



# **Sexualität**

## **ist ein Recht von allen Menschen.**

**Also haben auch Menschen mit Beeinträchtigungen  
das Recht auf Sexualität.**



**Ein Heft in Leichter Sprache von  
Peope First Südtirol.**

## HALLO!

Dieses Heft hat People First Südtirol für dich gemacht.  
Wir von People First sind selbst Menschen mit Lern-schwierigkeiten.  
Wir sind eine Selbst-vertretungs-gruppe.  
Wir setzen uns für Menschen mit Lern-schwierigkeiten ein.  
Das tun wir seit 20 Jahren.



Das Thema von diesem Heft ist: **Sexualität.**

Wir schreiben in diesem Heft wichtige Informationen für dich und andere Menschen mit Lern-schwierigkeiten.

Wir schreiben in diesem Heft auch wichtige Informationen für:

- Eltern.
- Und Fach-personen.

Diese Menschen unterstützen und begleiten uns.

Und diese Menschen sollen wissen:

Das wünschen sich Menschen mit Lern-schwierigkeiten.



Die Informationen für Eltern sind auf hellblauer Farbe.

Und die Informationen haben dieses Zeichen:

Im Text sagen wir zu den Eltern „Sie“.

Die Informationen für Fach-personen sind auf blaugrüner Farbe.

Und die Informationen haben dieses Zeichen:

Im Text sagen wir zu den Fach-personen „Sie“.



Gutes Lesen wünscht

**People First Südtirol.**

## WARUM GIBT ES DIESES HEFT?

Viele Fach·personen und Menschen mit Lern·schwierigkeiten haben zusammen über das Thema Sexualität geredet.



Diese Menschen haben zusammen überlegt:

Menschen mit Beeinträchtigungen haben das Recht auf Sexualität.

Viele Menschen mit Beeinträchtigungen können dieses Recht noch **nicht** gut leben.

Wie können Menschen mit Lern·schwierigkeiten ihre Sexualität besser leben?

Was brauchen Menschen mit Lern·schwierigkeiten dafür?

Was ist für die Eltern von Menschen mit Lern·schwierigkeiten wichtig?

Wie können die Fach·personen Menschen mit Lern·schwierigkeiten unterstützen?

Dann haben die Fach·personen einen Text geschrieben.

Der Text heißt:

„Positions·papier Sexualität und Beeinträchtigung“.

Der Text ist in schwerer Sprache geschrieben.

Aber auch Menschen mit Lern·schwierigkeiten sollen den Text verstehen.

Deshalb hat People First Südtirol gesagt:

Im Text geht es um Menschen mit Lern·schwierigkeiten.

Und im Text geht es um unser Recht auf Sexualität.

Deshalb brauchen wir den Text in Leichter Sprache.



Dann hat das Büro für Leichte Sprache OKAY den Text übersetzt.

Und dann haben Menschen mit Lern·schwierigkeiten den Text geprüft.

In diesem Text gibt es unterstrichene Wörter.

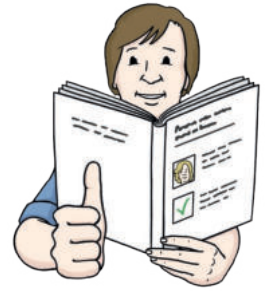
Zum Beispiel: Beratungs·stelle.

Beratungs·stelle ist nämlich ein schwieriges Wort.

Die Erklärung für dieses Wort ist im Wörter·buch auf Seite 28.

Dort kannst du die Erklärung für alle unterstrichenen Wörter lesen.

Die Wörter sind von A bis Z geordnet.



Für manche Wörter gibt es Erklärungen im Text.

Die Erklärungen im Text sind nach rechts eingerückt.

Zum Beispiel:

In der UN-Konvention für die Rechte von Menschen mit Behinderungen steht:

Menschen mit Behinderungen haben die gleichen Rechte  
wie Menschen ohne Behinderungen.

Deshalb können Menschen mit Behinderungen selbst bestimmen:

So möchte ich meine Sexualität leben.

Nach rechts eingerückt ist auch alles:

Was Menschen sagen.

Und was Menschen denken.

Im Text gibt es Wörter mit einem Medio·punkt.

Der Medio·punkt sieht so aus: ·

Dieser Punkt trennt ein langes Wort in 2 oder 3 Teile.

Dann ist dieses Wort leichter zu lesen.

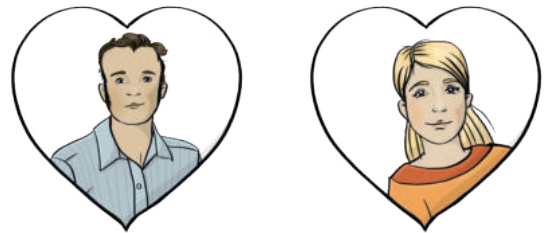
Zum Beispiel: Lern·schwierigkeiten.

## WAS IST SEXUALITÄT?

Sexualität kann Vieles sein.

Zum Beispiel:

- Spüren.
- Gefühle haben.
- Sich verlieben.
- Sich streicheln.
- Küssen.
- Eine Freundin oder einen Freund haben.
- Sex machen.
- Sich als Frau fühlen.
- Oder sich als Mann fühlen.



Menschen können mit sich selbst Sexualität haben.

Oder Menschen können mit anderen Menschen Sexualität haben.

Sexualität ist etwas Schönes.

Zum Beispiel:

- Ein Mann oder eine Frau streichelt sich selbst und genießt.
- Menschen verlieben sich.
- Oder ein Liebespaar hat Sex miteinander.



Sexualität ist auch schwierig.

Zum Beispiel:

- Ein junger Mann mag seinen Körper vielleicht **nicht**.  
Oder der junge Mann hat Angst und denkt:  
**Niemand** verliebt sich in mich.
- Oder eine Frau liebt einen Mann.  
Aber dieser Mann hat schon eine Freundin.



## WIR VON PEOPLE FIRST HABEN DEN TEXT „SEXUALITÄT UND BEHINDERUNG“ IN LEICHTE SPRACHE ÜBERSETZEN LASSEN.

Wir sind selbst Menschen mit Lern·schwierigkeiten.

Und wir möchten allen anderen Menschen mit Lern·schwierigkeiten sagen:

Sexualität kann sehr schöne Gefühle machen.

Und Sexualität kann auch traurig machen.

Reden wir über Sexualität.

Dann fühlen wir uns besser.

Für uns ist Sexualität oft schwierig:

Viele von uns können nämlich wenig selbst bestimmen.

Viele von uns leben mit vielen anderen Menschen zusammen.

Und können deshalb **nie** alleine sein.

Viele von uns leben bei ihren Eltern.

Für Eltern ist oft schwierig zu denken:

Unsere Tochter braucht mehr Zeit für sich alleine.

Oder unser Sohn wünscht sich eine Freundin.

Viele von uns haben einen sexuellen Übergriff erlebt.



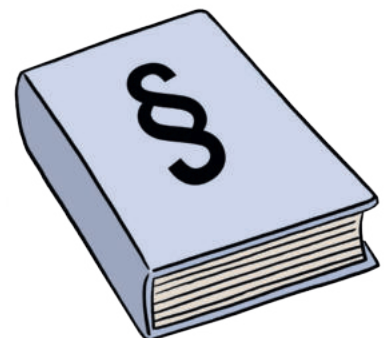
Manche Menschen sagen über uns:

Menschen mit Lern·schwierigkeiten sollen Sexualität **nicht** leben.

Das stimmt **nicht**.

Diese Menschen sagen Falsches!

Wir haben das Recht auf Sexualität!



## WAS STEHT IN DEN GESETZEN?

Die Weltgesundheitsorganisation sagt:

Alle Menschen auf dieser Welt haben das Recht auf Sexualität.

Alle Menschen entscheiden selbst:

- Wie möchte ich meine Sexualität leben?
- Und mit wem möchte ich meine Sexualität leben?

Deshalb müssen alle Menschen Informationen über ihren Körper und über Sexualität bekommen können.



Alle Menschen müssen sich schützen können vor:

- Sexuellen Übergriffen.
- Sexuell übertragbaren Krankheiten.
- Und vor Schwangerschaften.

Alle Menschen sollen selbst entscheiden können:

- Will ich Männer oder Frauen lieben?
- Wen will ich als Partnerin oder Partner?
- Will ich heiraten?  
Oder will ich **nicht** heiraten?
- Will ich Kinder haben?  
Oder will ich **keine** Kinder haben?
- Will ich Sex machen?  
Oder will ich **nicht** Sex machen?



**Niemand** darf die Rechte von einem anderen Menschen verletzen.

In der UN-Konvention für die Rechte von Menschen mit Behinderungen steht:

Menschen mit Behinderungen haben die gleichen Rechte wie Menschen ohne Behinderungen.

Deshalb können Menschen mit Behinderungen selbst bestimmen:

So möchte ich meine Sexualität leben.

Einige Menschen müssen vor sexuellen Übergriffen besonders geschützt werden.

Diese Menschen können vielleicht **nicht** sagen:

- „Stopp“.
- „Nein“.
- Oder „Das will ich **nicht**“.



**Kein** Mensch darf zu Sexualität gezwungen werden.

Auch im Südtiroler Landesgesetz Nummer 7 vom Jahr 2015 steht:

Die Menschen mit Behinderungen sollen ihre Sexualität gut leben können.

Die Menschen sollen einen Partner oder eine Partnerin haben können.

Und die Menschen sollen mit ihrem Partner oder mit ihrer Partnerin zusammenleben können.

Menschen mit Behinderungen sollen selbst Mutter oder Vater werden können.

Dafür müssen die Menschen Informationen und Unterstützung bekommen.



Landes-Gesetz vom 14. Juli 2015, Nr. 7

**Menschen mit Behinderungen  
sollen überall dabei sein und mitmachen**



AUTONOME PROVINZ SÜDTIROL SÜDTIROLA  
Autonomia Südtirol Südtirolo  
Südtiroler Landesregierung Südtiroler Landesregierung  
PROVINCIA AUTONOMA DI SÜDTIROLA - ALTA VALLE  
Autonomia Südtirol Südtirolo  
Südtiroler Landesregierung Südtiroler Landesregierung



## IN DIESEM TEXT STEHT:

So können wir Menschen mit Lernschwierigkeiten unsere Sexualität besser leben.

### FÜR UNS IST WICHTIG:

- 1** WIR KÖNNEN UNS GUT INFORMIEREN. SEITE 10

---

- 2** WIR KÖNNEN AUSPROBIEREN.  
WIR BEKOMMEN UNTERSTÜTZUNG. SEITE 12

---

- 3** WIR HABEN PLATZ FÜR UNS.  
UND WIR HABEN RÄUME GANZ FÜR UNS ALLEIN. SEITE 14

---

- 4** WIR KÖNNEN UNSERE BEDÜRFNISSE  
UND WÜNSCHE SAGEN.  
UND DIE ANDEREN MENSCHEN ACHTEN  
AUF UNSERE BEDÜRFNISSE. SEITE 17

---

- 5** WIR MÜSSEN UNS SELBST SCHÜTZEN KÖNNEN.  
UND DIE ANDEREN MENSCHEN UNTERSTÜTZEN UNS. SEITE 20

---

- 6** AUCH DIE ANDEREN MENSCHEN MÜSSEN SEHEN:  
WIR SIND ERWACHSEN. SEITE 22

### IM LETZTEN TEIL VOM TEXT IST DANN NOCH GESCHRIEBEN:

- 7** DIE FACHPERSONEN BRAUCHEN EINE  
GUTE AUSBILDUNG. SEITE 25

---

- 8** IN EINER EINRICHTUNG MÜSSEN  
ALLE FACHPERSONEN GENAU WISSEN:  
DAS IST FÜR UNS WICHTIG ZUM THEMA „SEXUALITÄT“. SEITE 26



# 1 WIR KÖNNEN UNS GUT INFORMIEREN.

Vielleicht möchtest du wissen:

- Welche Geschlechts-teile haben Männer?
- Warum bluten Mädchen und Frauen einmal im Monat?
- Wie kannst du eine Frau oder einen Mann kennen lernen?

Diese Informationen bekommst du vielleicht von deinen Eltern.

Vielleicht möchtest du mit anderen Menschen reden?

Zum Beispiel mit:

- Den Fach-personen bei deiner Arbeit.
- Oder mit den Fach-personen in deiner Wohn-gemeinschaft.



Diese Informationen findest du vielleicht auch in Informations-heften.

Oder du findest Informationen auf guten Seiten im Internet.

## WICHTIG FÜR UNS MENSCHEN MIT LERN-SCHWIERIGKEITEN.

Diese Informationen müssen in Leichter Sprache geschrieben sein.

Und diese Informationen müssen für erwachsene Menschen geschrieben sein.

Wir müssen uns gut informieren können.

Wir müssen alle Informationen bekommen können:

- Von Menschen.
- Aus Informations-heften.
- Oder im Internet.

Dann können wir mit unseren Freunden und Freundinnen besser reden:

- Über unsere Gefühle.
- Über unseren Körper.
- Über unsere Wünsche.

Zum Beispiel:

Ich möchte gerne eine Freundin oder einen Freund.



## WICHTIG FÜR ELTERN.

Geben Sie Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn mit Lern·schwierigkeiten alle Informationen.

Dazu sind auch wichtig:

- Informations·hefte.
- Und gute Internet·seiten.

Möchte Ihr Kind **nicht** mit Ihnen reden?

Dann überlegen Sie bitte:

Von wem kann meine Tochter oder mein Sohn  
Informationen bekommen?

Rufen Sie zum Beispiel in einer Beratungs·stelle an.



## WICHTIG FÜR FACH·PERSONEN.

Zeigen Sie Menschen mit Lern·schwierigkeiten:

- Diese Informations·hefte zu den Themen Körper und Sexualität können wir Ihnen geben.
- Und diese Internet·seiten haben gute und richtige Informationen.

Und sagen Sie zu den Menschen mit Lern·schwierigkeiten:

Haben Sie Fragen zu Sexualität?

Sie können gerne mit mir reden.

Gerne kann ich Ihnen auch zeigen:

Hier finden Sie weitere Informationen.

Und diese Beratungs·stellen können Ihnen weiter·helfen.



## 2 WIR KÖNNEN AUSPROBIEREN. UND WIR BEKOMMEN UNTERSTÜTZUNG.

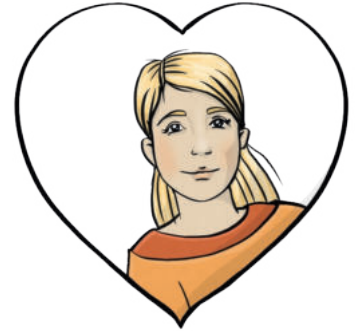
Wir können Sexualität leben.

Vielleicht hast du dich verliebt?

Vielleicht hast du einen festen Freund?

Oder vielleicht überlegst du:

- Wie kann ich einen Freund finden?
- Wie kann ich küssen?



Dann sollst du Unterstützung bekommen.

Vielleicht kannst du mit deinen Freundinnen  
oder Freunden reden.

Vielleicht kannst du mit jemandem aus deiner Familie reden.

Vielleicht können dich andere Menschen unterstützen.

Das sind vielleicht Fachpersonen von einer Beratungsstelle.



### **WICHTIG FÜR UNS MENSCHEN MIT LERN-SCHWIERIGKEITEN.**

Wir müssen ausprobieren können.

Und wir bekommen Unterstützung.



## WICHTIG FÜR ELTERN.

Ihre Tochter oder Ihr Sohn soll selbst spüren können:

- Das ist mein Körper.
- Das fühlt sich gut an für mich.
- Ich habe mich verliebt.

Hören Sie Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn zu.

Und reden Sie zusammen über Gefühle.



## WICHTIG FÜR FACH-PERSONEN.

Menschen mit Lernschwierigkeiten erleben in der Sexualität viel Schönes.

Und manchmal ist Sexualität für die Menschen schwer zu leben.

Erzählen Ihre Klientinnen und Klienten von diesen Schwierigkeiten?

Dann:

- Hören Sie zu.
- Nehmen Sie sich Zeit.
- Reden Sie über Gefühle.
- Und denken Sie zusammen mit den Klientinnen und Klienten nach.



### 3 WIR HABEN PLATZ FÜR UNS. WIR HABEN FEINE RÄUME FÜR UNS.

Wir können uns zurückziehen.  
Zum Beispiel können wir in unser Zimmer gehen.  
In diesem Zimmer können wir alleine sein.  
Und wir entscheiden:

Was mag ich machen?

Wir können sagen:

Jetzt möchte ich alleine sein.

Oder ich möchte jetzt Besuch bekommen.

Will jemand ins Zimmer kommen?

Dann müssen diese Menschen anklopfen.

Und ich weiß dann:

Jemand will in mein Zimmer kommen.

Und ich sage:

Ja. Du darfst jetzt hereinkommen.

Oder ich sage:

Nein. Ich brauche Zeit für mich.

Hast du eine starke Beeinträchtigung?

Bekommst du viel Pflege?

Auch dann hast du Recht auf Zeit für dich alleine.



#### WICHTIG FÜR UNS MENSCHEN MIT LERN-SCHWIERIGKEITEN.

Wir brauchen einen Platz für uns.



## WICHTIG FÜR ELTERN.

Ihre Tochter oder ihr Sohn soll spüren können:

- Das mag ich.
- So fühle ich mich gut.
- Das ist mein Platz.
- Da kann ich ganz für mich sein.

Ihre Tochter oder Ihr Sohn soll einen Raum nur für sich haben.

Ihre Tochter oder Ihr Sohn soll selbst sagen können:

Ich möchte alleine sein.

Überlegen Sie zusammen mit Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn:

- Wann sind eltern·freie Zeiten?

Eltern·frei heißt:

Die Kinder sind alleine zu Hause.

Oder die Kinder sind alleine in ihrem Zimmer.

Die Eltern kommen dann **nicht** ins Zimmer.

Ihre Tochter oder Ihr Sohn möchte vielleicht:

- Manchmal alleine in einem Zimmer sein.
- Freundinnen oder Freunde zu sich einladen.
- Eine Partnerin oder einen Partner einladen.

Hat Ihre Tochter oder Ihr Sohn einen Freund oder eine Freundin?

Dann möchten die 2 vielleicht eine Nacht zusammen sein.

Oder die 2 möchten später vielleicht zusammen wohnen.

Sie sind vielleicht überrascht.

Für Ihre Tochter oder Ihren Sohn passiert ganz viel Schönes.

Freuen Sie sich mit.



## WICHTIG FÜR FACH-PERSONEN.

Für die Fachpersonen muss klar sein:

Die Klientinnen und Klienten sind erwachsene Menschen.

Die Klientinnen und Klienten haben ein Recht auf Privat-sphäre.



Überlegen Sie:

- Wie können Klientinnen und Klienten Platz nur für sich haben?
- Wie können Klientinnen und Klienten einen feinen Raum für sich haben?

Hat eine Klientin oder ein Klient das Zimmer mit dem Schlüssel zugesperrt?

Dann klopfen Sie bitte immer an.

Und warten Sie auf die Antwort.

Überlegen Sie zusammen mit den Klientinnen und Klienten:

Wann gibt es Zeiten ohne Betreuung?

In dieser Zeit dürfen die Betreuerinnen und Betreuer

**nicht** ins Zimmer kommen.

Eine Klientin oder ein Klient möchte vielleicht:

- Mehr Zeit für sich alleine im Zimmer sein.
- Freundinnen oder Freunde zu sich einladen.
- Eine Partnerin oder einen Partner einladen.

Hat eine Klientin oder ein Klient eine Freundin oder einen Freund?

Dann möchten die 2 vielleicht eine Nacht zusammen sein.

Oder die 2 möchten später vielleicht zusammen wohnen.

Sie sind vielleicht überrascht.

Für Ihre Klientinnen und Klienten passiert ganz viel Schönes.

Freuen Sie sich mit!



# 4 WIR KÖNNEN UNSERE BEDÜRFNISSE UND WÜNSCHE SAGEN. UND DIE ANDEREN MENSCHEN ACHTEN AUF UNSERE BEDÜRFNISSE.

Menschen haben verschiedene Bedürfnisse und Wünsche.

**Niemand** kann wissen:

- Was braucht ein anderer Mensch?
- Oder was wünscht sich ein anderer Mensch?

Das muss jeder Mensch selbst sagen.

**Nicht** alle Menschen können reden.

Diese Menschen können mit ihrem Körper zeigen:

- Das mag ich.
- Das mag ich **nicht**.



Unsere Eltern und die Fach·personen  
müssen unsere Bedürfnisse ernst nehmen.

Das heißt:

Die Eltern und Fach·personen müssen uns zuhören.

Und die Eltern und Fach·personen müssen mit uns überlegen:

Wie können wir jetzt tun?



Frauen und Männer mit Lern·schwierigkeiten haben zum Beispiel  
diese besonderen Wünsche:

- Ich wünsche mir eine Familie.
- Ich wünsche mir eine Partnerin oder einen Partner.
- Ich wünsche mir ein Kind.



Manche Männer und Frauen möchten zusammen:

- Selbst Eltern werden.
- Und ein Kind haben.

Das ist etwas Wichtiges.

Und das ist eine große Entscheidung.



Deshalb sollen Menschen mit Lernschwierigkeiten dann gut überlegen:

Was müssen Mütter und Väter für ihre Kinder tun?

Welche Verantwortung haben Mütter und Väter?

Und die Menschen sollen auch mit Fachpersonen

über diese Fragen reden können:

- Wie kann ich Mutter oder Vater werden?
- Wer kann mich unterstützen?
- Wer kann mir helfen?
- Wo kann ich wohnen?
- Wie kann ich dann gut auf meine kleine Tochter oder meinen kleinen Sohn schauen?



## WICHTIG FÜR ELTERN.

Ihre Tochter oder Ihr Sohn hat verschiedene Bedürfnisse und Wünsche.

Sind Sie neugierig und fragen Sie nach:

Was wünschst du dir?

Was brauchst du?

Ihre Tochter oder Ihr Sohn braucht vielleicht länger Zeit für eine Antwort.

Ihre Tochter oder Ihr Sohn muss ausprobieren können.

Vielleicht möchten Ihre Tochter oder Ihr Sohn selbst Kinder haben.

Sie sind vielleicht überrascht.

Sie können sich Unterstützung holen.



## WICHTIG FÜR FACH-PERSONEN.

Fragen Sie ihre Klientinnen und Klienten:

Was wünschen Sie sich?

Was brauchen Sie?

Ihre Klientinnen und Klienten brauchen für die Antwort vielleicht länger Zeit.

Ihre Klientinnen und Klienten müssen ausprobieren können.

Vielleicht können Ihre Klientinnen und Klienten **nicht** reden.

Überlegen Sie:

Wie können uns die Klientinnen und Klienten ihre Wünsche zeigen?

Sie können den Klientinnen und Klienten

zum Beispiel Zeichnungen oder Fotos zeigen.

Eine Klientin sagt vielleicht:

Ich wünsche mir ein Kind.

Ich möchte schwanger werden.

Oder ein Klient sagt:

Ich möchte Vater werden.

Dann hören Sie dieser Klientin und diesem Klienten gut zu.

Und überlegen Sie zusammen:

Welche Fragen hat die Klientin oder der Klient?

Wer kann die Klientin oder den Klienten unterstützen?



# 5 WIR MÜSSEN UNS SELBST SCHÜTZEN KÖNNEN. UND DIE ANDEREN MENSCHEN UNTERSTÜTZEN UNS.

Wir wollen spüren lernen:

- Wie fühle ich mich?
- Geht es mir gut?
- Oder fühle ich mich **nicht** gut?

Zum Beispiel:

Laura ist eine junge Frau mit Lern·schwierigkeiten.

Laura ist im Schwimm·bad.

Im Schwimm·bad trifft Laura Leo.

Leo wohnt im gleichen Dorf wie Laura.

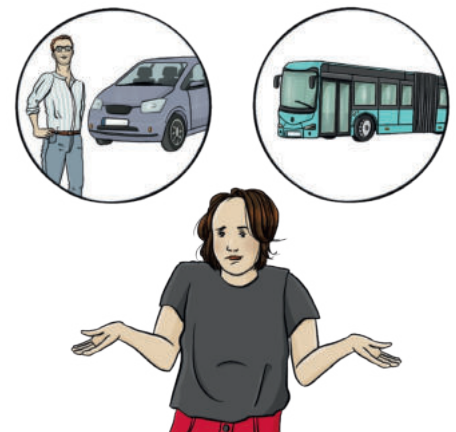
Leo will Laura mit dem Auto nach Hause bringen.

Aber Laura hat ihrer Mutter versprochen:

Ich fahre mit dem Bus nach Hause.

Nun weiß Laura **nicht**:

- Was soll ich tun?
- Will ich mit Leo mitfahren?
- Fühle ich mich unsicher?



Manche von uns können alleine **nicht** spüren:

- Ist ein anderer Mensch gut zu mir?
- Wie kann ich gut auf mich aufpassen?

Dann können unsere Eltern und Fach·personen uns helfen und uns zeigen:

So können wir gut auf uns aufpassen.

Dann müssen wir wieder selbst probieren dürfen.



## WICHTIG FÜR UNS MENSCHEN MIT LERN-SCHWIERIGKEITEN.

Wir müssen wissen:

- So kann ich „Nein“ und „Stopp“ sagen.
- So kann ich auf mich aufpassen.



## WICHTIG FÜR FACH-PERSONEN.

In der Einrichtung muss es klare Regeln geben.

Alle Menschen müssen sich an diese Regeln halten:

- Die Klientinnen und Klienten.
- Und die Fachpersonen.

In den Regeln steht:

- **Niemand** darf dem Anderen zu nahe kommen.
- Alle dürfen „Nein“ und „Stopp“ sagen.
- Alle Menschen können ihre Bedürfnisse und Wünsche sagen.
- Und alle sollen schauen:
  - Geht es allen gut?
  - Ist jemand **nicht** glücklich?
  - Oder braucht jemand Unterstützung?

Sind Klientinnen und Klienten übergriffig?

Reden Sie mit Ihren Klientinnen und Klienten:

Was ist passiert?

Wie war der Klient oder die Klientin übergriffig?

Wie können die anderen Klientinnen und Klienten sagen lernen:

- Ich möchte **nicht** berührt werden.
- Stopp.
- Du sollst **nicht** solche Worte zu mir sagen!

Vielleicht können Ihre Klientinnen und Klienten **nicht** reden.

Überlegen Sie:

- Wie können diese Klientinnen und Klienten ihre Grenzen zeigen?
- Und wie können sich diese Klientinnen und Klienten wehren?



## 6 AUCH DIE ANDEREN MENSCHEN MÜSSEN SEHEN: WIR SIND ERWACHSEN.

Erwachsen heißt:

Menschen sind 18 Jahre alt und älter.

Erwachsene sind **keine** Kinder mehr.

Und Erwachsene haben andere Rechte als Kinder.

Erwachsene dürfen mehr alleine tun.

Erwachsene müssen mehr auf sich selbst aufpassen.



### WIE WERDEN MENSCHEN ERWACHSEN?

Kinder leben in ihrer Familie.

Kleine Kinder brauchen ihre Eltern ganz fest:

Babys können zum Beispiel **nichts** alleine machen.

Dann werden die Kinder größer.

Die Kinder gehen in den Kindergarten und in die Schule.

Die Kinder spielen mit anderen Kindern.

Und Kinder haben oft Freunde und Freundinnen.

Mit ungefähr 10 oder 11 Jahren verändert sich dann der Körper von einem Kind.

Und aus dem Kind wird ein Jugendlicher.

Mit dem Körper verändern sich auch die Gefühle.

In dieser Zeit sind Jugendliche oft **nicht** zufrieden und **nicht** glücklich.

Jugendliche überlegen viel:

- Was wünsche ich mir von meinem Leben?
- Was will ich arbeiten?
- Wie finde ich Freundinnen oder Freunde?

Die Jugendlichen machen immer weniger zusammen mit ihren Eltern.



Und die Jugendlichen sind viel Zeit mit ihren Freundinnen und Freunden zusammen.

Die Jugendlichen verlieben sich vielleicht.

Und vielleicht machen die Jugendlichen erste sexuelle Erfahrungen.

Sexuelle Erfahrungen sind zum Beispiel:

- Küssen.
- Händchen halten.
- Umarmen.
- Oder Streicheln.



Vielleicht haben die Jugendlichen zum ersten Mal eine Freundin oder einen Freund.

Vielleicht erleben die Jugendlichen zum ersten Mal Sex.

Dann werden die Jugendlichen erwachsen.

Und die jungen Erwachsenen denken viel nach:

- Was ist mir als Frau wichtig?  
Oder was ist mir als Mann wichtig?
- Wie will ich als Frau sein?  
Oder wie will ich als Mann sein?
- Wie kann ich eine Freundin oder einen Freund finden?
- Und was ist mir mit einer Partnerin oder einem Partner wichtig?



## WICHTIG FÜR ELTERN.

Ihre Tochter oder Ihr Sohn wird erwachsen.  
Das ist auch für Sie eine neue Situation.  
Ihr Kind hat eine Beeinträchtigung.  
Und Sie möchten Ihr Kind immer unterstützen.  
Aber es ist auch wichtig:  
Ihr Kind ist jetzt eine junge Frau oder ein junger Mann.



**Nicht** alles finden Sie vielleicht gut.

Zum Beispiel:

Wie Ihr Sohn oder Ihre Tochter sich anzieht.  
Wen Ihr Sohn oder Ihre Tochter als Freund oder Freundin hat.  
Versuchen Sie Ihren Sohn oder Ihre Tochter zu verstehen:

- Wovon träumt mein Sohn?
- Was wünscht sich meine Tochter?

Und überlegen Sie:

Wie war es für Sie erwachsen zu werden?

## WICHTIG FÜR FACH-PERSONEN.

Ihre Klientinnen und Klienten werden erwachsen.  
Überlegen Sie zusammen mit Ihren Kolleginnen und Kollegen:

- Was können die Klientinnen und Klienten von uns lernen?
- Wie tun wir als Männer und Frauen?
- Wie reden wir über Männer und Frauen?

Überlegen Sie auch gut:

Wie reden wir mit den Klientinnen und Klienten?

Sagen wir zu ihnen „Frau“ und „Mann“?

Die Klientinnen und Klienten sind **keine** Kinder mehr.

Die Klientinnen und Klienten sind erwachsene Menschen.





# 7 FACH-PERSONEN BRAUCHEN EINE GUTE AUSBILDUNG. DANN KÖNNEN FACH-PERSONEN MENSCHEN MIT LERN-SCHWIERIGKEITEN GUT UNTERSTÜTZEN.



In ihrer Ausbildung müssen die Fach·personen lernen:

- Wie rede ich über Sexualität?
- Welche Worte benutze ich?
- Wie kann ich Klientinnen und Klienten gut unterstützen?

Für die Fach·personen ist auch wichtig:

- Ich bin selbst ein Mann oder eine Frau.
- Ich überlege gut:
  - Was erzähle ich von mir?
  - Und was erzähle ich **nicht** von mir?
- Wie kann ich sagen:
  - Auf diese Frage möchte ich **nicht** antworten.
- Wie viel Unterstützung kann ich den Klientinnen und Klienten geben?

Die Fach·personen müssen viel wissen.

Alle Menschen sind nämlich verschieden:

Manche Menschen lieben vielleicht Menschen vom gleichen Geschlecht.

Oder Menschen lieben Menschen vom anderen Geschlecht.

Und manche Menschen sind vielleicht **nicht** Mann oder Frau.

Oder manche Menschen fühlen sich **nicht** als Mann und auch **nicht** als Frau.

Und die Fach·personen müssen wissen:

Diese Gesetze gibt es zur Sexualität.

In diesen Gesetzen steht zum Beispiel:

Ab welchem Alter dürfen Menschen Sex haben?

Und die Menschen müssen mit dem Sex einverstanden sein

## 8 IN EINER EINRICHTUNG MÜSSEN ALLE FACH-PERSONEN GANZ GENAU WISSEN: DAS IST FÜR UNS WICHTIG ZUM THEMA „SEXUALITÄT“



In den Einrichtungen sollen alle Menschen wissen:

Die Klientinnen und Klienten sollen ihre Sexualität gut leben können.

Und die Fach·personen sollen die Menschen mit Beeinträchtigungen gut begleiten.

Die Klientinnen und Klienten müssen wissen:

- Ich kann mit Fach·personen über intime Fragen reden.
- Die Fach·personen hören mir zu.
- Und die Fach·personen unterstützen mich.

Ist eine Klientin oder ein Klient zum Beispiel **nicht** glücklich?

Dann können die Fach·personen zusammen mit den Klientinnen und Klienten Lösungen finden.



Das ist die Zusammenfassung vom Text

„Positions·papier Sexualität und Beeinträchtigung“ in schwerer Sprache.

Möchtest du den Text in schwerer Sprache lesen?

Du findest den Text unter: [www.lebenshilfe.it/beratung](http://www.lebenshilfe.it/beratung)

Der Text in schwerer Sprache ist ganz genau.

Und der Text in schwerer Sprache ist rechts·verbindlich.

Das heißt:

Für das Gesetz ist nur ein Text in schwerer Sprache gültig.

Der Text in Leichter Sprache ist eine Information für dich.

Viele Menschen haben am Text in schwerer Sprache mitgearbeitet.

Diese Menschen sagen:

Für uns ist das Thema „Sexualität“ wichtig.

Menschen mit Beeinträchtigungen sollen ihre Sexualität gut leben können.

Deshalb haben wir an diesem Text mitgeschrieben.

Und deshalb unterschreiben wir diesen Text.

Mit der Unterschrift sagen wir „Ja“ zum Text.

Möchtest du den Text auch unterschreiben?

Dann schreib eine Mail an:

[info@lebenshilfe.it](mailto:info@lebenshilfe.it)

Sind Sie Eltern oder Fach·personen?

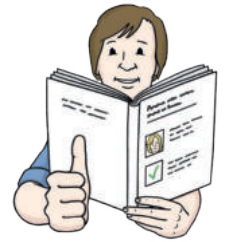
Und möchten Sie den Text auch unterschreiben?

Dann schreib eine Mail an:

[info@lebenshilfe.it](mailto:info@lebenshilfe.it)



# WÖRTER·BUCH



## BEDÜRFNIS

Alle Menschen haben Bedürfnisse.

Bedürfnisse sind zum Beispiel:

- Essen.
- Trinken.
- Schlafen.
- Eine Umarmung.
- Eine Partnerin oder einen Partner haben.



## BERATUNGS·STELLE

In einer Beratungs·stelle arbeiten Fach·personen.

Diese Fach·personen helfen Menschen bei Schwierigkeiten oder Fragen.

Die Fach·personen erzählen **nichts** weiter.



## EINRICHTUNG

Für Menschen mit Beeinträchtigungen gibt es viele verschiedene Einrichtungen.

Zum Beispiel:

- Werkstätten.
- Wohn·gemeinschaften.
- Oder Wohn·heime.

In diesen Einrichtungen können Menschen:

- Unterstützung bekommen.
- Zusammen arbeiten.
- Oder zusammen wohnen.



## FACH·PERSONEN

Fach·personen wissen viel über ein Thema.

Manche Fach·personen wissen viel über Menschen mit Beeinträchtigungen.

Diese Fach·personen können Menschen mit Beeinträchtigungen gut unterstützen.

Zum Beispiel:

- Bei der Arbeit.
- Beim Wohnen.
- Oder bei persönlichen Problemen.



## INTIM

Intim heißt: ganz persönlich.

Intime Themen sind zum Beispiel:

- Mein Körper.
- Oder meine Wünsche.

Über intime Themen reden Menschen nur mit:

- Eltern.
- Freundinnen oder Freunden.
- Oder Fach·personen.



## KLIENTINNEN UND KLIENTEN

Klientinnen und Klienten nutzen eine Einrichtung.

Dort bekommen die Klientinnen und Klienten Unterstützung.

Zum Beispiel:

Arbeitet ein Mensch in einer Werkstatt?

Und bekommt der Mensch in der Werkstatt Unterstützung?

Dann ist dieser Mensch Klient oder Klientin von der Werkstatt.

Wohnt ein Mensch in einer Wohn·gemeinschaft?

Und bekommt der Mensch in der Wohn·gemeinschaft Unterstützung?

Dann ist dieser Mensch Klient oder Klientin von der Wohn·gemeinschaft.

Geht ein Mensch zu einer Beratung bei einem Psychologen?

Und bekommt der Mensch vom Psychologen Unterstützung?

Dann ist dieser Mensch Klient oder Klientin vom Psychologen.



## PRIVAT·SPHÄRE

Privat heißt:

Das gehört nur mir.

Sphäre heißt:

Ein Teil von meinem Leben.

Die Privat·sphäre gehört nur mir.

Privats·sphäre kann zum Beispiel sein:

- Unser Kleider·kasten.
- Oder unser Zimmer.

Und nur ich entscheide:

Du darfst in meine Privat·sphäre kommen.

Oder du darfst **nicht** in meine Privat·sphäre kommen.



## SEX

Sex machen die Menschen mit ihrem Körper.

Und die Menschen spüren beim Sex Lust.

Die Menschen streicheln sich und küssen sich.

Bei einem Mann wird der Penis steif.

Bei einer Frau wird die Scheide feucht.

Machen eine Frau und ein Mann zusammen Sex?

Dann gleitet der Penis vom Mann in die Scheide von der Frau.

Die Frau und der Mann bewegen sich zusammen.

Für beide fühlt sich das gut an.

Auch Männer können zusammen Sex haben.

Und auch Frauen können zusammen Sex haben.



## SEXUELLER ÜBERGRIFF

Jemand verletzt eine Grenze von deinem Körper.

Dieser Mensch tut etwas mit deinem Körper.

Und du willst das **nicht**.

Das kann zum Beispiel sein:

- Jemand greift dich am Busen an.
- Oder jemand greift dich am Po an.



## SEXUELL ÜBERTRAGBARE KRANKHEITEN

Menschen können beim Sex Krankheiten bekommen.  
Oder Menschen können beim Sex Krankheiten weitergeben.  
Krankheiten können beim Sex nämlich von einem Menschen zum anderen Menschen weitergehen.

## SÜDTIROLER LANDES-GESETZ NUMMER 7 VOM JAHR 2015

Das Land Südtirol hat im Jahr 2015 ein neues Landesgesetz für Menschen mit Behinderungen gemacht.

Ein Landesgesetz ist nur für Südtirol.

Die Gesetze in Südtirol macht der Südtiroler Landtag.

Im Landesgesetz Nummer 7 vom Jahr 2015 steht:

Menschen mit Behinderungen sollen überall dabei sein.

Und Menschen mit Behinderungen sollen überall mitmachen.



Landes-Gesetz vom 14. Juli 2015, Nr. 7

Menschen mit Behinderungen  
sollen überall dabei sein und mitmachen



## ÜBERGRIFFIG

Ein Mensch berührt einen anderen Menschen ohne zu fragen.

Aber dieser Mensch will **nicht** berührt werden.

Oder ein Mensch redet schlecht über den Körper von einem anderen Menschen.

Und verletzt diesen Menschen mit den Worten.

## UN-KONVENTION FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNGEN

Konvention ist ein anderes Wort für: Vertrag.

UNO ist das englische Wort für: Vereinte Nationen.

Die Vereinten Nationen sind 193 Länder auf der Welt.

Fast alle Länder von der UNO haben zusammen

einen wichtigen Vertrag gemacht:

Das Übereinkommen der Vereinten Nationen  
über die Rechte von Menschen mit Behinderungen.

Das kurze Wort dafür ist: UN-Konvention.



In dieser Konvention steht:

Das sind die Rechte von Menschen mit Behinderungen.

Menschen mit Behinderungen haben die gleichen Rechte wie Menschen ohne Behinderungen.

Jeder Mensch muss die gleichen Möglichkeiten haben.

Italien hat diesen Vertrag auch unterschrieben.

Deshalb muss sich Italien an die Regeln von der Konvention halten.

## **WELT·GESUNDHEITS·ORGANISATION**

Die Welt·gesundheits·organisation ist wie ein Gesundheits·amt für die ganze Welt.

Das kurze Wort für Welt·gesundheits·organisation ist: WHO.

Die WHO kümmert sich um die Gesundheit von allen Menschen auf der Welt.

Zum Beispiel:

- Gibt es in einem Land eine neue Krankheit?
- Oder sind in einem Land besonders viele Menschen krank?

Dann hilft die WHO.

Die WHO will für alle Menschen auf dieser Welt:

- Impfstoffe gegen gefährliche Krankheiten.
- Und Informationen zur Gesundheit.



## **WÜNSCHE**

Menschen haben verschiedene Wünsche.

Wünsche können klein und groß sein.

Zum Beispiel:

- Ich wünsche mir Erdbeer·eis.
- Ich möchte ein Kind haben.



## WER HAT DIESEN TEXT IN LEICHTE SPRACHE ÜBERSETZT?

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von OKAY haben den Text in Leichte Sprache übersetzt.

OKAY ist das Büro für Leichte Sprache von der Lebenshilfe in Bozen. Mehr Informationen zur Leichten Sprache finden Sie auf der Internet-seite von der Lebenshilfe: [www.lebenshilfe.it/okay](http://www.lebenshilfe.it/okay)

## WER HAT DEN TEXT IN LEICHTER SPRACHE GEPRÜFT?

Die Prüf-gruppe von OKAY hat den Text geprüft.

## VON WEM SIND DIE BILDER?

Die Bilder in dieser Broschüre sind von:  
Inga Kramer, [www.ingakramer.de](http://www.ingakramer.de)

Das Bild von der UN-Konvention auf Seite 8 und Seite 31 ist von:  
©Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.  
Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013

Das Bild von der WHO auf Seite 7 und Seite 32 ist von:  
pixabay, [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)



© Europäisches Logo für einfaches Lesen: Inclusion Europe.  
Informationen auf der Internet-seite:  
[www.inclusion-europe.eu/easy-to-read/](http://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read/)



People First Südtirol wird finanziert von:

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL  
Abteilung 24 - Soziales



PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE  
Ripartizione 24 - Politiche sociali



## **Selbst·vertretungs·gruppe People First Südtirol**

Unsere Telefon·nummer: 0471 06 25 27

Unser E-Mail-Adresse: [peoplefirst@lebenshilfe.it](mailto:peoplefirst@lebenshilfe.it)

Unsere Internet·seite: [www.peoplefirst.bz.it](http://www.peoplefirst.bz.it)



Lebenshilfe ONLUS  
Galileo-Galilei-Straße 4/c  
39100 Bozen