



Hallo wir sind von pro familia.

Einige kennen uns schon, andere noch nicht.

Wir schreiben regelmäßig zum Thema Liebe und Sexualität.

Wegen Corona dürfen immer noch nicht
wieder Fortbildungen und Gruppen angeboten werden.

Deswegen schreiben wir jetzt Ihnen die Informationen.

Wir würden uns freuen, wenn Sie diesen Brief auch an andere
Menschen mit Behinderung weitergeben.

Heute geht es um Selbst-Befriedigung.

Dafür gibt es viele Worte.

Zum Beispiel es sich selber machen, rubbeln, wichsen, masturbieren
oder sich einen runterholen.

Selbst-Befriedigung gehört zur Sexualität.

Das ist Sex ganz alleine, ohne andere Leute.

Alle dürfen das machen.

Selbst-Befriedigung macht Spaß.

Einige machen das oft.

Andere wenig. Alles ist okay!

Selbst-Befriedigung hilft, den eigenen Körper kennenzulernen.

Jetzt mit Corona dürfen sich viele nicht treffen.

Sie können sich nicht küssen, kuscheln oder Sex haben.

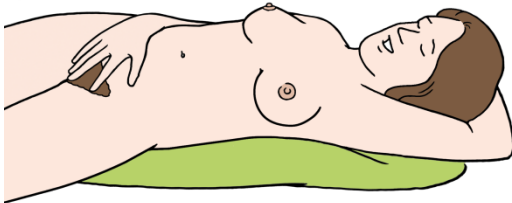
Aber man hat trotzdem Lust.

Selbst-Befriedigung ist immer eine gute Idee.

Selbst-Befriedigung - bei der Frau

Die Frau kann sich selber an den Stellen berühren,
wo es sich für sie schön anfühlt.

Zum Beispiel kann sich die Frau
an der Brust oder am Kitzler streicheln.
Oder sich einen Finger in die Vagina (Scheide) stecken.



Das kann die Frau so lange machen,
bis sie ein besonders schönes Gefühl bekommt.
Es wird feucht in der Vagina (Scheide)
und es kann im Bauch schön kribbeln.
Das nennt man Orgasmus.
Der Orgasmus ist ein starkes sexuelles Gefühl.

Jede Frau darf selbst rausfinden, was sie am schönsten findet.

Selbst-Befriedigung - beim Mann

Der Mann kann sich selber an den Stellen berühren,
wo es sich für ihn schön anfühlt.

Zum Beispiel kann er den Penis mit der Hand umfassen.

Der Mann kann die Hand rauf und runter bewegen.

Die Hand kann fest zugreifen,
wenn sich das für den Mann schön anfühlt.

Oder er kann ganz sanft zugreifen.

Das kann der Mann so lange machen,
bis eine weiße Flüssigkeit aus dem Penis kommt.

Die Flüssigkeit heißt Sperma.

Der Mann hat dabei ein besonders schönes Gefühl.

Das nennt man Orgasmus.

Der Orgasmus ist ein starkes sexuelles Gefühl.

Selbst-Befriedigung macht man
wo man alleine ist
und nicht gestört werden kann.

Im eigenen Zimmer. Im Badezimmer.
Auf Toilette. Unter der Dusche.



Manche mögen dabei Nackt-Bilder oder Pornos anschauen. Andere
stellen sich was in Gedanken vor.