

SEXUALITÄT UND GEISTIGE BEHINDERUNG

KÖRPER UND SEXUALITÄT



Impressum: © 2022 **pro familia** Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e. V., Bundesverband, Stresemannallee 3, 60596 Frankfurt am Main, Telefon 069 / 26 95 77 90, www.profamilia.de

5. überarbeitete Auflage 2022, 210.000 – 230.000

Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Redaktion: Claudia Camp

pro familia tritt für den verantwortlichen Umgang mit knappen Ressourcen ein. Wenn Sie diese Broschüre nicht mehr benötigen, geben Sie sie bitte an Interessierte weiter. Vielen Dank.

GEISTIG

BEEINTRÄCHTIGUNG

Inhalt

Einleitung	04
Kindheit	06
Den Körper entdecken	06
Privat und Öffentlich unterscheiden	07
Über den Körper selbst bestimmen	08
Aufklärung von Anfang an und immer wieder	10
Jugendalter	12
Körperliche Veränderungen	12
Das Auf und Ab der Gefühle	14
Freundschaft, Liebe, Sexualität im Jugendalter	16
Selbstbefriedigung und Intimität	18
Grenzen setzen und Grenzen respektieren lernen	19
Das Kind schützen	20
Erwachsen werden	22
Ich will so leben wie andere auch	22
Verhütung	23
Kinderwunsch und Elternschaft	24
Sexuelle Wünsche/passive und aktive Assistenz	26
Mehr als „Aufklärung“ – Sexuelle Bildung ein Leben lang	28
Unterstützung holen und informieren	29



EINLEITUNG

Sexualität begleitet den Menschen ein Leben lang. Sie ist ein natürlicher, positiver und wichtiger Lebensbestandteil von allen Menschen. Sie ist Teil unserer Persönlichkeit. Für jeden Menschen soll ein selbstbestimmtes und erfülltes Sexualeben möglich sein. Das gilt ebenso für Menschen mit Behinderung und Beeinträchtigung, auch wenn sie manchmal weniger als sexuelle Wesen wahrgenommen werden.

Vielleicht kennen Sie das auch: Sie sind damit beschäftigt, den Alltag, die Versorgung und Förderung Ihres Kindes zu bewältigen. Sexualität scheint dabei ein Thema, das weit weg oder weniger wichtig ist. Möglicherweise sind Sie verunsichert. Oder es ist kompliziert, den richtigen Umgang mit Sexualität und die passenden Worte zu finden. Der eigene Umgang mit Sexualität ist geprägt von den jeweiligen Erfahrungen, der eigenen Erziehung und dem Temperament.

Vielen Eltern und anderen Bezugspersonen geht es so. Sie erleben, dass das Thema Sexualität präsenter wird, wenn Kinder älter werden. Manchmal kommt es für sie überraschend: Die Lehrerin oder ein Erzieher erzählt, dass die Tochter öffentlich an den Genitalien spielt. Oder die Einrichtungsleitung berichtet, dass der Sohn einen Werkstatt-Kollegen während der Arbeitszeit geküsst hat. Sexualität wird dabei leider schnell als etwas „Negatives“ wahrgenommen.

Wir möchten Sie als Angehörige dazu einladen, über das Thema Sexualität nachzudenken, um Dinge besser einordnen zu können. Dabei ist es ganz egal, wie alt der Mensch mit Beeinträchtigung ist, um den es geht. Wir vermitteln Ihnen dazu Anregung und Tipps, damit Sie Ihr Kind gut begleiten können. Auch der Austausch mit anderen Eltern oder mit Fachkräften aus Kita, Schule und Werkstatt dürfte Ihnen leichter fallen, wenn Sie selbst besser informiert und vorbereitet sind.

Selbstverständlich richtet sich die Broschüre nicht ausschließlich an Eltern. Auch Geschwister, andere Verwandte oder Freunde und Freundinnen sollen sich angesprochen fühlen. Da jedoch meistens der Hauptteil der Versorgung bei den Eltern liegt, werden sie im Text am ehesten direkt angesprochen.

Noch ein Hinweis: Wir wissen, dass es viele Diskussionen über Begrifflichkeiten gibt. In dieser Broschüre verwenden wir hauptsächlich die Bezeichnung „Menschen mit geistiger Beeinträchtigung“ und schreiben von „Behinderung“. Wir hoffen, dass es so am besten verständlich ist.

Behinderung und geistige Beeinträchtigung sind sehr vielfältig und können ganz verschiedene Ausprägungen haben. Das ist auch in Bezug auf das Thema Sexualität so. Es ist also unmöglich, in der Broschüre konkrete Anregungen zu geben, die für alle Menschen und alle Situationen passen. Dazu können Sie sich aber jederzeit Unterstützung in den Beratungsstellen holen.

KINDHEIT

Den Körper entdecken

Kinder lernen die Welt mit ihrem Körper kennen. Bereits Babys reagieren stark auf Zuwendung und Körperkontakt. Mit dem ganzen Körper zeigen sie ihre Freude an zärtlichen Berührungen und genießen sie. Erst später kommen Worte hinzu, mit denen Kinder sich mitteilen und Gefühle ausdrücken können.

Vom ersten Lebensjahr an entdecken Kinder nach und nach ihren gesamten Körper. Sie beginnen sich zu vergleichen, suchen nach Unterschieden und Übereinstimmungen, zum Beispiel indem sie andere Menschen im Bad oder auf der Toilette beobachten.

Dieses Interesse am eigenen Körper und auch am Körper anderer Menschen ist normal und gehört zur kindlichen Sexualität. Kindliche



Sexualität hat nichts mit erwachsener Sexualität zu tun. Kinder erkunden spontan, spielerisch und unbefangen ihren Körper.

Häufig sind Kinder daran interessiert zu schauen, wie andere Kinder aussehen. Zum kindlichen Spiel gehören auch Doktorspiele. Ein anderes Wort dafür ist „Körpererkundungsspiel“. Wenn Kinder untereinander ihren Körper entdecken, müssen Regeln und Grenzen festgelegt und geübt werden. Deshalb bringen die Fachkräfte in der Kita den Kindern bei: „Niemand steckt einem anderen Kind etwas in die Nase, in das Ohr, in den Mund, in die Vagina, in den Penis oder in den Po.“

Für Ihr Kind ist es wichtig, sich im eigenen Körper wohl zu fühlen. Daher sind positive Rückmeldungen von der Familie wichtig. Die Botschaft ist: „Du bist gut so, wie du bist“ oder „Dein Körper ist gut, so wie er ist.“ Sinnes- und Körpererfahrungen sind von Anfang an wertvoll. Nicht nur das Kuscheln, sondern auch das Wühlen im Matsch, das Plantschen im Wasser, die Sonnenstrahlen auf der nackten Haut oder das Spielen mit der eigenen Spucke.

Sie können Ihr Kind liebevoll dabei begleiten, den eigenen Körper wahrzunehmen und sich darin wohlfühlen. So kann Ihr Kind ein positives Körperbild entwickeln. Es bekommt so ein Gefühl dafür, welche Körpererfahrungen es angenehm findet und welche nicht.

Privat und Öffentlich unterscheiden

Im Kleinkind- und Grundschulalter ist es für das Kind wichtig zu lernen: „Was ist privat?“ und „Was ist öffentlich?“. Es lernt, dass bestimmte Dinge und Handlungen zu Hause selbstverständlich und möglich sind, aber zum Beispiel im Bus oder auf der Straße nicht.

Vielleicht beobachten Sie, wie sich Ihr Kind selbstvergessen am Penis anfasst oder die Vulva reibt. Sie könnten sagen: „Es ist in Ordnung, wenn Du Deine Vulva, deinen Penis streichelst. Aber mach es bitte zu Hause und wenn Du allein bist.“

Wichtig ist, dass Sie hier keine Verbote aussprechen oder die Berührung an sich kritisieren. Ihr Kind benötigt Ihre Unterstützung, um zu lernen, welche Handlungen in welchem Rahmen angemessen sind.

Auch im Kontakt mit anderen Personen gibt es Dinge zu beachten: Wie verhalte ich mich an bestimmten Orten? Welche Regeln gelten, wenn ich fremde Menschen treffe? Welche Berührungen sind passend?

Insbesondere wenn Ihr Sohn oder Ihre Tochter sich nicht oder nicht so gut sprachlich ausdrücken kann, ist der Körper oft die einzige Möglichkeit, wie sie sich anderen mitteilen. Dann ist es wichtig, dass er oder sie lernt, dass sie Freunde und Familie umarmen können, Fremde aber nicht.

Erklären Sie Ihrem Kind geduldig: „Menschen, die Du gut kennst, darfst Du umarmen. Menschen, die Du nicht kennst, grüßt Du oder gibst ihnen die Hand.“ Sie können Ihrem Kind in der Begegnung mit anderen Menschen immer wieder verdeutlichen, dass Sie selbst nur Personen umarmen oder küssen, die Sie sehr mögen, aber nicht den Erzieher auf den Mund küssen oder eine Mitarbeiterin im Supermarkt umarmen.

Diese Vorgaben sollten immer wieder erinnert und eingeübt werden, in Abwandlungen auch im jugendlichen oder erwachsenen Alter.

Über den Körper selbst bestimmen

Unterstützen Sie das Kind, selbst über den eigenen Körper zu bestimmen. Es darf selbst entscheiden, wer es anfasst, mit ihm kuschelt oder ihm einen Kuss gibt. So erlebt es: „Niemand darf mich einfach anfassen, wenn ich nicht möchte. Ich kann nein sagen.“ Sagen Sie: „Dein Körper gehört Dir.“ So unterstützen Sie den Aufbau von Selbstbewusstsein und -wahrnehmung und auch, dass Ihr Kind sich wohl im eigenen Körper fühlt.

Das ist ein wichtiger Lernprozess. Dabei spielen die Erwachsenen eine große Rolle. Sie sind Vorbild und sollten sensibel auf Signale achten oder fragen: „Darf ich dich in den Arm nehmen? Möchtest du auf meinen Schoß?“

Es kann vorkommen, dass Sie anderen Personen erklären müssen, mit welchen Gesten oder Signalen Ihr Kind Zustimmung oder Ablehnung zeigt.

Üben Sie mit Ihrem Kind, wie es seine Äußerungen und Wünsche gegenüber anderen deutlich macht. Sie können ihm Gesten oder

Geräusche zeigen und einüben. Das bedeutet: „Das mag ich“ oder „Das mag ich nicht“ und das heißt „Stopp!“.

In vielen Alltagssituationen können Sie Ihr Kind in der Selbstbestimmung bestärken. Damit fördern Sie auch ein gesundes Selbstbewusstsein. „Möchtest du das anziehen oder das? Sollen deine Haare geschnitten werden oder willst du sie länger tragen?“

Natürlich gibt es Regeln für die Körperhygiene oder die Gesundheit, die eingehalten werden müssen. Gerade wenn Ihr Kind viel pflegerische Unterstützung benötigt, ist es wichtig, dass Sie klar machen, warum Sie was tun. Erläutern Sie besonders gut Handlungen, die das Kind vielleicht nicht angenehm findet, die aber aus hygienischen oder gesundheitlichen Gründen notwendig sind. So lernt das Kind, dass der eigene Körper nicht ohne Grund von Dritten berührt werden darf.

Sehr hilfreich ist es, wenn Ihr Kind die Möglichkeit hat selbst zu entscheiden, welche Person es z. B. beim Toilettengang oder beim Waschen unterstützen soll.



Wichtig ist es zudem, über Gefühle zu sprechen oder diese über Körpersprache zu vermitteln. Es gibt gute Bücher und Bildtafeln zum Thema Gefühle. Auch spielerisch können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Gefühle verdeutlichen und den Ausdruck üben: „So sehe ich aus, wenn ich wütend bin, traurig bin, fröhlich bin.“

Aufklärung von Anfang an und immer wieder

Manche Eltern fragen sich: „Wann ist der richtige Zeitpunkt, mein Kind aufzuklären?“ Die Antwort lautet: „Jetzt“ oder „Es ist nie zu früh“.

Jedes Kind mit einer geistigen Beeinträchtigung entwickelt sich in seinem eigenen Tempo. Manche Kinder entdecken den eigenen Körper durch die Entwicklungsverzögerung erst im Grundschulalter oder später und interessieren sich erst spät für Gleichaltrige.

Warten Sie nicht auf Fragen oder darauf, dass Ihr Kind sein Interesse deutlich zeigt. Denn gerade, weil oft die sprachliche Ausdrucksmöglichkeit fehlt, können Kinder mit Beeinträchtigung seltener nachfragen,



wenn sie etwas nicht verstehen oder etwas wissen möchten. Werden Sie daher von sich aus aktiv.

Von Anfang an sollten Sie bei der Körperpflege oder beim Baden die Geschlechtsteile benennen. Ihr Kind hat nicht nur Mund, Bauch, Arme und Beine, sondern auch einen Penis, eine Vulva. Helfen Sie Ihrem Kind, Worte oder Ausdrucksmöglichkeiten zu lernen. Das hilft auch dabei, Gefühle und Grenzen wahrzunehmen und auszudrücken.

Es gibt sehr viele Anlässe, das Thema Freundschaft, Liebe, Sexualität anzusprechen. Schauen Sie in Ihren Alltag: Serien, die Ihr Kind gerne anschaut oder die ältere Schwester, die einen Freund hat. Vielleicht sehen Sie im Kino einen Film, in dem Menschen sich küssen oder beobachten ein Paar, das Händchen haltend spazieren geht. Nutzen Sie die Anlässe auch, um über die Vielfalt von Lebens- und Liebeswelten zu sprechen: „Ein Mann kann auch in einen Mann verliebt sein und auch zwei Frauen können ein Paar sein.“

Viele Kinder stellen Fragen und wollen wissen, wo die Babys herkommen oder wie ein Kind in den Bauch der Mutter gekommen ist. Sie können sagen: „Du bist auch bei mir im Bauch gewachsen. Das ist passiert, weil Mama und Papa sich sehr lieb haben. Manchmal liegen wir ganz eng im Bett und schmusen. Der Penis von Papa gleitet dann in die Vagina von Mama. Das nennt man Sex bei Erwachsenen, und so bist Du entstanden“.

Sie können spätestens im Grundschulalter mit Ihrem Kind Aufklärungsbücher anschauen. Tauschen Sie sich auch mit anderen Eltern darüber aus, wie sie mit ihren Kindern über Aufklärungsthemen sprechen und welche Bücher sie anschauen.

Die Möglichkeiten der sexuellen Aufklärung sind je nach Person und Einschränkungen durch die Beeinträchtigung sehr unterschiedlich. Aufklärung ist deswegen immer individuell, aber für jeden Menschen wichtig. Sehr oft ist es notwendig, Themen immer wieder anzusprechen und zu wiederholen. Passen Sie die Erklärungen immer wieder an die Situation oder den Entwicklungsstand an.

Auch der Umgang mit Medien kann ein wichtiges Thema sein. Kinder können – oft über andere Personen oder auch unabsichtlich – über das Internet oder das Fernsehen mit Bildern in Kontakt kommen, auf die sie nicht vorbereitet sind.

Wenn beim gemeinsamen Film-Schauen eine Sex-Szene gezeigt wird, nutzen Sie das für eine zusätzliche Aufklärung: „So kann Sex bei Erwachsenen aussehen“ oder „Nicht alles, was man in Filmen sieht, muss auch so gemacht werden“, je nachdem, was zu sehen ist und welchen Kenntnisstand das Kind oder Heranwachsende hat.

Falls Ihr Kind Zugang zu einem Handy oder einem Computer hat, achten Sie besonders gründlich auf altersgerechte und angemessene Sicherheitseinstellungen und besprechen Sie die Nutzung mit Ihrem Kind. Tauschen Sie sich über die Nutzung des Handys und Regeln in der Schule mit den Lehrkräften aus.

Sexuelle Aufklärung steht bei jedem Schultyp auf dem Lehrplan. Scheuen Sie sich nicht, das Lehrpersonal oder Erziehungsfachkräfte darauf anzusprechen und das Thema auf einem Elternabend zu erörtern. Schulen und Betreuungseinrichtungen sind für Ihr Kind besonders wichtige Orte, um soziales Miteinander einzuüben und Erfahrungen zu machen.

Sie als Angehörige müssen nicht alles allein machen. Sie können sich jederzeit Unterstützung von professionellen Sexualpädagogen und Sexualpädagoginnen holen, zum Beispiel in den pro familia Beratungsstellen. Die Angebote sind vielfältig: es gibt Beratungen, Elternabende und Workshops.

JUGENDALTER

Körperliche Veränderungen

Viele Familien realisieren erst spät, dass das Kind langsam erwachsen wird. Denn viele Menschen mit Behinderung verhalten sich auch als Jugendliche und junge Erwachsene im Alltag noch kindlich.

Vielleicht machen Ihnen die bevorstehenden Veränderungen Sorgen. Schließlich hört man von vielen Eltern, wie herausfordernd pubertierende Kinder sind. Und Ihr Alltag ist vielleicht schon jetzt anstrengend genug.

Jugendliche mit geistiger Beeinträchtigung entwickeln sich körperlich meist altersgemäß: sie kommen zwischen 10 und 14 Jahren in die Pubertät.

Die körperlichen und seelischen Veränderungen können die Heranwachsenden verunsichern: „Was passiert mit meinem Körper? Ist das alles normal?“ Sie benötigen in ihrer Familie Ansprechpersonen, die ihnen die körperlichen Veränderungen erklären.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Brustwachstum, Weißfluss, Intimbehaarung, Hautunreinheiten, Bartwuchs, Stimmbruch, Samenerguss, Menstruation und vieles mehr.

Die Menstruation allein ist übrigens noch kein Grund für einen Besuch bei der Frauenärztin, außer sie verursacht häufige oder starke Beschwerden.



Die Jugendlichen können so lernen, dass sie keine Angst vor den körperlichen Veränderungen haben müssen. Diese sind ganz normal und bedeuten nur, dass sie langsam erwachsen werden. Sie sollen und können stolz darauf sein.

Ihr Erziehungsverhalten sollte sich dem Älterwerden von Sohn und Tochter anpassen: „Ich helfe meinem Kind bei der Kleiderwahl, indem ich sage, worauf zu achten ist. Aber die Entscheidung trifft es selbst.“

Wichtig ist, auch in der Körperhygiene die Selbständigkeit des Jugendlichen soweit es geht zu fördern. Vermitteln Sie dem Jugendlichen, dass tägliche Körperpflege und Wechsel von Kleidung wichtig sind.

Sorgen Sie gemeinsam mit Ihrer Tochter dafür, dass immer eine Binde in der Schultasche deponiert ist, falls sie selbstständig Hygieneartikel verwenden kann.

Das Auf und Ab der der Gefühle

Sie können dem heranwachsenden Kind erklären, dass die Veränderungen den Körper und die Psyche betreffen und neue und ungewohnte Gefühle entstehen.

Es ist normal, wenn sexuelle Wünsche und Themen wichtiger werden. Das kann den eigenen Körper und Selbstbefriedigung und auch den Wunsch nach Sexualität mit anderen betreffen.

Fördern und unterstützen Sie, soweit wie möglich, die Intimsphäre. Erklären Sie, dass die Badezimmertür oder die Tür des eigenen Zimmers zugemacht werden können und, je nachdem, auch sollten.

Heftige Auseinandersetzungen mit anderen aus der Familie über eine nachlässige Körperpflege oder über (Un-)Ordnung, ein seltsamer Geschmack bei Kleidung oder beim Styling, dies alles ist typisch für Pubertierende.

Für alle Beteiligten kann diese Zeit sehr anstrengend sein. Aber die Haltung: „Ich bin kein Kind mehr, ich will selbst bestimmen!“ ist wichtig für alle Jugendlichen.

Darüber hinaus kann es durch die verstärkt einsetzende Hormonproduktion zu Stimmungsschwankungen kommen. In diese schwierige Phase fällt oft die Erkenntnis: „Ich bin anders als die anderen.“

Unterstützen Sie den oder die Heranwachsende dabei, die eigenen Einschränkungen zu akzeptieren. So kann es gelingen, diese in die eigenen Persönlichkeit zu integrieren und ein positives Selbstbild aufzubauen: „Ich habe eine Behinderung, aber ich bin gut so wie ich bin.“

Die Auseinandersetzung mit den eigenen Einschränkungen sollten Sie möglichst sensibel begleiten. Versuchen Sie dabei insbesondere auf die Stärken des jungen Menschen zu achten und diese zu betonen. In diesem Lebensabschnitt können auch andere erwachsene Ansprechpersonen – der Patenonkel, die Cousine, der ältere Bruder, die freiwillige Helferin – wichtig für die Heranwachsenden sein. Fördern Sie möglichst solche sozialen Beziehungen.

Vielleicht verliebt sich der oder die Heranwachsende. Nehmen Sie diese Gefühle ernst und unterstützen Sie Ihr Kind emotional und mit konkreter Handlung, zum Beispiel, indem Sie Treffen ermöglichen. Möglicherweise befürchten Sie, dass sie oder er negative Erfahrungen macht oder zurückgewiesen wird. Leider können Sie niemandem Liebeskummer ersparen, aber Sie können zeigen, dass Sie da sind. Sprechen Sie darüber, dass zum Verlieben schöne und freudige wie auch nicht-schöne und traurige Gefühle gehören können.

Es ist für alle Beteiligten wichtig, die elterlichen Vorstellungen und Handlungen immer wieder zu überprüfen und Schritt für Schritt mehr los- und zuzulassen. Für Sie als Angehörige kann diese Phase die schmerzhafteste Einsicht beinhalten: „Mein Kind wird erwachsen – auch was die Themen Partnerschaft und Sexualität betrifft. Aber das bedeutet nicht, dass es das autonome Leben eines Erwachsenen wird führen können.“



Freundschaft, Liebe, Sexualität im Jugendalter

Junge Menschen mit geistiger Beeinträchtigung haben genau so Interesse an Freundschaften, Liebe und Sexualität wie junge Menschen ohne Beeinträchtigung. Oft haben sie aber keine Freundesgruppe, die sich trifft. Außerdem bewegen sie sich viel häufiger unter der Beobachtung von Erwachsenen. So ist es schwierig für sie auszuprobieren, wie Flirten geht, wie man seine Zuneigung zeigt, jemanden anspricht oder wie sich der erste Kuss anfühlt.

Der Kontakt mit Gleichaltrigen ist für die Entwicklung jedes Heranwachsenden sehr wichtig. Sie sollten daher Begegnungen mit Gleichaltrigen in der Freizeit fördern und unterstützen. Informieren Sie sich über die Möglichkeiten vor Ort, andere Jugendliche zu treffen, um Freundschaften zu ermöglichen. Oft gibt es Angebote wie Theatergruppen und inklusive Jugendtreffs. Manchmal werden auch Workshops für Jugendliche zum Thema Freundschaft, Liebe und Sexualität angeboten. Träger der Behindertenhilfe und pro familia Beratungsstellen haben einen Überblick über regionale Angebote und Projekte und helfen Ihnen gerne weiter, ein passendes Angebot zu finden.

Sie als Angehörige und Bezugspersonen können mit den Jugendlichen Möglichkeiten der Kontaktaufnahme besprechen oder üben: „Wie zeige ich einer Person, dass ich sie mag? Wo darf ich jemanden anfassen? Wie geht Küssen?“. Hierzu eignen sich Rollenspiele oder bildliche Darstellungen und Geschichten aus Büchern in Leichter Sprache.

Vielleicht verliebt sich Ihr Sohn, Ihre Tochter, vielleicht entsteht eine Partnerschaft. Oft haben Eltern die Sorge, ob der gewählte Partner oder die gewählte Partnerin „passt“ und ihrem Kind gut tut. Aus der Sorge heraus möchten sie sich einmischen. Sie als Eltern wissen aus eigener Erfahrung, dass Verletzungen in Liebesdingen schmerzhaft sein können. Und es ist verständlich, dass Sie dem eigenen Kind solche Erfahrungen gerne ersparen möchten. Aber tatsächlich sollten Menschen mit geistiger Beeinträchtigung in diesen Angelegenheiten nicht bevormundet werden. Respektieren Sie daher die Gefühle und Entscheidungen. Denn für die persönliche Entwicklung Ihres Kindes sind Erfahrungen von Autonomie und Selbstbestimmung sehr wichtig, sie fördern Eigenständigkeit und Selbstbewusstsein.

Schwieriger ist die Situation dann, wenn Sie ein Ungleichgewicht in der Partnerschaft beobachten und befürchten, dass eine der beteiligten Personen vielleicht ausgenutzt wird.

Versuchen Sie darüber zu sprechen, was zu einer guten Beziehung gehören kann. Betonen Sie das Miteinander und das auf Aufeinander Achten. Hinterfragen Sie den realen Umgang in der Beziehung Ihres Kindes und geben Beispiele, wie es das eine oder andere besser machen kann.

Vielleicht gibt es auch die Möglichkeit mit dem Paar zu sprechen, deutlich zu machen, dass beide die Beziehung gestalten. Wahrscheinlich fällt es Ihnen dann auch leichter, die Situation zu beurteilen und bei der Entwicklung der Beziehung unterstützend oder auch bei Bedarf beschützend zu sein.

Selbstbefriedigung und Intimität

Selbstbefriedigung hilft den jungen Menschen, den eigenen Körper kennenzulernen und Entspannung und Zufriedenheit zu erleben.

Einige junge Menschen mit geistiger Behinderung finden jedoch nicht von selbst den Zugang zum eigenen Körper. Sie benötigen mehr Erklärungen.

Wenn Sie den Eindruck haben, Ihr Sohn oder Ihre Tochter versucht sich zu befriedigen, verletzt sich aber dabei oder vermag sich keine Entspannung zu verschaffen, braucht er oder sie Unterstützung. Diese können Sie als Eltern leisten indem Sie Handlungen erklären. Sie können aber auch zu einer Sexualberatungsstelle oder einer pro familia Beratungsstelle Kontakt aufnehmen. Vereinbaren Sie einen Termin mit einer Sexualpädagogin, einem Sexualpädagogen, um sich Rat zu holen oder um sich über persönliche Beratungsangebote für den oder die Jugendliche selbst zu erkundigen.

Wichtig ist auf jeden Fall die Botschaft, dass Selbstbefriedigung in Ordnung ist, dass aber dafür ein ungestörter Raum nötig sind, zum Beispiel das eigene Zimmer oder das Badezimmer bei geschlossener Tür.

Der oder die Heranwachsende lernt: „Es gibt Intimsphäre und Privatheit. Das Zimmer und das Bett der Eltern gehören den Eltern. Ich klopfen an, wenn ich eintreten will. Mein Zimmer ist mein Raum. Meine Eltern und Geschwister klopfen an, wenn sie rein kommen wollen. In der Öffentlichkeit, in der Schule oder in der Werkstatt soll man sich nicht selbst befriedigen, denn das wird andere Menschen stören.“

Mütter und Väter erleben Situationen mit ihrem heranwachsenden Sohn oder ihrer pubertierenden Tochter, die verunsichern können und eventuell unangenehm sind.

Vielleicht sind Sie gewohnt, Ihr Kind auch in intimen Situationen zu unterstützen. In der Pubertät können sich Ihr Gefühl und das Ihres Kindes dazu verändern. Gewohnte Hilfestellungen können sich anders anfühlen und zur Irritation führen, zum Beispiel wenn es beim Waschen zu einer Erektion kommt.

Überlegen Sie für sich, wie Sie reagieren möchten: was sprechen Sie an, über was gehen Sie hinweg? Was fühlt sich für Sie unangenehm an, welche Grenzen und Möglichkeiten möchten Sie mit Ihrem Kind besprechen? Gibt es Handlungsalternativen, zum Beispiel, dass eine andere Person den oder die Heranwachsende wäscht? Oder dass diese mit Hilfe von Anleitung lernt, sich selbständiger zu waschen?

Prüfen Sie auch den eigenen Blick auf Ihr Kind: Wie leicht oder schwer fällt es Ihnen, den Jugendlichen oder Erwachsenen immer weniger als Kind wahrzunehmen und ihm die Intimität eines oder einer Erwachsenen zuzugestehen?

Grenzen setzen und Grenzen respektieren lernen

Regeln im Umgang mit anderen Menschen erlernt ein Kind zuerst in der Familie. Aber auch später in der Kita oder der Schule wird die Begegnung mit anderen geübt. Wenn Ihr Kind weiß und spürt, dass seine Grenzen respektiert werden, dann kann es besser verstehen, dass auch andere Menschen ihre Grenzen haben.

Viele Bezugspersonen üben mit den Heranwachsenden, eigene Grenzen wahrzunehmen und sie anderen im Kontakt mitzuteilen. Zum Beispiel kann geübt werden, dass ein „Daumen hoch“ Zustimmung



bedeutet und dass eine Stopp-Hand bedeutet, dass man selber oder die andere Person etwas nicht mag.

Menschen mit geistiger Beeinträchtigung handeln oft spontan und lassen sich von ihren Gefühlen steuern. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei zu lernen, übergriffige Handlungen gegenüber anderen zu unterlassen, auch wenn sie nett gemeint sind oder die Zuneigung zu einem Menschen zeigen sollen.

Üben Sie mit Ihrem Kind, wie es Sympathie oder Zuneigung ohne Berührung anderer ausdrücken kann, zum Beispiel mit zum Herz geformten Händen.

Auch Sie selbst sollten klar und eindeutig Ihre eigenen Grenzen zeigen. Beispielsweise kann es vorkommen, dass aus kindlicher Zärtlichkeit den Eltern gegenüber mit zunehmenden Alter plötzlich Handlungen eine sexuelle Note bekommen. Unterbinden Sie solche Handlungen bestimmt und freundlich: „Ich möchte nicht, dass du mich so anfasst. Du wirst jetzt erwachsen. So Anfassen und so Schmusen passt nicht zwischen Eltern und Kindern. Das kannst du mit einer Partnerin oder einem Partner machen.“

Das Kind schützen

Es ist verständlich, wenn Eltern und Angehörige Sorge davor haben, dass die Grenzen ihres Kindes vielleicht nicht gewahrt werden. Ist das Kind stark beeinträchtigt und kann sich kaum oder gar nicht mitteilen, ist sicherlich die Sorge vor Übergriffen durch andere umso größer. Eltern und Angehörige wollen wissen, wie sie ihr Kind vor möglichen Grenzüberschreitungen anderer und sexualisierter Gewalt schützen können.

Es ist nachgewiesen, dass Sexualaufklärung und sexuelle Bildung zum Schutz vor sexuellen Übergriffen beiträgt. Je mehr Ihr Sohn, Ihre Tochter in der Familie und in der Schule lernt, den eigenen Körper wahrzunehmen und eigene Grenzen zu setzen, umso besser sind sie in der Zukunft geschützt.



Modelle dienen illustrativen Zwecken

Er oder sie erfährt auch, sich anderen Menschen mitzuteilen, eigene Bedürfnisse zu benennen oder sich anzuvertrauen, falls jemand ihm oder ihr gegenüber übergriffig geworden ist.

Wenn Ihre Tochter, Sohn, Geschwister in eine Institution der Behindertenhilfe zieht, fragen Sie die ausgewählte Einrichtung nach ihrem Schutzkonzept. Schutz vor sexualisierter Gewalt ist eine Aufgabe aller betreuten Wohnformen. Am besten ist es, wenn die Einrichtung ein grundlegendes Konzept zu den Themen Sexualität und sexuelle Bildung entwickelt hat und umsetzt.

Es kann herausfordernd sein, Ihrem Kind zu vermitteln: Was sind Fremde? Was sind Bekannte? Was ist Freundschaft? Was ist eine Liebesbeziehung? Wer darf Dich berühren? Wer nicht? Hier helfen altersgerechte Informationen und konkrete Erklärungen, damit die Jugendlichen falsches Verhalten erkennen lernen und in der Familie gut üben können, Gefühle und sexuelle Bedürfnisse zu benennen. Es geht dabei um beide Seiten: Ich habe ein Recht auf Schutz vor dem grenzüberschreitenden Verhalten anderer und ich selbst darf die Grenzen anderer auch nicht überschreiten.

ERWACHSEN WERDEN

Ich will so leben wie andere auch

Menschen mit Beeinträchtigungen haben oft ähnliche Wünsche für die Zukunft wie alle jungen Menschen. Sie machen deutlich: „Ich will so leben wie alle anderen auch!“ Dazu gehören meist: Auszug aus dem Elternhaus, Berufswunsch, Suche nach Partner oder Partnerin, vielleicht ein Kind haben.

Empfehlenswert ist, wenn Ihr Sohn, Ihre Tochter verschiedene Lebensmodelle von Menschen kennenlernt oder Sie darüber sprechen: Es gibt nicht nur die Familie mit Vater, Mutter und Kind. Es gibt zudem auch Frauen, die zusammen leben und sich lieben. Oder Männer, die zusammen ein Kind haben. Oder Menschen, die in einer Wohngemeinschaft leben. Es gibt Menschen, die sehr selbständig leben, und Menschen, die im Alltag Assistenz bekommen.

Zu einer gesunden Ablösung gehört, den jungen Erwachsenen im Rahmen der individuellen Möglichkeiten bei seinen Wünschen zu begleiten. Natürlich müssen Sie deutlich machen, dass aufgrund einer Beeinträchtigung möglicherweise nicht alles realisierbar ist oder in Erfüllung gehen wird. Das kann den Berufswunsch betreffen oder den Wunsch, ganz allein in einer eigenen Wohnung zu leben.



Die Auseinandersetzung mit der eigenen Beeinträchtigung gehört auch zum Erwachsenwerden. In dieser Zeit ist es wichtig, die Person zu bestärken: „Du bist gut so, wie du bist!“ und: „Das kannst Du schaffen!“

Sie helfen Ihrem Kind, wenn Sie ihm vielfältige Erfahrungen ermöglichen. Dazu gehören auch Liebesbeziehungen. Erst dadurch entsteht die Erkenntnis: „Was tut mir gut in einer Partnerschaft und was nicht?“. Verliebt sein und eine Beziehung eröffnen neue Erlebnisräume: Nähe zu spüren, einen anderen Körper kennenzulernen, sexuelle Lust zu haben und befriedigt zu werden. Selbst weniger schöne Erfahrungen wie Liebeskummer, Eifersucht und Trennung fördern die Persönlichkeitsentwicklung, auch wenn sie für alle Beteiligten erst einmal schwer auszuhalten sind.

Verhütung

Wenn die jungen Frauen und Männer erwachsen werden und ihre Sexualität ausleben (wollen), wird das Thema Verhütung präsent. Besonders Eltern von jungen Frauen machen sich Sorgen über eine ungewollte oder ungeplante Schwangerschaft.

„Unsere Tochter hat sich in einen jungen Mann in der Werkstatt verliebt. Wir wollen unbedingt, dass sie die Spirale bekommt!“

Nicht alle Menschen oder Paare mit geistiger Beeinträchtigung möchten oder können Geschlechtsverkehr haben. Vielen geht es in einer Beziehung vor allem um Nähe, Küssen, Kuseln. Trotzdem sollten alle Heranwachsende über Schwangerschaft und deren Verhütung aufgeklärt werden.

Rechtzeitig und offen über Sexualität und deren mögliche Folgen zu sprechen, ist wichtig. Das können Sie selber tun oder Sie nutzen eine Verhütungsberatung in einer pro familia Beratungsstelle. Dort können in Ruhe alle Verhütungsmittel erklärt werden, sowohl die hormonellen als auch die nicht hormonellen. An Penismodellen kann auch die Kondombenutzung gezeigt werden, die dann zuhause geübt werden sollte. Denn auch das Thema sexuell übertragbare Infektionen ist wichtig und sollte besprochen werden.

Es gibt einige langfristig wirkende Verhütungsmethoden zur Auswahl, mit denen sich die Gefahr für Anwendungsfehler, zum Beispiel durch

Vergessen, gut minimieren lässt. Für die meisten Verhütungsmittel für Frauen ist ein Besuch in einer gynäkologischen Praxis notwendig.

Suchen Sie sich eine Arztpraxis, in der Ihrer Tochter alles gezeigt und langsam und deutlich erklärt wird. Die Ärztin oder der Arzt sollte sich viel Zeit nehmen.

Niemand darf zu der Verwendung einer Verhütungsmethode oder einer Untersuchung gezwungen werden. Deshalb ist es wichtig, alles so gut wie möglich verständlich zu machen. Erklären Sie Ihrer Tochter schon vor dem Besuch in der Praxis, worum es dort geht.

Wenn Ihre Tochter eine stärkere geistige Beeinträchtigung hat, überlegen Sie gemeinsam mit der Ärztin oder dem Arzt, wie eine Entscheidung im Sinne Ihrer Tochter getroffen werden kann.

Eine Sterilisation kann nur bei Volljährigen in Frage kommen und nur, wenn kein anderes Verhütungsmittel möglich oder zumutbar ist. Sie darf nie gegen den Willen der Person durchgeführt werden. Bei fehlender Einwilligungsfähigkeit gibt es genaue gesetzliche Vorgaben, die eingehalten werden müssen.

Kinderwunsch und Elternschaft

Viele Menschen mit geistiger Beeinträchtigung wünschen sich ein eigenes Kind. Vielleicht erschreckt Sie dieser Wunsch oder der Gedanke daran. Der geäußerte Wunsch bedeutet nicht unbedingt, dass dieser auch in der Realität umgesetzt werden will. Oft löst sich der Kinderwunsch wieder auf, zum Beispiel wenn sich die eigene Lebenssituation verändert hat: der Auszug aus der Wohngruppe, Wechsel der Werkstatt, das Kennenlernen einer anderen Person.

Gehen Sie sensibel mit einem geäußerten Kinderwunsch um und sprechen Sie mit Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter darüber. Dabei dürfen Sie deutlich machen, welche Hilfe Sie selbst dabei anbieten können und welche nicht.

In pro familia Beratungsstellen finden Sie professionelle Mitarbeitende, mit denen Ihr Kind aber auch Sie selbst über Möglichkeiten und Herausforderungen im Zusammenhang mit dem Kinderwunsch reden können.



Modells dienen illustrativen Zwecken

Für Sie als Eltern ist das vielleicht ein schwieriges Thema. Es ist empfehlenswert und hilfreich, sich mit anderen Familien und in Elternkreisen darüber auszutauschen.

Jeder Mensch hat das Recht, ein Kind zu bekommen. Das gilt auch für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung. Das ist in der UN-Behindertenrechtskonvention so festgeschrieben. Deutschland hat diese Konvention unterzeichnet. Das bedeutet, dass Menschen mit Beeinträchtigung unterstützt werden sollen, wenn sie eine Familie gründen möchten.

Viele Beispiele zeigen, dass Menschen mit Beeinträchtigung in der Lage sein können, sich um ein Kind zu kümmern, wenn sie entsprechende Unterstützung erhalten. Diese gibt es zum Beispiel durch besondere Wohnangebote oder durch Eltern-Assistenz für die Erziehung und Versorgung der eigenen Kinder.

In immer mehr Regionen in Deutschland gibt es das Modell der „begleiteten Elternschaft“. Es ist ein ganzheitliches Konzept, bei dem Eltern mit Lernschwierigkeiten gemeinsam mit ihren Kindern leben und dort angemessen unterstützt werden, um ihren Alltag und die Erziehung eines Kindes zu bewältigen.

Unterstützungsangebote sind leider noch nicht überall ausreichend vorhanden. Vor allem sind stationäre Möglichkeiten für Eltern mit Behinderung und ihrem Kind in Deutschland noch eher selten. Insgesamt gesehen leben in Deutschland nur wenige Eltern mit geistiger Beeinträchtigung mit ihren Kindern zusammen. Auch wenn Eltern und Kind nicht zusammen leben, besteht für die Eltern in der Regel die Möglichkeit, ihr Kind regelmäßig zu besuchen oder auf anderem Wege Kontakt zu halten. Über die einzelnen Optionen können Sie sich ebenfalls in pro familia Beratungsstellen informieren.

Sexuelle Wünsche /passive und aktive Assistenz

Jemanden kennenzulernen, sich zu verlieben und Sex zu haben, ist für viele Menschen eine große Sehnsucht. Bei manchen Menschen mit geistiger Beeinträchtigung erfüllt sich diese Sehnsucht nach partnerschaftlicher Sexualität jedoch nicht. Vielleicht, weil sie niemand Passenden finden. Vielleicht, weil es schwer ist, eine Partnerschaft zu gestalten.

Sie sind daher vor allem auf solosexuelle Aktivität, also Selbstbefriedigung angewiesen. Es gibt jedoch Frauen und Männer, die allein keinen Zugang zum eigenen Körper und der eigenen Lust finden.

In solchen Fällen kann **passive Sexualassistenz** in Form von sexueller Bildung oder Sexualberatung helfen. Hier unterstützt eine beratende



Person Männer und Frauen bei ihren Wünschen und Sehnsüchten. Das kann ganz unterschiedlich aussehen:

Manche Menschen benötigen Beratung und Hinweise, wie man sich Lust und Befriedigung verschaffen kann. Oder es hilft ihnen, wenn jemand sie dabei unterstützt, Pornografie oder Sexspielzeug zu besorgen. Andere wiederum wünschen sich Hilfe bei der Partnersuche, z.B. auf Dating-Plattformen. Passive Sexualassistenten kann zudem beinhalten, eine erotische Massage oder den Besuch von einer Sexualbegleitung zu organisieren.

Diese Unterstützung dürfen auch Familienangehörige leisten. Oft ist es aber passender, wenn man in der Einrichtung der Behindertenhilfe eine Fachkraft um Hilfe bittet oder eine Beratungsstelle aufsucht.

Aktive Sexualassistenten ist ein Teilbereich von Sexualbegleitung. Sexualbegleitung ist ein inzwischen sehr bekannter Begriff und meint sexuelle Dienstleistungen von professionellen Frauen und Männern für Menschen, die aufgrund ihrer Beeinträchtigung Sexualität nicht ohne Unterstützung aus- und erleben können.

Aktive Sexualassistenten bietet aktive Unterstützung. Sie kann sich auf die sexuellen Wünsche eines Paares beziehen oder auf die einer einzelnen Person.

Manche Frauen und Männer, die diese Assistenten anbieten, nennen sich zum Beispiel Berührer oder Berührerin. Sie ermöglichen Menschen mit Behinderung die Berührung nackter Haut, gegenseitiges im Arm halten, Kuscheln oder Streicheln. Auch das Erkunden von erogenen Zonen an sich selbst und an der Sexualbegleitung ist möglich. Es geht also um sinnlich-sexuelle Nähe und Erfahrungen, die konkrete sexuelle Wünsche und genitale Praktiken mit einschließen können.

Sexuelle Assistenten und Sexualbegleitung ersetzen keine Liebesbeziehung. Sie sind aber eine Möglichkeit für befriedigende, lustvolle und sinnliche Erfahrungen, die dem betroffenen Menschen ansonsten verschlossen bleiben würden.

Hinweise zu Angeboten sexueller Assistenten und Sexualbegleitung in der Region erhalten Sie in vielen pro familia Beratungsstellen oder über das Internet.

MEHR ALS „AUFKLÄRUNG“ – SEXUELLE BILDUNG EIN LEBEN LANG

Sexuelle Entwicklung wird heute als lebenslanges, selbstbestimmtes Lernen verstanden. Jede Lebensphase hat ihre eigenen Themen und braucht eigene Anregungen und Angebote sexueller Bildung.

Sexuelle Bildung fördert ein positives Selbstbild. Sie hilft, das Wissen über den eigenen Körper zu erweitern und sich mit dem eigenen Geschlecht auseinanderzusetzen. Menschen mit geistiger Beeinträchtigung werden mit Hilfe sexueller Bildung sensibilisiert, ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu verstehen und ebenso die von anderen Menschen.

Sexuelle Bildung ist ein elementarer Baustein für sexuelle Selbstbestimmung. Habe ich keine Kenntnisse und ein mangelndes Körperbewusstsein, vermag ich es kaum, grenzverletzendes Verhalten zu erkennen und einzuordnen. Sexuelle Bildung ist somit ein wirksamer Bestandteil der Prävention vor sexualisierter Gewalt. Dies bedeutet, die eigenen Grenzen kennenlernen, wahrnehmen und schützen zu können.

Ein auffälliges Sexualverhalten lässt sich manchmal auf ein Nichtwissen und Nichtverstehen und einen fehlenden Zugang zum eigenen Körper zurückführen.

Sie als Eltern und Angehörige können einen wichtigen Beitrag dazu leisten. Sie können schauen, wo Sie sich sicher fühlen und welche Themen Sie selbst ansprechen oder aufgreifen. Sie können durch Ihr Nachfragen Aspekte und Themen der sexuellen Bildung in die Institutionen bringen, sei es in die Kita, die Schule, die Werkstatt oder die Wohngruppe. Sexualität ist eine positive, schöne und bereichernde Kraft für jeden Menschen, egal ob mit oder ohne Beeinträchtigung.



UNTERSTÜTZUNG HOLEN UND INFORMIEREN

pro familia

Unter www.profamilia.de finden Sie alle Adressen von pro familia Beratungsstellen. Sie können auch einen Termin mit einer Beratungsstelle machen, für sich selbst oder Ihrem Sohn, Ihrer Tochter oder für Angehörige.

Unter www.profamilia.de/themen/sexualitaet-und-behinderung finden Sie weitere Informationen, nützliche Adressen und Hinweise auf Broschüren, Filme und Podcasts von pro familia.

Leichte Sprache

Viele Informationen in Leichter Sprache von pro familia finden Sie hier: www.profamilia.de/leichte-sprache

Sexualbegleitung

Adressen von Sexualbegleiterinnen und Sexualbegleitern bundesweit:

- www.deva-bhusha.de/sexualbegleitung-vernetzt/
- www.sexualbegleitung.com

Partnerschaft

Partnerschaftsvermittlung für Menschen mit Beeinträchtigung:
www.herzenssache.net

Kinderwunsch und Elternschaft

Familienratgeber-Artikel: www.familienratgeber.de/lebensphasen/familie-freizeit/eltern-mit-behinderung.php

Auf den Seiten der Lebenshilfe:

www.lebenshilfe.de/informieren/familie/unterstuetzung-fuer-eltern-mit-beeintraechtigung/

Eine Übersicht über Einrichtungen nach dem Konzept der begleiteten Elternschaft findet man unter www.begleiteteeelternschaft.de/

Zum Lesen und Anschauen

- „Was macht Ihr Sohn denn da?“, Ilse Achilles
- „Sexualität, ein Ratgeber für Eltern von Kindern mit Handicap“ Karin Melberg Schwier/ Dave Hingsburger
- „Alles Liebe“, eine Filmreihe über Liebe, Sexualität und Partnerschaft von Menschen mit Behinderung;

DVD und Download: www.medienprojekt-wuppertal.de/alles-liebe-filmreihe-ueber-liebe-sexualitaet-und-partnerschaft-von-menschen-mit-behinderung

Bildnachweis:

pexels.com: © RODNAE Productions (S. 4), istockphoto.com: © Jordi Mora Igual (S. 6), stock.adobe.com: © mjowra (S. 9), istockphoto.com: © Halfpoint (S. 10), stock.adobe.com: © Brastock Images (S. 13), istockphoto.com: © LPETTET (S. 16), pexels.com: © Cliff Booth (S. 19), stock.adobe.com: © mjowra (S. 21), istockphoto.com: © SolStock (S. 22), stock.adobe.com: © Rostislav Sedlacek (S. 25), istockphoto.com: © Napadon Srisawang (S. 26), stock.adobe.com: © Svitlana (S. 29)

pro familia Landesverbände

Baden-Württemberg

Königstraße 2
70173 Stuttgart
Tel. 07 11 / 2 59 93 53
lv.baden-wuerttemberg@profamilia.de

Bayern

Bahnhofstraße 24
94032 Passau
lv.bayern@profamilia.de

Berlin

Kalckreuthstraße 4
10777 Berlin
Tel. 0 30 / 2 13 90 20
lv.berlin@profamilia.de

Brandenburg

Charlottenstraße 30
14467 Potsdam
Tel. 03 31 / 7 40 83 97
lv.brandenburg@profamilia.de

Bremen

Hollerallee 24
28209 Bremen
Tel. 04 21 / 3 40 60 60
lv.bremen@profamilia.de

Hamburg

Seewartenstraße 10
20459 Hamburg
Tel. 0 40 / 3 09 97 49-30
lv.hamburg@profamilia.de

Hessen

Palmengartenstraße 14
60325 Frankfurt / Main
Tel. 0 69 / 44 70 61
lv.hessen@profamilia.de

Mecklenburg-Vorpommern

Schonenfahrer Straße 5
18057 Rostock
Tel. 03 81 / 77 88 92 90
lv.mecklenburg-vorpommern@profamilia.de

Niedersachsen

Lange Laube 14
30159 Hannover
Tel. 05 11 / 30 18 57 80
lv.niedersachsen@profamilia.de

Nordrhein-Westfalen

Kolpingstraße 14
42103 Wuppertal
Tel. 02 02 / 2 45 65 10
lv.nordrhein-westfalen@profamilia.de

Rheinland-Pfalz

Alicenplatz 4
55116 Mainz
Tel. 0 61 31 / 23 63 50
lv.rheinland-pfalz@profamilia.de

Saarland

Heinestraße 2–4
66121 Saarbrücken
Tel. 06 81 / 96 81 76 77
lv.saarland@profamilia.de

Sachsen

Strehleener Str. 12 – 14
01069 Dresden
Tel. 03 51 / 21 09 38 45
lv.sachsen@profamilia.de

Sachsen-Anhalt

Zinksgartenstraße 14
06108 Halle
Tel. 03 45 / 5 22 06 36
lv.sachsen-anhalt@profamilia.de

Schleswig-Holstein

Marienstraße 29 – 31
24937 Flensburg
Tel. 04 61 / 9 09 26 20
lv.schleswig-holstein@profamilia.de

Thüringen

Erfurter Straße 28
99423 Weimar
Tel. 0 36 43 / 77 03 03
lv.thueringen@profamilia.de

Broschüren der pro familia

Verhütungsmethoden

- Barrieremethoden für die Frau
- Chemische Verhütungsmittel
- Das Kondom
- Die Pille
- Die Spirale
- Langzeitverhütung mit Hormonen
- „Pille danach“ und „Spirale danach“
- Sterilisation
- Der Vaginalring
- Das Verhütungspflaster

Körper und Sexualität

- Chlamydieninfektion
- Körperzeichen weisen den Weg
- Lustwandel. Sexuelle Probleme in der Partnerschaft
- Schwangerschaftsabbruch
- Sexualität und körperliche Behinderung
- Sexualität und geistige Behinderung
- Unerfüllter Kinderwunsch

Schwangerschaft

- Natürlich gebären
- Vorgeburtliche Untersuchung

Sexualität und Älterwerden

- Sexualität und Demenz
- Wechseljahre
- Wenn Sexualität sich verändert

Für Jugendliche

- Anabole Steroide (auch auf Arabisch und Dari)
- Anders ist normal
- Auf Nummer sicher mit der Pille danach

- Deine Sexualität – deine Rechte (Auch auf Arabisch und Dari)
- Mädchen, Jungen. Jungen, Mädchen
- Man(n) nehme ... ein Kondom, das passt
- Menstruation
- Sex, Respekt, Lust und Liebe

Für Kinder

- So bin ich und so bist du

In anderen Sprachen

- Schwangerschaftsabbruch (In Kroatisch, Polnisch und Türkisch)
- Verhütung (In Arabisch, Bulgarisch, Dari, Englisch, Französisch, Kroatisch, Kurmaci, Polnisch, Rumänisch, Russisch, Spanisch, Tigrinya, Türkisch)
- Kurzinfo Schwangerschaftsabbruch (In Albanisch, Arabisch, Bulgarisch, Dari, Englisch, Französisch, Kroatisch, Kurmaci, Polnisch, Rumänisch, Russisch, Serbisch, Somali, Sorani, Tigrinya, Tschechisch, Ukrainisch und Vietnamesisch)

In Leichter Sprache

- Eltern werden
- Verhütung
- Liebe und Sexualität
- Sexualität – Was sind unsere Rechte?

Zu bestellen bei:

pro familia Bundesverband,
Mainzer Landstraße 250–254,
60326 Frankfurt am Main
Tel.: 0 69 / 26 95 77 90
oder über www.profamilia.de

Ihre nächste Beratungsstelle

Stempel der Beratungsstelle

