

+++ AUSGABE 2: LIEBE UND SEXUALITÄT +++

Sexualität – Grundbedürfnis und Grundrecht

Jeder Mensch hat das Recht, seine Persönlichkeit frei zu entfalten. So steht es in Artikel 2 des Grundgesetzes. Zu unserer Persönlichkeit gehört die Sexualität dazu. Wir haben das Recht auf Aufklärung, auf Intimsphäre, darauf, eine Beziehung einzugehen, zu heiraten oder Kinder zu bekommen. Außerdem haben wir das Recht, selbst zu bestimmen, ob, wie und mit wem wir Sexualität leben wollen. Auch Menschen mit Beeinträchtigung haben sexuelle Bedürfnisse. Sie wünschen sich Zärtlichkeit, Freundschaft, Verliebtheit, Leidenschaft und Liebe. Doch noch vor 40 Jahren war man überzeugt: Menschen mit geistiger Beeinträchtigung sollten sexuelle Empfindungen gar nicht erst entwickeln. Sie könnten ihre Sexualität nicht beherrschen. Dass sie immer Kinder blieben und sich vielleicht körperliche Nähe und Zärtlichkeit, aber bestimmt keine Genitalsexualität wünschten, denken manche Leute noch heute.

Sexuelle Fähigkeiten fördern

Sexualität ist bereits Teil der kindlichen Persönlichkeit. Für die sexuelle Entwicklung ist von frühester Kindheit an Vertrauen in die Umwelt und Vertrauen in sich selbst wichtig und notwendig. Nur dann lernen Menschen selbstbestimmt zu denken und zu handeln. Um all die Entwicklungsaufgaben gut bewältigen zu können, sind enge Bindungen zu Bezugspersonen ganz wesentlich. Eine selbstbewusste und harmonische sexuelle Entwicklung gelingt dann, wenn Kinder ein positives Bindungsverhalten und den Umgang mit Liebe, Wärme und Zuneigung erfahren konnten. Beziehungen, Liebe und Sexualität sind jedoch sehr vielschichtig und können für viele Menschen eine große Herausforderung darstellen. Besonders Menschen mit

Gut informiert



geistiger Beeinträchtigung können deshalb in ihrem Bindungsverhalten beeinträchtigt sein. Oft entspricht bei Kindern mit geistiger Beeinträchtigung das körperliche nicht dem psychosexuellen Entwicklungsalter.

Kindheit und Pubertät

Für Kinder und Jugendliche mit und ohne Beeinträchtigung ist es wichtig, sich mit Gleichaltrigen zu erleben. Voneinander lernen sie am besten, wie sie miteinander umgehen und aufeinander zugehen können.

Kinder mit geistiger Beeinträchtigung entwickeln sich körperlich meist altersentsprechend. Ihre Pubertät unterscheidet sich in der Regel nicht von der Jugendlicher ohne Beeinträchtigung. Wichtig ist, dass sie informiert werden, wie sich ihr Körper in der Pubertät verändert. Am besten vor der ersten Monatsblutung oder dem ersten Samenerguss.

Aufklärung ist Unterstützung und Prävention

Zum Recht auf sexuelle Selbstbestimmung gehört das Recht auf Schutz vor sexuellen Übergriffen. Prävention ist extrem wichtig. Eine gute Auseinandersetzung und der förderliche Umgang mit Liebe und Sexualität ist der beste Schutz vor sexuellen Übergriffen. Hält man von Kindern das Thema fern oder bestimmt man über sie, sind sie viel eher in Gefahr, Opfer von Übergriffen zu werden.

Sexuelle Aufklärung unterstützt Kinder dabei, Sexualität gut zu (er-)leben. Sie erfahren etwas über den eigenen

Körper und den des anderen Geschlechts. Sie lernen, eigene Gefühle wahr- und ernst zu nehmen und übernehmen Werte und Haltungen. Sie müssen die Achtsamkeit mit sich und anderen, aber auch Wünsche und Grenzen erkennen lernen. Und irgendwann wissen: Dazu kann ich Nein sagen. Oder Ja.



Sehnsucht nach Nähe und Partnerschaft

Matina Sasse von der Lebenshilfe Berlin berät Menschen mit Beeinträchtigung zu den Themen Liebe, Sexualität und Partnerschaft. In ihrer Partnervermittlung **Traumpaar** lernen sich einige dieser Menschen kennen – und manchmal auch lieben.



Frau Sasse, seit 20 Jahren kommen Menschen mit Beeinträchtigung zu Ihnen in die Beratung. Was sind die drängendsten Themen bei jungen Menschen?

Immer mehr Eltern, aber auch Lehrerinnen und Lehrer setzen sich mit dem Thema Sexualität auseinander und wünschen sich für die Kinder und Jugendlichen Aufklärung. In meiner Beratung stelle ich oft fest, dass dabei bereits unglaublich gute Arbeit geleistet wurde. Am drängendsten sind Unsicherheit und Ängste. Daraus entstehen viele Fragen. Die meisten Kinder sind zirka zwölf Jahre alt, wenn sie zu mir kommen. Das ist häufig das Alter, in dem sie neugierig auf das Thema Sexualität werden.

Wie leben Menschen mit Beeinträchtigung ihre Sexualität?

Auch wenn sie gut informiert sind, bedeutet das nicht, dass sie ihre Sexualität gut leben können. Die meisten wünschen sich eine Partnerin oder einen Partner. Gut ist es, wenn sie schon als Jugendliche lernen, Kontakt aufzunehmen und aufzubauen, erste Freundschaften zu schließen, eigene Grenzen und die Grenzen der anderen zu erfahren. Das heißt Learning by Doing. Haben Menschen mit über 40 Jahren noch keine sexuelle Nähe erfahren, ist die Angst davor, besonders bei Frauen, manchmal zu groß, um diesen Schritt noch zu gehen.

Kommen Paare hauptsächlich mit diesem Thema zu Ihnen?

Nein, weit häufiger geht es um den Umgang miteinander. Oft sind es Kommunikationsprobleme und daraus resultierende Missverständnisse, Verletzungen und Enttäuschungen. Sie lassen sich in einem gemeinsamen Gespräch meistens klären. Ich berate Paare sehr gerne. Sie sind unglaublich offen, wollen ihre Ansichten überdenken, dazulernen. „Ja, dann liebtest du mich ja doch noch“, ist häufig die Erkenntnis in dem Beratungsgespräch. Dann sind die Paare sehr erleichtert.

Wie sehen Sie die Rolle der Eltern?

Wir Menschen brauchen sexuelle Bildung, um Sexualität erst zu lernen. Dazu brauchen wir Vorbilder, Informationen und Intimsphäre. Schön ist es, wenn Kinder wissen: So sehen meine Eltern aus. Damit lernen sie ganz natürlich die Unterschiede zwischen Frau und Mann kennen. Eltern haben hier eine wichtige Aufgabe. Manchmal sind sie auch unsicher, wie sie mit dem Verhalten ihrer Kinder umgehen sollen. Dann können sie in eine der Berliner Beratungsstellen für sexuelle Bildung kommen, dafür sind wir da.

Manche Eltern machen bei ihren Kindern mit Beeinträchtigung Ausnahmen. Es ist nicht selbstverständlich, dass ein Kind mit Beginn der Pubertät noch nackt in der Wohnung herumläuft. Da können Eltern reagieren und sagen: Bitte zieh dir etwas an. Sonst denkt das Kind, was zuhause okay ist, kann ich auch in der Schule tun. Und zieht sich dann dort aus. Die Familie ist ein guter Ort, an dem angemessenes Verhalten gelernt werden kann.

Kinder brauchen Intimsphäre. Und sie müssen den Unterschied zwischen Privat und Öffentlich kennenlernen. Auch das ist Aufgabe der Eltern. Eine besondere Einfühlsamkeit brauchen Menschen mit schweren körperlichen Einschränkungen. Sie können sich nicht selbst bedecken oder zurückziehen, wenn sie es brauchen.

Ebenso wichtig ist es, zu lernen, Nein zu sagen. Das gilt für Eltern wie für Kinder. Vater und Mutter äußern ihre Liebe durch Zärtlichkeiten, Umarmungen und Küsse, genauso die Geschwister. Dadurch lernt das Kind mit Beeinträchtigung eine Körpersprache, mit der es sich sehr viel einfacher verständlich machen kann als mit Worten. Doch fehlt es diesen Kindern oft an Vielfalt und Abstufungen, durch die sie ihre Gefühle zum Ausdruck bringen können. So zeigen sie vielleicht in einer Umarmung oder mit einem Kuss einer fremden Person: Ich mag dich. Alle, Eltern und Lehrkräfte, sollten einem Kind zurückmelden, was passt und was nicht passt. Nur so kann das Kind lernen, ein angemessenes Verhalten zu zeigen. Es macht selbst die Erfahrung einer Grenze. Und es lernt, nicht zu vertrauensselig zu werden. Das ist wichtig. Sonst wird das Kind später vielleicht leichter zum Opfer.

Und wenn die Kinder dann erwachsen sind: Was sind Ihre Erfahrungen aus der Partnerschaftsvermittlung?

Eltern von Kindern mit Beeinträchtigung möchten ihre Kinder häufig ganz besonders beschützen. Sie möchten ihnen schlechte Erfahrungen ersparen. Die jungen Erwachsenen wünschen sich aber manchmal etwas anderes. Teilweise sehnen sie sich zwar nach einer Partnerschaft, doch wenn sie dann herkommen, wird es auf einmal Ernst. Dann merken sie, dass es doch nicht geht. Für sie ist die Partnerin oder der Partner eine Fantasie, und sie leben lieber weiter mit der Sehnsucht. Denn sich auf jemanden einzulassen, eine Beziehung anzufangen, ist ein aufregender, großer Schritt. Manche schieben ihn ganz lange heraus. Doch wer ihn geht, macht wichtige Erfahrungen. Sich selber ausprobieren, das gehört zu einer Beziehung dazu. Vielleicht ist die Folge, dass es schiefgeht. Aber man darf auch mal schlechte Erfahrungen machen. Auch das ist Selbstbestimmung. **ib**

LiLuFru

In der Beratungsstelle Liebe, Lust und Frust, kurz LiLuFru, geht es um Liebe, Partnerschaft, Aufklärung, Sexualität und Verhütung. Auch das schmerzliche Thema Trennung kann man in die Beratung einbringen. Das Angebot der Lebenshilfe Berlin richtet sich an Menschen mit Beeinträchtigung, deren Familie und an Interessierte.

Offene Gruppe

Einmal im Monat jeweils mittwochs von 17 bis 18 Uhr trifft sich die Gruppe Liebe, Lust und Frust. Die Teilnehmenden sprechen viel über Gefühle. Und sie finden gemeinsam Antworten auf Fragen wie „Wie finde ich eine Partnerin oder einen Partner?“ und „Wie verhöte ich am besten?“.

Heinrich-Heine-Str. 15, 10179 Berlin,

Raum 315 im 3. OG,

Aktuelle Termine unter

[www.lebenshilfe-berlin.de/de/](http://www.lebenshilfe-berlin.de/de/beratung/partnerschaft-sexualitaet/)

[beratung/partnerschaft-sexualitaet/](http://www.lebenshilfe-berlin.de/de/beratung/partnerschaft-sexualitaet/)

Partnervermittlung Traumpaar

Über Traumpaar können Menschen mit Beeinträchtigung einen Partner oder eine Partnerin finden. Die Partnervermittlung nimmt sie für 10 Euro auf und vermittelt anschließend Kennenlernetreffen mit Menschen, die zueinander passen könnten. Die Treffen laufen geschützt und unterstützt ab.

Matina Sasse

030 82 99 98-231

lilufu@lebenshilfe-berlin.de

traumpaar@lebenshilfe-berlin.de

Familienplanungszentrum



Das Familienplanungszentrum BALANCE, kurz FPZ, berät zu den Themen Gesundheit, Familienplanung, Liebe, Sexualität und Partnerschaft und bietet medizinische Hilfe an.

Menschen mit Beeinträchtigung können sich beraten lassen und spezielle Angebote nutzen, auch solche in Leichter Sprache. Das Zentrum ist barrierefrei gebaut.

Frauenärztliche Sprechstunde

Das Zentrum verfügt über barrierefreie und rollstuhlgerechte Beratungs- und Untersuchungsräume. Im gynäkologischen Untersuchungsraum befindet sich ein tief herabfahrbarer gynäkologischer Stuhl mit Lifter. Frauen mit körperlicher und/oder geistiger Beeinträchtigung können sich

in der Einzelberatung auf den Besuch bei der Frauenärztin vorbereiten oder sich von einer Sozialpädagogin zur Untersuchung begleiten lassen.

Kurse in Leichter Sprache

Für Schulklassen mit und ohne Förderschwerpunkt bietet das FPZ sexuelle Aufklärung und Bildung. Die Inhalte sind auf die Altersstufen und den Förderbedarf der Schülerinnen und Schüler abgestimmt. Terminvergaben sind donnerstags von 13–14 Uhr möglich: 0176 28 66 27 01.

Liebesführerschein

Die Fortbildung **Sexuelle Bildung für Menschen mit einer kognitiven Beeinträchtigung – der Liebesführerschein** richtet sich an Frauen und Männer, die sich mit Beziehung, Liebe, Gefühlen und ihrem Körper beschäftigen möchten. Die Fortbildung findet an vier Terminen im November statt, und es kann dafür Bildungsurlaub beantragt werden. Der Kurs kostet 80 Euro. Bei Interesse und Fragen melden Sie sich bitte bei Herrn Grassert (grassert@fpz-berlin.de).

Einzel-, Paar- und Gruppenberatungen

Das FPZ bietet Einzel- oder Paarberatungen an, zu denen auch eine Begleitperson mitgebracht werden kann. Ebenso sind Gruppenberatungen möglich. Außerdem bietet das FPZ aufsuchende Gruppenberatungen in Werkstätten und Wohneinrichtungen in Leichter Sprache an.

Familienplanungszentrum – BALANCE

Mauritiuskirchstr. 3

10365 Berlin-Lichtenberg/Friedrichshain

030 23 62 36 80 (Mo. und Fr.: 9–14 Uhr,

Di. und Do.: 11–18 Uhr, Mi.: 15–19 Uhr)

balance@fpz-berlin.de

www.fpz-berlin.de



Pro familia berät bundesweit zu allen Fragen rund um Schwangerschaft, Partnerschaft und Sexualität. Darüber hinaus hält pro familia zahlreiche Informationsmaterialien bereit, die über die Internetseite bestellt werden können. Alle Angebote richten sich an Menschen mit und ohne Beeinträchtigung.

Sexuelle Bildung

Pro familia Berlin bietet sexualpädagogische Schulklassen und Gruppenveranstaltungen für Jugendliche und Erwachsene an. Themen können sein: mein Körper, Liebe, Sexualität, Verhütung, Grenzen und vieles mehr. Die Inhalte orientieren sich an den Erfahrungsräumen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. sexualpaedagogik.berlin@profamilia.de

Jugendsprechstunde JUWEL

Am Donnerstag findet zwischen 15 und 18 Uhr eine Jugendsprechstunde in den Räumen von pro familia Berlin statt. Sie ist mit einer Sexualpädagogin und einem Sexualpädagogen besetzt und bietet Beratung zu allen Fragen rund um Sexualität und Familienplanung. Bei Bedarf kann eine Frauenärztin hinzugezogen werden. Die Jugendsprechstunde richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene bis 25 Jahre sowie deren Eltern und Bezugspersonen.

Weitere Angebote

Über das Servicetelefon können Termine für Einzel- und Paarberatung oder Elternberatung zum Thema Sexualität und Beeinträchtigung vereinbart werden.

Für Fachpersonal bietet pro familia Praxisberatungen und Fortbildungen an.

pro familia

Kalkkreuthstr. 4, 10777 Berlin

030 39 84 98 98

berlin@profamilia.de

www.profamilia.de/berlin



Sexualisierte Gewalt reicht von scheinbar harmlosen Grenzüberschreitungen bis hin zu massiven sexuellen Nötigungen. Frauen und Männer mit Beeinträchtigung sind besonders häufig betroffen. Oft können sie sich nicht so gut mitteilen, doch sie wünschen sich, dass die Übergriffe aufhören. Die Mutstelle Berlin bietet einen geschützten Rahmen für Beratung. Betroffene bekommen schnell und unbürokratisch die nötige Beratung und Unterstützung. Das Angebot ist kostenlos und vertraulich – auch für Angehörige, Fachkräfte und andere Unterstützungspersonen aus dem Umfeld.

Pia Witthöft, 030 82 99 98-171

pia.witthoef@lebenshilfe-berlin.de

Ombudsstelle gegen sexualisierte

Gewalt,

Heinrich-Heine-Str. 15, 10179 Berlin

[www.lebenshilfe-berlin.de/de/](http://www.lebenshilfe-berlin.de/de/beratung/ombudsstelle-sexualisierte-gewalt/)

[beratung/ombudsstelle-sexualisierte-gewalt/](http://www.lebenshilfe-berlin.de/de/beratung/ombudsstelle-sexualisierte-gewalt/)



Dreizehn Geschichten über die Liebe

Wer liebt, braucht neue Worte. Zum Beispiel das Wort *bärenzart*. Weil Liebe so stark wie ein Bär und zart wie der Wind sein kann. In *Bärenzart* sind Geschichten über die Liebe gesammelt: Von jungen Frauen, die etwas wollen. Und von jungen Männern, die sich etwas wünschen. Die Autorin, Alexandra Lüthen, lebt in Berlin. Sie schreibt Geschichten über Menschen. Menschen, die sich begegnen und dadurch verändern. Weil man manche Dinge über sich selbst erst weiß, wenn man mit jemand anderem zusammen ist. Alexandra Lüthen ist Preisträgerin des Literaturwettbewerbes *Die Kunst der Einfachheit*, 2015 und 2016.

Bärenzart. Geschichten über die Liebe

In *Einfacher Sprache*, von Alexandra Lüthen, 56 Seiten, Broschur, 12 Euro, ISBN 978-3-945653-08-1, E-Book, 5,99 Euro, ISBN 978-3-945653-09-8, Passanten Verlag 2015

Gedanken über die Liebe

Menschen mit geistiger Beeinträchtigung machen sich Gedanken über viele Lebensfragen. Zum Beispiel: Was ist Liebe? Wo sitzen die Gefühle in unserem Körper? Weshalb machen die meisten Menschen beim Küssen die Augen zu? Es sind genau 123 Lebensfragen, gesammelt in *Wenn man verliebt ist, wird das Herz ganz rot*. Die Antworten sind oft persönlich, auch mal sachlich und teils philosophisch – auf jeden Fall oft zum Schmunzeln.



Wenn man verliebt ist, wird das Herz ganz rot

Band 3 der vierteiligen Enzyklopädie, 123 Fragen & 328 Antworten, gebunden, 227 Seiten, Die Wortfinder e. V., Verlag Kettler 2016, Bestellungen: www.diewortfinder.com, 17,90 Euro zzgl. Versandkosten.

Informationsbroschüren in Leichter Sprache



Von pro familia gibt es drei Broschüren für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung: *Liebe und Sexualität*,

Sexualität – was sind unsere Rechte? und *Verhütung*. In *Leichter Sprache* werden hier Antworten auf die wichtigsten Fragen gegeben. Zum Beispiel: Wie unterscheiden sich die Körper von Frau und Mann? Was bedeutet es, Sex zu haben? Welche Verhütungsmöglichkeiten gibt es? Die Broschüren können Sie beim Bundesverband kostenfrei bestellen oder auf dessen Internetseite als PDF herunterladen: profamilia.de/publikationen/themen/in-leichter-sprache

Liebe und Sexualität. Fragen und Antworten in Leichter Sprache, Sexualität – was sind unsere Rechte? In Leichter Sprache, Verhütung. In Leichter Sprache pro familia Bundesverband, Mainzer Landstr. 250–254, 60326 Frankfurt, info@profamilia.de www.profamilia.de/leichte-sprache

Neugier und Lust

Dora ist eine geistig beeinträchtigte junge Frau. Sie steckt voller Entdeckungsfreude und Tatendrang. Als ihre Mutter Kristin



Doras beruhigende Medikamente absetzt, entdeckt die 18-Jährige ihre Sexualität. Sie findet Gefallen an dem gut aussehenden Peter. Bald schlafen die beiden

miteinander. Aber Doras Eltern verbieten ihr den Kontakt zu Peter. Heimlich und ohne deren Wissen trifft sich Dora weiterhin mit dem undurchsichtigen Mann – und das hat Folgen.

Dora oder die sexuellen Neurosen unserer Eltern

Ein Film von Stina Werenfels, 2015, DVD, Alive – Vertrieb und Marketing/DVD, 90 Minuten, freigegeben ab 16 Jahren

Pflücke das Leben

So die Übersetzung der erfolgreichen Filmkomödie *Hasta la vista* von 2011. Die Freunde Philip, Jozef und Lars verbindet eine gemeinsame Sehnsucht: endlich Sex mit einer Frau haben. Die drei jungen Männer hatten nämlich noch nie Sex. Lars sitzt im Rollstuhl, Philip ist vom Hals abwärts gelähmt und Jozef ist fast komplett blind. Ihre überfürsorglichen Eltern verbieten ihnen eine als Weintour getarnte Reise in ein Bordell, das auf ihre besonderen Bedürfnisse eingestellt ist. Doch heimlich und auf eigene Faust reisen die drei Mitte Zwanzigjährigen trotzdem los. Mit einem Kleinbus wollen sie an die spanische Küste.



Hasta la vista

Ein Film von Geoffrey Enthoven, 2012, Vertrieb Universum Film, 117 Minuten, freigegeben ab 12 Jahren, DVD und Blu-ray

