwünschte und unangenehme Berührungen bei der Pflege.
- 🌀 Frauenfeindliche Sprache
- 🌀 Herzeigen von Sex-Filmen und Sex-Zeitschriften,
wenn jemand das nicht anschauen will.
- 🌀 In Gemeinschafts-Räumen Bilder
von nackten Frauen oder Männern aufhängen.
- 🌀 Zwangs-Sterilisation
- 🌀 Beim Sex weitermachen,
wenn die Partnerin oder der Partner das nicht mehr will,
weil es nicht mehr schön ist oder weh tut.

Aufgaben der Betreuerin oder des Betreuers

Bei Jugend am Werk achten alle Betreuerinnen und Betreuer darauf, dass es keine sexuellen Übergriffe gibt. Betreuerinnen und Betreuer müssen die Menschen unterstützen, die von sexueller Gewalt betroffen sind.

Die Betreuerinnen und Betreuer müssen den betroffenen Personen Folgendes klar machen:

- * Es ist gut, wenn man mit einer Person darüber redet, der man vertrauen kann.
- * Es geht vielen so.
- * Du hast keine Schuld.





- * Über deinen Körper bestimmst du.
- * Hilfe holen ist richtig.
- * Ich glaube Dir.

Wichtig für Betreuerinnen und Betreuer:

- * Es kann den Betroffenen schaden, wenn man zu schnell handelt.
- * Man soll sich erst entscheiden, wie weiter vorgegangen wird, wenn man sich gut informiert hat.
- * Es gibt Beratungsstellen, an die sich Betroffene **und** Betreuerinnen und Betreuer wenden können.
Dort arbeiten Frauen und Männer, die sich gut auskennen und wissen, was man tun kann.



- * Wichtig für Betreuerinnen und Betreuer ist, dass sie sich auch damit beschäftigen, dass sie manchmal nicht helfen können. Es kann auch sein, dass sie wütend werden, wenn sie von sexueller Gewalt erfahren.
- * Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter brauchen auch Unterstützung. Zum Beispiel Beratung durch Fachleute.

15. Auffälliges sexuelles Verhalten

Sexuelles Verhalten heißt:

Wie eine Person ihre Sexualität auslebt.

Auffälliges sexuelles Verhalten heißt:

Wenn sich eine Person so verhält,
dass sie andere damit stört oder belästigt.

Zum Beispiel:

- 🌀 Selbst-Befriedigung im Gruppenraum, auf der Straße, in der U-Bahn oder anderen öffentlichen Plätzen.
- 🌀 Öffentliches Zeigen der Geschlechts-Teile.
- 🌀 Wenn man eine Person berührt, die das nicht will.
- 🌀 Wenn man sich an einer Person reibt, die das nicht will.



Auffälliges sexuelles Verhalten ist für andere störend.
Deshalb ist so etwas nicht erwünscht.

Aufgaben der Betreuerin oder des Betreuers

Wenn sich Personen in den Werkstätten und Tagesstrukturen oder im Wohnbereich

sexuell auffällig verhalten,
muss man darüber sprechen.

Dabei ist Folgendes wichtig:

- * Die Betreuerinnen oder Betreuer müssen die anderen betreuten Personen vor Übergriffen schützen.
- * Die Person, die sich auffällig verhält, muss in ihrer Sexualität, ihrer sexuellen Entwicklung und den sexuellen Problemen ernst genommen werden.

Manchmal müssen sich Betreuerinnen und Betreuer Unterstützung holen.

Zum Beispiel, wenn sich eine Person immer wieder sexuell auffällig verhält und sich ihr Verhalten auch durch Gespräche und andere Versuche nicht ändert.



Unterstützung gibt es:

- * vom Team, der Leitung, in der Supervision
- * vom Beratungs-Team
- * von Sexualberatungs-Stellen
- * von geschulten Fachleuten

Auch die Arbeit mit Angehörigen
der auffälligen Personen
kann sinnvoll und wichtig sein.

Dabei müssen die Betreuerinnen und Betreuer darauf achten,
dass ausreichend auf die Privat-Sphäre
und Intim-Sphäre der betreuten Personen geachtet wird.

Intim-Sphäre bedeutet:

Die Gedanken und Gefühle und der Sexual-Bereich
der betreuten Personen.

16. Beziehungs-Probleme

Manchmal sind Menschen in einer Beziehung nicht einer Meinung oder böse aufeinander. Das ist ganz normal.

Ein Problem, das in Beziehungen oft vorkommt, ist zum Beispiel die Eifersucht.

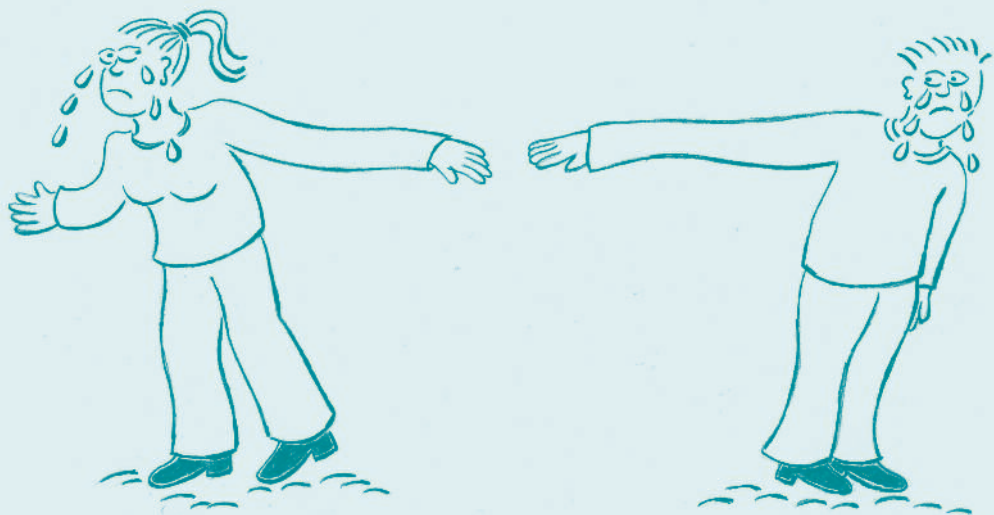
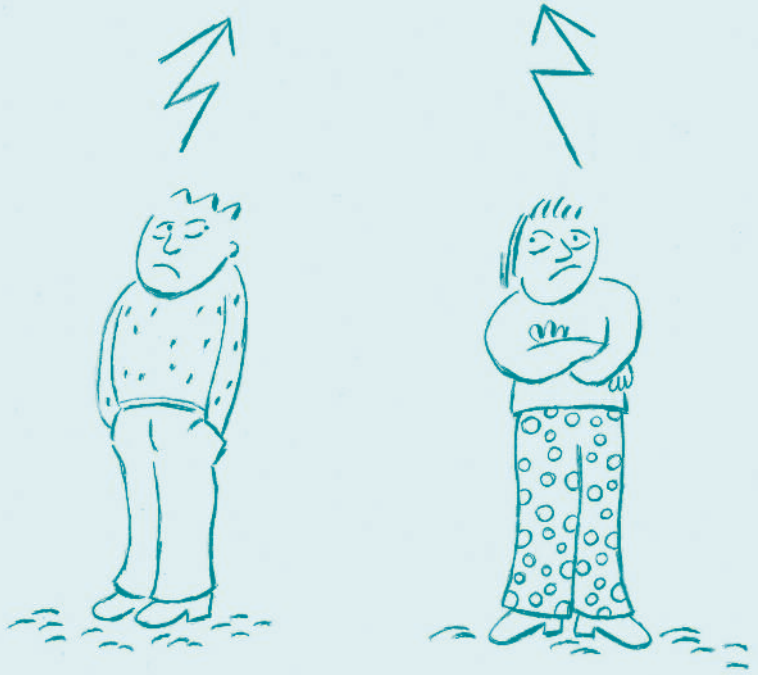
Eifersucht bedeutet, dass ein Mensch Angst davor hat, dass ihn die Partnerin oder der Partner wegen einer anderen Person verlässt oder mit einer anderen Person Sex hat.

Manchmal sind die Beziehungs-Probleme sehr groß. Dann kann es sein, dass eine Trennung die beste Lösung ist. Trennungen sind meistens schwierig.

Wenn es einem Paar in der Beziehung nicht mehr gut geht, gibt es Unterstützung.

Zum Beispiel:

- 🌀 von Freundinnen und Freunden
- 🌀 von Betreuerinnen und Betreuern
- 🌀 von Paar-Beratungs-Stellen



17. Sexual-Begleitung

In Österreich gibt es seit dem Jahr 2009 ausgebildete Sexual-Begleiterinnen und Sexual-Begleiter.

Sexual-Begleiterinnen und Sexual-Begleiter bieten Menschen mit Behinderung an, sexuelle, körperliche, und lustvolle Erfahrungen zu machen.

Sexual-Begleiterinnen und Sexual-Begleiter müssen besondere Vorschriften einhalten. Sie dürfen nicht küssen, keinen Geschlechts-Verkehr und keinen Oral-Verkehr mit ihren Kundinnen und Kunden haben.

Sexual-Begleiterinnen und Sexual-Begleiter dürfen zum Beispiel Massieren, Kuscheln, Berühren, Zärtlich sein.

Sexual-Begleiterinnen und Sexual-Begleiter bekommen Geld dafür.

Wenn man zu einer Sexual-Begleiterin oder einem Sexual-Begleiter gehen möchte, muss man mindestens 18 Jahre alt sein.

Aufgaben der Betreuerin oder des Betreuers

Betreuerinnen und Betreuer dürfen nicht direkt mit Sexual-Begleiterinnen und Sexual-Begleitern Kontakt aufnehmen.

Das ist gesetzlich verboten.

Menschen mit Behinderung können selbst Kontakt mit Sexual-Begleiterinnen und Sexual-Begleitern aufnehmen.

Wenn sie das nicht können oder wollen, können sie dabei Unterstützung von Sachwalterinnen oder Sachwaltern, von Verwandten oder Freunden bekommen.

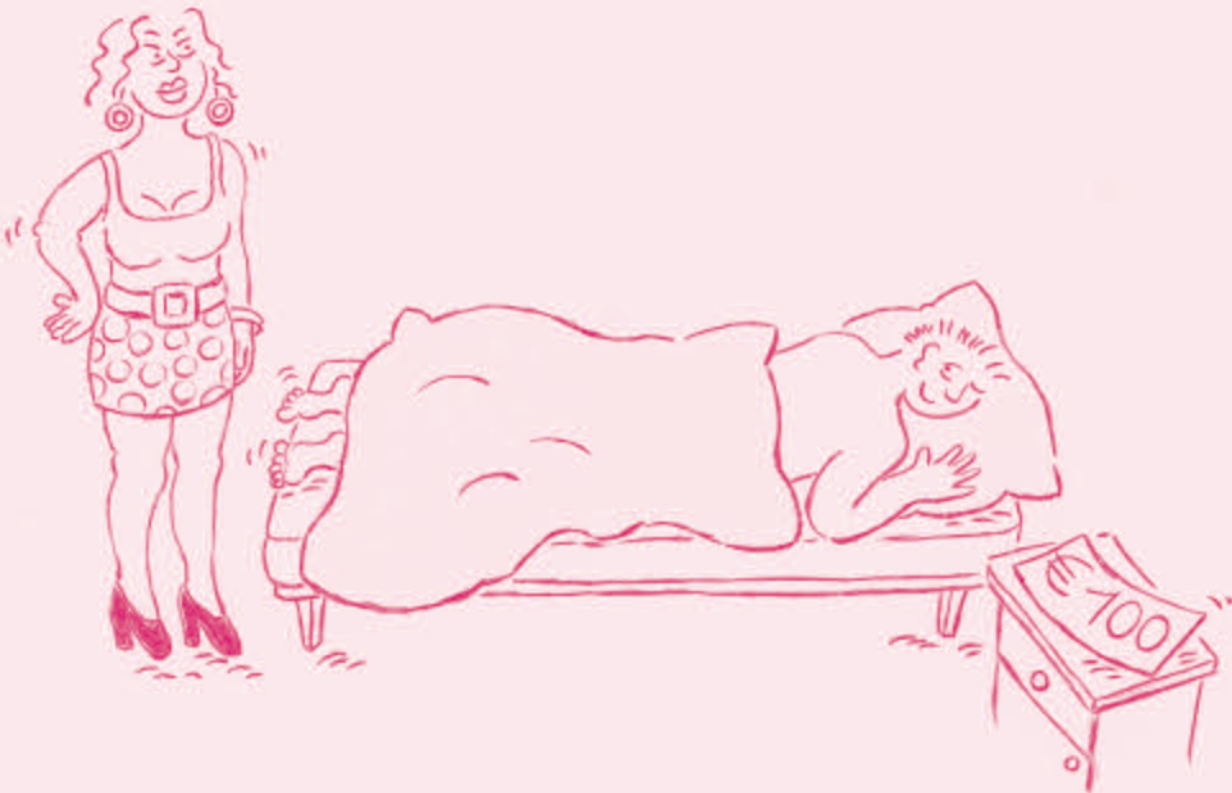
18. Sex-Arbeiterinnen und Sex-Arbeiter

Personen, die mindestens 18 Jahre alt sind, dürfen Kontakt zu Sex-Arbeiterinnen und Sex-Arbeitern haben, wenn sie das möchten.

Sex-Arbeiterinnen und Sex-Arbeiter werden auch „Prostituierte“ genannt.

Sex-Arbeiterinnen und Sex-Arbeiter bieten sexuelle Handlungen gegen Bezahlung an.

Es gibt viele Personen mit und ohne Behinderung, die das in Anspruch nehmen.



Aufgaben der Betreuerin oder des Betreuers

Die Betreuerinnen und Betreuer dürfen Menschen mit Behinderung nicht dabei helfen, mit Sex-Arbeiterinnen und Sex-Arbeitern Kontakt aufzunehmen. Das ist gesetzlich verboten.

Menschen mit Behinderung können selbst Kontakt mit Sex-Arbeiterinnen oder Sex-Arbeitern aufnehmen. Wenn sie das nicht können oder wollen, können sie dabei Unterstützung von Verwandten oder Freunden bekommen.

19. Sexuelle Hilfsmittel

Sexuelle Hilfsmittel sind zum Beispiel:

- 🌀 Sex-Filme, Bücher, Zeitschriften
- 🌀 Sex-Spielzeug
- 🌀 Gleitmittel
- 🌀 Produkte, die Sinne anregen, wie Parfum oder Massage-Öl.
- 🌀 Fetische. Fetische sind bestimmte Gegenstände, die bei manchen Menschen Lust erzeugen. Zum Beispiel Unterhosen, Schuhe oder Kleidungsstücke.

Viele Menschen greifen zu sexuellen Hilfsmitteln, damit sie ihre Sexualität lustvoll und erfüllt leben können.

Man kann sexuelle Hilfsmittel in Sex-Shops kaufen oder im Internet bestellen.

Aufgaben der Betreuerin oder des Betreuers

Männer und Frauen, die betreut und begleitet werden, sollten wissen, dass es sexuelle Hilfsmittel gibt.

Die Betreuerinnen und Betreuer sollten ihnen sagen, wo man sie besorgen kann.



20. Sexualität im Alter

Menschen können bis ins hohe Alter Sex haben.

Das ganze Leben hindurch
verändert sich unser Körper.

Alte Menschen sind körperlich nicht mehr so fit
wie junge Menschen.

Das kann auch die Sexualität verändern.

Veränderung bei Frauen

Die größte körperliche Veränderung bei Frauen
sind die Wechsel-Jahre.

Die Wechsel-Jahre kommen bei Frauen
meistens ungefähr um das 50. Lebensjahr.

Der Körper erzeugt dann weniger weibliche Hormone
Frauen bekommen keine Monatsblutung mehr.

Manche Frauen haben in dieser Zeit
körperliche Beschwerden.

Man nennt diese Beschwerden „Wechsel-Beschwerden“.

Das können Hitzewallungen sein oder Erschöpfung.

Manche Frauen sind auch traurig oder niedergeschlagen.

Nach den Wechsel-Jahren können Frauen
keine Kinder mehr bekommen.

Veränderung bei Männern

Der männliche Körper erzeugt im Alter weniger Hormone.

Meistens dauert es länger,
bis der Penis steif wird.

Der Körper produziert weniger Sperma.

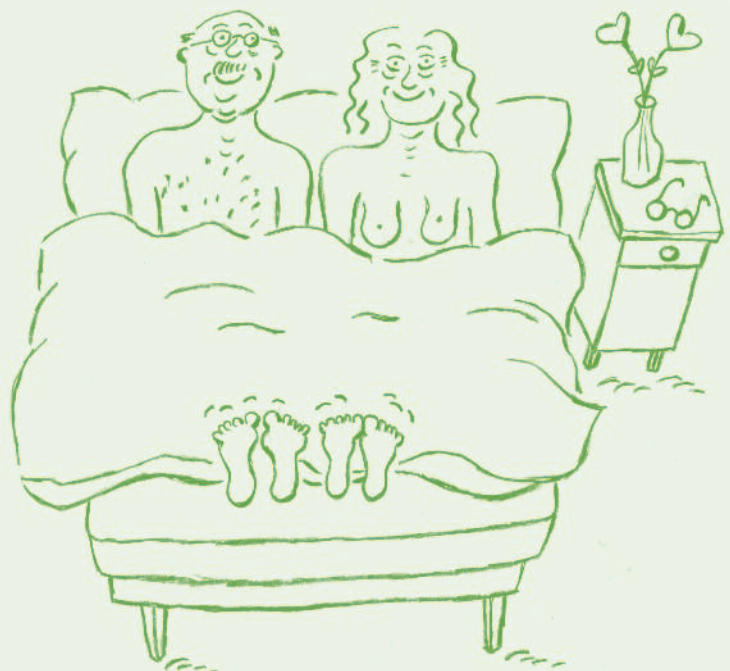
Männer können bis ins hohe Alter Kinder zeugen.

Manchmal haben ältere Männer auch Krankheiten,
wegen denen sie weniger Sex haben können.

Das sind zum Beispiel:

- 🌀 Herz-Erkrankungen
- 🌀 Blut-Hochdruck
- 🌀 Zucker-Krankheit
- 🌀 Schlaganfall
- 🌀 Rücken-Schmerzen
- 🌀 Blasen-Entzündung und Blasen-Schwäche

Oft kann eine Ärztin oder ein Arzt weiter helfen.



21. Sexualität bei Menschen mit schwerer und Mehrfach-Behinderung

Die meisten Menschen mit schwerer Behinderung oder Mehrfach-Behinderung wollen auch Sex haben. Viele Menschen glauben, dass sie keinen Sex haben wollen. Das ist aber nicht wahr.

Es ist wichtig, dass man die Sexualität aller Menschen ernst nimmt, egal welche Behinderung sie haben.

Dabei darf es keine Ausnahme geben. Zum Beispiel darf es keine Ausnahme geben, wenn eine Person nicht sprechen kann und deshalb nicht gut ausdrücken kann, was sie will.

Menschen mit schwerer Behinderung oder Mehrfach-Behinderung erleben lustvolle Körper-Kontakte meist nur alleine oder bei der Körper-Pflege.

Aufgaben der Betreuerin oder des Betreuers

Es ist wichtig, dass die Betreuerinnen und Betreuer wissen, dass Personen, die sie bei der Körper-Pflege unterstützen, sexuelle Wesen sind.

Betreuerinnen und Betreuer sollen:

- * Die Intim-Sphäre der Personen beachten.
Jeder Mensch braucht seinen eigenen Freiraum.
- * Auf die Bedürfnisse der betreuten Personen achten.
- * Offen gegenüber der Sexualität der betreuten Personen sein.

Aufgaben im Wohnbereich:

- * Die betreuten Personen müssen sich zurückziehen können, damit sie ihre Ruhe haben.
Sie müssen zum Beispiel in Ruhe in ihrem Zimmer sein können oder alleine im Badezimmer sein können.
- * Die Betreuerinnen und Betreuer sollen mit Angehörigen oder Sachwaltern und Sachwallerinnen darüber sprechen, dass es Sexual-Begleitung gibt.
- * Die Betreuerinnen und Betreuer können verschiedene Materialien zur Verfügung stellen, mit denen die betreuten Personen lustvolle Erlebnisse haben können.
Zum Beispiel Filme, Vibrator, Magazine und so weiter.



In Werkstätten und Tagesstrukturen:

- * Die betreuten Personen müssen sich zurückziehen können, damit sie ihre Ruhe haben. Sie müssen zum Beispiel die Möglichkeit haben, getrennt von der Gruppe Zeit zu verbringen.
- * Auf die Intim-Sphäre achten.
- * Die Betreuerinnen und Betreuer sollen mit den Eltern und Angehörigen arbeiten. Zum Beispiel kann es Info-Veranstaltungen oder Gespräche geben.

Menschen mit schwerer Behinderung oder mehreren Behinderungen unterscheiden oft nicht zwischen Wohnbereich und Tagesstruktur, wenn es um Gefühle und Bedürfnisse geht: Oft können sie nicht sprechen. Gefühle sind für diese Menschen sehr wichtig und bestimmen oft, wie sie sich verhalten.

Wichtig!

Menschen mit schwerer Behinderung und Mehrfach-Behinderungen sind besonders oft Opfer von sexueller Gewalt. Es ist daher besonders wichtig, dass sich Betreuerinnen und Betreuer damit beschäftigen, welche Rolle sie für die betreuten Menschen haben und wovon diese Menschen abhängig sind.

22. Arbeit mit Angehörigen

Arbeit mit Angehörigen heißt:
Zusammen-Arbeit mit der Familie,
den Freunden und Bekannten
der betreuten Personen.

Die Arbeit mit Angehörigen ist ein wichtiger Teil
der Betreuung und Begleitung.

Das Wichtigste dabei ist,
was die betreute Person will.

Den Angehörigen soll klar gemacht werden,
welche Interessen, Bedürfnisse und Wünsche
die betreuten Personen haben.

Wenn es um Sexualität geht,
haben Angehörige manchmal eine andere Meinung
als die betreuten Personen selbst.



Eltern sind manchmal besorgt um ihre Kinder,
wenn es um Sexualität geht.
Das ist auch oft so,
wenn die betreuten Personen
schon erwachsen sind.

Zum Beispiel wollen manche Eltern nicht,
dass ihre Kinder in Betreuung
Sex mit anderen Personen haben.



Aufgaben der Betreuerin oder des Betreuers

Die Betreuerinnen und Betreuer müssen den Angehörigen eindeutig klar machen, dass die Personen, die von Jugend am Werk betreut und begleitet werden, erwachsen sind.

Deshalb haben sie das Recht, dass sie sich mit ihrer Sexualität beschäftigen und dass sie ihre Sexualität auch leben können.

Es kann wichtig sein, dass man Angehörigen und den betreuten Personen dabei hilft, dass sie nicht zu sehr voneinander abhängig sind.

23. Partner-Börsen

Im Internet und in Zeitungen gibt es viele Partner-Börsen.

Eine Partner-Börse ist für Personen ab 18 Jahren.

Dort können Frauen und Männer
eine Partnerin oder einen Partner finden.

Man kann im Internet in einer Partner-Börse aber auch Chatten.

Chatten ist ein englisches Wort.

man spricht es so aus: „**Tschättn**“.

Es bedeutet so viel wie „tratschen“ oder „sich unterhalten“.

Chatten bedeutet auch:

„sich am Computer Nachrichten schreiben“.

Bei einer Partner-Börse kann man

Freunde oder Freundinnen suchen und finden.

Wenn beide einverstanden sind,

kann man sich auch treffen.



Es ist wichtig zu wissen,
dass es bei Partner-Börsen
auch zu Missbrauch kommen kann.

Mit Missbrauch ist in diesem Fall zum Beispiel gemeint:

- 🌀 Drohungen
- 🌀 Verfolgen oder Belästigen
- 🌀 Einschüchterung
- 🌀 Finanzielle Ausnutzung
- 🌀 Sexuelle Belästigung



Es gibt auch viele Veranstaltungen,
bei denen man andere Menschen treffen kann.
Bei Jugend am Werk gibt es auch Partys,
wo man andere Menschen treffen und kennen lernen kann.

Die Informationen darüber bekommt man über die Dienstpost.

Anhang

Im Intranet von Jugend am Werk gibt es eine Sammlung mit vielen Informationen zum Thema Sexualität:

- 🌀 Beratungs-Stellen
- 🌀 Empfehlungen von Expertinnen und Experten
- 🌀 Fortbildung und Weiterbildung
- 🌀 Gute Texte und Tagungs-Berichte
- 🌀 Literatur
- 🌀 Informationen aus dem Ausland
- 🌀 Sexual-Begleitung
- 🌀 Rechtliche Aspekte
- 🌀 Protokolle vom Arbeitskreis Sexualität
- 🌀 Internet-Foren
- 🌀 Filmvormittage bei Jugend am Werk

Sie finden die Informationen im Intranet unter:
Service → Sonet → Sexualität_Behinderung





Illustration: © Margit Kramer