

herzfroh^{2.0}



Materialien zur Sexualaufklärung
für Jugendliche und junge Erwachsene
mit Lernschwierigkeiten

Ausgabe
Deutschland



**Pädagogische Handreichung
für Fachkräfte in Bildung
und Betreuung**

Impressum

Pädagogische Handreichung für Fachkräfte in Bildung
und Betreuung von herzfroh 2.0 für Deutschland

Herausgeber von herzfroh 2.0 für Deutschland:

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG),
Maarweg 149–161, 50825 Köln www.bioeg.de

Kommissarischer Leiter: Dr. Johannes Nießen

Text und Redaktion: Sabine Goette und Laura Retznik,
BIÖG (Deutschland) sowie Elisa Fiala und Daniel Kunz,
HSLU (Schweiz)

Gestaltung: Lengsfeld, designkonzepte GmbH, Basel,
www.lengsfeld.ch

Illustrationen: Diego Balli, Stans, www.diegoballi.ch

Druck: Kern GmbH, In der Kolling 120,
66450 Bexbach | umweltbewusst produziert

Ausgabe: 2.15.08.26

Diese Broschüre wird vom BIÖG kostenlos
abgegeben.

Bestellung: BIÖG, 50819 Köln

E-Mail: bestellung@bioeg.de

Artikel-Nummer: 13200000

Alle Rechte vorbehalten.



HSLU Hochschule
Luzern

1. Einleitung	4
2. Grundlagen	6
Sexualität, sexuelle Gesundheit und sexuelle Rechte – was ist das überhaupt?	6
Ziele und Inhalte einer ganzheitlichen Sexuaufklärung	8
Verortung der Sexuaufklärung im Berufsalltag	8
3. Pädagogische Überlegungen	10
Lebenssituation von Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit Lernschwierigkeiten mit Blick auf Körper, Liebe und Sexualität	10
Zielgruppenspezifische Sexuaufklärung für junge Menschen mit Lernschwierigkeiten	10
Rollen und Aufgaben der Fachkräfte in Bildung und Betreuung in der Sexuaufklärung	11
Eltern- und Angehörigenarbeit	12
Umsetzungsideen für die Praxis	13
4. Fachinformationen und Methodenvorschläge	15
Themenheft Freundschaft und Liebe	16
Hintergrundwissen	16
Methoden zum Thema Freundschaft und Liebe	21
Weiterführende Informationen und Materialien zum Thema Freundschaft und Liebe	27
Themenheft Körper und Pubertät	28
Hintergrundwissen	28
Methoden zum Thema Körper und Pubertät	34
Weiterführende Informationen und Materialien zum Thema Körper und Pubertät	43
Themenheft Vielfalt	44
Hintergrundwissen	44
Methoden zum Thema Vielfalt	49
Weiterführende Informationen und Materialien zum Thema Vielfalt	60
Themenheft Verhütung	61
Hintergrundwissen	61
Methoden zum Thema Verhütung	69
Weiterführende Informationen und Materialien zum Thema Verhütung	78
Themenheft Sexualität	79
Hintergrundwissen	79
Methoden zum Thema Sexualität	83
Weiterführende Informationen und Materialien zum Thema Sexualität	89
Themenheft Grenzen	91
Hintergrundwissen	91
Methoden zum Thema Grenzen	96
Weiterführende Informationen und Materialien zum Thema Grenzen	104
5. Unterstützung und Beratung	106
6. Literaturverzeichnis	108

1. Einleitung

Sie haben den Eindruck, dass Sexualität in der Bildung und Betreuung von Menschen mit Lernschwierigkeiten thematisiert werden sollte? Und fragen sich, wie? Im beruflichen Kontext über sexuelle Themen mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit Lernschwierigkeiten zu reden, kann eine Herausforderung sein: Welches ist der richtige Zugang? Wie finde und gestalte ich das passende Setting und welches sind die passenden Begriffe?

Vielleicht wirft das Thema Sexualität auch bei Ihnen solche oder ähnliche Fragen auf. Rückmeldungen aus der Praxis zeigen, dass Fachkräfte in Bildung und Betreuung von Menschen mit Lernschwierigkeiten sexualpädagogische Materialien in unterschiedlichen Formaten und Abstraktionsgraden benötigen, um beziehungs- und sexualitätsbezogene Themen zu bearbeiten. Gleichzeitig wünschen sich Menschen mit Lernschwierigkeiten auch direkte Informationen.¹ Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) und die Hochschule Luzern (HSLU) haben die bewährte sexualpädagogische Materialsammlung „herzfroh“ neu konzipiert und unter dem Titel „herzfroh 2.0“ sechs Themenhefte, ein digitales Spiel sowie eine Webseite für Jugendliche und junge Erwachsene mit Lernschwierigkeiten realisiert. Die Materialsammlung behandelt Themen zu Körper, Liebe und Sexualität und berücksichtigt die geschlechtliche und sexuelle Vielfalt. Die vorliegende pädagogische Handreichung unterstützt die Fachkräfte in Bildung und Betreuung beim Einsatz dieser Materialien.

Die Zielgruppe von herzfroh 2.0 sind Jugendliche und junge Erwachsene mit Lernschwierigkeiten. Der im weiteren Verlauf dieser Handreichung verwendete Begriff „Menschen mit Lernschwierigkeiten“ stammt aus der Selbstvertretungsvereinigung „People First“, die als internationales Netzwerk auch in Deutschland und der Schweiz vertreten ist.² Das Netzwerk lehnt die Ausdrücke geistige Behinderung und Lernbehinderung ab, da diese als diskriminierend empfunden werden. Der gewählte Begriff aus der Selbstvertretung soll ausdrücken, dass Menschen mit Lernschwierigkeiten – wie andere Menschen auch – Gefühle, Gedanken und Wünsche haben und lediglich Schwierigkeiten beim Lernen und in der Aneignung von Wissen erleben.³ Die Materialien von herzfroh 2.0 nehmen diese Begrifflichkeit auf, damit die Zielgruppe Jugendliche und junge Erwachsene mit Lernschwierigkeiten eine für sie annehmbare Ansprache erfährt.

Die vorliegende Handreichung richtet sich an Fachkräfte in Bildung und Betreuung von jungen Menschen mit Lernschwierigkeiten. Mit ihr möchten wir Sie darin unterstützen, auf die Fragen der jungen Menschen kompetent und der Situation angemessen einzugehen. Die Handreichung kann Sie in unterschiedlicher Weise in Ihrer Arbeit unterstützen:

- als **Wegweiser** für den Einsatz der herzfroh 2.0-Materialien mit der Zielgruppe in verschiedenen Kontexten wie Schulen, Werkstätten und Wohneinrichtungen,
- als **Hintergrundwissen** zu den einzelnen Themenheften oder
- als **methodischer Baukasten**, der Ideen und Methoden für eine fachlich fundierte und sensible Umsetzung von Sexualaufklärung in der Zielgruppe zur Verfügung stellt.

Aufbau der Handreichung

Die Handreichung setzt sich aus den drei Teilen „Grundlagen“, „Pädagogische Überlegungen“ und „Fachinformationen und Methodenvorschläge“ zusammen.

Im Kapitel „Grundlagen“ erfahren Sie mehr zu den folgenden Themen:

- Was bedeuten die Begriffe Sexualität, sexuelle Gesundheit und sexuelle Rechte?
- Was sind die Ziele und Inhalte einer ganzheitlichen Sexualaufklärung?
- Wo können Aspekte im Berufsalltag in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen mit Lernschwierigkeiten verortet werden?

Im nächsten Kapitel „Pädagogische Überlegungen“ erfahren Sie mehr zur Lebenssituation von Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit Lernschwierigkeiten im Kontext von Themen der Sexualaufklärung. Wir möchten Ihnen als Fachkräften Sicherheit und Orientierung in der Vorbereitung und Durchführung von entsprechenden Bildungsangeboten in der Praxis geben. Das Kapitel macht Sie mit Grundannahmen einer zielgruppenspezifischen und ganzheitlichen Sexualaufklärung vertraut. Es beschreibt außerdem die Rollen und Aufgaben von Fachkräften in der Sexualaufklärung. Sie erhalten Antworten auf Fragen zur praktischen Umsetzung:

- Wie kann ich mich inhaltlich und sprachlich auf die Vermittlung von Sexualaufklärung vorbereiten?
- Welche Kommunikationsregeln sind in der Gruppenarbeit erforderlich, damit jede Person nur das von sich preisgibt, was sie möchte?
- Welches Setting schafft ein lernförderliches Arbeitsklima?

Im abschließenden Kapitel „Fachinformationen und Methodenvorschläge“ erhalten Sie für jedes Themenheft ergänzende Informationen, Arbeitsblätter sowie Tipps für den Einsatz der Materialien in der Zielgruppe.

2. Grundlagen

Sexualität, sexuelle Gesundheit und sexuelle Rechte – was ist das überhaupt?

Sexualität beeinflusst wie kaum ein anderes Thema fast alle Lebensbereiche. Und obwohl Sexualität im Alltag präsent ist, bleibt die offene Kommunikation über sexuelle Themen in vielen Bereichen auch weiterhin ein Tabu. Doch was genau ist eigentlich Sexualität und weshalb fällt es auch heute nicht leicht, über Sexualität zu sprechen – besonders in der Bildung und Betreuung von Menschen mit Lernschwierigkeiten?

Sexualität zu definieren, ist nicht einfach. Die herzfroh-2.0-Materialien gehen von einem ganzheitlichen Sexualitätsbegriff aus, wie er in der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) formuliert wird:

Sexualität

Sexualität bezieht sich auf einen zentralen Aspekt des Menschseins über die gesamte Lebensspanne hinweg, der das biologische Geschlecht, die Geschlechtsidentität, die Geschlechterrolle, sexuelle Orientierung, Lust, Erotik, Intimität und Fortpflanzung einschließt. Sie wird erfahren und drückt sich aus in Gedanken, Fantasien, Wünschen, Überzeugungen, Einstellungen, Werten, Verhaltensmustern, Praktiken, Rollen und Beziehungen. Während Sexualität all diese Aspekte beinhaltet, werden nicht alle ihre Dimensionen jederzeit erfahren oder ausgedrückt. Sexualität wird beeinflusst durch das Zusammenwirken biologischer, psychologischer, sozialer, wirtschaftlicher, politischer, ethischer, rechtlicher, religiöser und spiritueller Faktoren.⁴

Sexualität kann demnach als zentraler Bestandteil der menschlichen Identität und als eine lebenslange Entwicklungsaufgabe betrachtet werden. Sexualität umfasst biologische, emotionale und soziale Faktoren. Sexualität ist eng mit der Persönlichkeitsentwicklung

verknüpft und wird von Mensch zu Mensch und in den jeweiligen Lebensphasen unterschiedlich gelebt und erlebt.

Die Zusammenhänge zwischen individuellen und gesellschaftlichen Faktoren von Sexualität zeigen sich auch im Konzept der sexuellen Gesundheit:

Sexuelle Gesundheit

Sexuelle Gesundheit ist der Zustand körperlichen, emotionalen, geistigen und sozialen Wohlbefindens bezogen auf die Sexualität und bedeutet nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, Funktionsstörungen oder Schwäche. Sexuelle Gesundheit erfordert sowohl eine positive, respektvolle Herangehensweise an Sexualität und sexuelle Beziehungen als auch die Möglichkeit für lustvolle und sichere sexuelle Erfahrungen, frei von Unterdrückung, Diskriminierung und Gewalt. Wenn sexuelle Gesundheit erreicht und bewahrt werden soll, müssen die sexuellen Rechte aller Menschen anerkannt, geschützt und eingehalten werden.⁵

Sexuelle Gesundheit lässt sich demnach nur erlangen und erhalten, wenn die sexuellen Rechte aller Menschen geachtet, geschützt und erfüllt werden. Sexuelle Rechte sind sexualitätsbezogene Menschenrechte, die eine Reihe sich entwickelnder, die Sexualität betreffender Rechtsansprüche darstellen, die zur Freiheit, Gleichstellung und Würde aller Menschen beitragen. Die sexuellen Rechte bilden damit die Voraussetzungen dafür, dass allen Menschen die gleichen Chancen auf einen positiven und respektvollen Umgang mit ihrer Sexualität und mit ihren sexuellen Beziehungen ermöglicht werden und dass sie befriedigende und sichere sexuelle Erfahrungen frei von Zwang, Diskriminierung und Gewalt machen können. Die sexuellen Rechte unterscheiden die Rechte von Erwachsenen und von Personen unter 18 Jahren. Die sexuellen Rechte von Personen unter 18 Jahren schließen Kinder und Jugendliche mit ein, weil sie deren Entwicklungsfähigkeit berücksichtigen.⁶

Nach dem humanistischen Menschenbild tragen alle Menschen die Möglichkeiten und Fähigkeiten in sich, ein zufriedenes, glückliches und sinnhaftes Leben zu führen. Insofern sind auch jungen Menschen mit Lernschwierigkeiten Entwicklungsfähigkeit und subjektive Kompetenzen hinsichtlich der Gestaltung ihrer individuellen Lebenssituation zuzuschreiben. Diese Sichtweise wird durch neuere Forschungen gestützt, die grundsätzlich ein gut ausgeprägtes Selbstkonzept bei Menschen mit Lernschwierigkeiten nachgewiesen haben und gleichzeitig darauf hinweisen, dass dieses in deren Alltag zu wenig Berücksichtigung findet.⁷ In Partnerschaft und Sexualität zeigt sich dies beispielsweise darin, dass junge Menschen mit Lernschwierigkeiten bekunden, wie wichtig es ihnen sei, in einer Partnerschaft zu leben,⁸ und dass häufig langfristige Beziehungen gewünscht werden.⁹ Gleichzeitig werden diese im Jugendalter entwickelten Bedürfnisse von einem Teil der Erziehungsberechtigten nicht als ernsthaft, sondern als infantil und unvollständig wahrgenommen.¹⁰ Dies ist auch ein Grund, weshalb Jugendliche mit Lernschwierigkeiten häufig keinen Zugang zur Sexualaufklärung haben.¹¹

Die sexuellen Rechte bzw. Menschenrechte gelten jedoch uneingeschränkt für jeden Menschen, ob mit oder ohne Behinderung. Um dies zu gewährleisten, haben u. a. Deutschland und die Schweiz die UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK) unterzeichnet. In Deutschland trat die UN-BRK im Jahr 2009 in Kraft. Die UN-BRK bezieht sich in ihren Artikeln ausdrücklich auf die sexuellen Rechte, die unter Berücksichtigung der Entwicklungsfähigkeit auch für Jugendliche und junge Erwachsene mit Lernschwierigkeiten zutreffen.

Sexuelle Rechte in der UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK):

- **Artikel 16** thematisiert das Recht, vor Ausbeutung, Gewalt und Missbrauch geschützt zu sein. Das Recht fordert die Länder auf, sicherzustellen, dass angemessene Maßnahmen zur Vorbeugung, zum Schutz und zur Unterstützung bei sexueller Gewalt für Menschen je nach Geschlecht und Alter vorhanden sind.
- **Artikel 23** besagt, dass Menschen mit Behinderungen in Bezug auf Ehe, Familie, Elternschaft und Partnerschaft gleichberechtigt behandelt werden sollen. Dies schließt ihre reproduktiven Rechte ein und garantiert ihnen das Recht auf altersgerechte Informationen und Aufklärung über Fortpflanzung und Familienplanung.

- In **Artikel 25** wird das Recht auf gleichen Zugang zu speziellen Gesundheitsdiensten je nach Geschlecht betont. Es beinhaltet auch das Recht auf kostenlose oder erschwingliche Gesundheitsversorgung, einschließlich medizinischer Dienste zur Förderung der sexuellen und reproduktiven Gesundheit.

Die UN-BRK räumt Menschen mit Behinderungen in Fragen der Partnerschaft und Sexualität grundsätzlich die gleichen Rechte und Pflichten ein wie Menschen ohne Behinderungen. Artikel 23 Absatz 1 erwähnt dabei ausdrücklich, dass Menschen mit Behinderungen ein Recht auf Information und Aufklärung über Fortpflanzung und Familienplanung sowie über die notwendigen Verhütungsmittel haben. Weiter soll gewährleistet sein, dass sie, auch wenn sie noch zur Gruppe der Kinder und Minderjährigen gehören, gleichberechtigt mit Menschen ohne Behinderungen ihre Fruchtbarkeit behalten und nicht, wie früher geschehen, sterilisiert werden.¹²

Gerade in Wohneinrichtungen der Behindertenhilfe gibt es zum Thema Sexualität und sexuelle Gesundheit häufig Spannungsfelder. So vielfältig diese Spannungsfelder sind, so unterschiedlich ist die jeweilige Situation für die Fachkräfte. Es ist deshalb wichtig, die bestehenden rechtlichen Vorgaben zu kennen und offen die jeweiligen Bedürfnisse der Bewohnerinnen und Bewohner zu Partnerschaft und Sexualität anzusprechen, gegebenenfalls unter Einbezug ihrer Angehörigen bzw. ihrer gesetzlichen Vertretung, um Lösungen im Sinne der UN-BRK zu finden.

Für die Sexualaufklärung sind des Weiteren Artikel 9 und 21 der UN-BRK wichtig. Um eine möglichst unabhängige Lebensführung bzw. selbstbestimmte assistierte Hilfe sowie die volle Teilhabe in allen Lebensbereichen zu ermöglichen, betont Artikel 9, dass alle Menschen das Recht auf gleichen Zugang zu Informationen für die Allgemeinheit haben. Artikel 21a ergänzt dies durch die Forderung, dass solche Informationen durch leicht zugängliche Formate und Technologien zur Verfügung gestellt werden sollen. HerzFroh 2.0 realisiert also gesundheitliche Chancengleichheit, indem qualitativ hochwertige Informationen zu Körper, Liebe und Sexualität Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit Lernschwierigkeiten zugänglich gemacht werden.

Ziele und Inhalte einer ganzheitlichen Sexuaufklärung

herzfroh 2.0 basiert auf einem umfassenden Verständnis von Sexualität. Damit Kinder und Jugendliche eine positive und verantwortungsvolle Haltung zur Sexualität entwickeln können, benötigen sie Informationen sowohl über die Möglichkeiten als auch über die Risiken von Sexualität. Eine ganzheitliche Sexuaufklärung vermittelt ihnen unvoreingenommene und wissenschaftlich korrekte Informationen rund um den Themenbereich Sexualität. Sie unterstützt Kinder und Jugendliche dabei, Kompetenzen zu entwickeln, mit denen sie diese Informationen einordnen und entsprechend nutzen können. Ganzheitliche Sexuaufklärung ist dabei mehr als reine Wissensvermittlung über biologische Vorgänge und Verhütungsmethoden. Sie vermittelt neben Informationen ebenso Kompetenzen und positive Werte und befähigt dazu, sichere und erfüllende Beziehungen einzugehen sowie verantwortlich mit der eigenen sexuellen Gesundheit und jener der Partnerin oder des Partners umzugehen. Ganzheitliche Sexuaufklärung spricht emotional an und berücksichtigt die vielfältigen Beziehungsaspekte, Lebensstile, Lebenssituationen und rechtsbasierten Werthaltungen. Somit trägt eine ganzheitliche Sexuaufklärung unter anderem dazu bei, eine respektvolle und tolerante Haltung zu entwickeln, die auch eine Voraussetzung für eine sozial gerechte Gesellschaft ist.^{13, 14}

Die Standards für Sexuaufklärung in Europa von WHO und BIÖG definieren eine ganzheitliche Sexuaufklärung wie folgt:

Sexuaufklärung

Sexuaufklärung bedeutet, etwas über die kognitiven, emotionalen, sozialen, interaktiven und physischen Aspekte von Sexualität zu lernen. Sexuaufklärung beginnt in der frühen Kindheit und setzt sich über die Pubertät bis ins Erwachsenenalter fort. Ihr vorrangiges Ziel bei Kindern und Jugendlichen besteht in der Förderung und dem Schutz der sexuellen Entwicklung.¹⁵

Ein wichtiges Ziel ganzheitlicher Sexuaufklärung besteht darin, Kindern und Jugendlichen wissenschaftliche Informationen zu sexualitätsbezogenen Themen zu vermitteln und sie darin zu unterstützen, selbstbestimmt verantwortungsvolle Entscheidungen für sich und andere in Sexualität, Partnerschaft und sexueller Gesundheit zu treffen.

Ein zentraler Inhalt ganzheitlicher Sexuaufklärung ist es, Verwirklichungschancen sexueller und reproduktiver Selbstbestimmung aufzuzeigen und damit einen wichtigen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung zu leisten.

Verortung der Sexuaufklärung im Berufsalltag

Möglicherweise fragen Sie sich jetzt, wie Sie diese sehr unterschiedlichen Themen in Ihren Berufsalltag einbinden können. Machen Sie sich bewusst, dass eine Vermittlung der Themen Körper, Liebe und Sexualität bewusst oder unbewusst schon frühzeitig durch die Eltern stattfindet. Eltern und andere Familienmitglieder nehmen in den frühen Lebensjahren der Kinder eine wichtige Rolle ein, wenn es darum geht, sexualitätsbezogenes Wissen und die Gestaltung zwischenmenschlicher Beziehungen zu vermitteln. Diese Form von Bildung ist zumeist persönlich geprägt. Der Kreis der Ansprechpersonen ändert sich oft mit Beginn der Pubertät. Jugendliche und junge Erwachsene sind häufig offener für Informationen aus anderen Quellen und von anderen Personen. Sensible Themen werden dann eher mit Gleichaltrigen besprochen oder mit Personen, die ihnen nicht so nahestehen wie die eigenen Eltern.¹⁶

Informationen über sexualitätsbezogene Themen fehlen häufig auch dann, wenn Kinder und Jugendliche einen Großteil ihrer Zeit in Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe bzw. Behindertenhilfe verbringen und institutionell begleitet werden.¹⁷ Besonders für diese Personengruppe ist es wichtig, dass Fachkräfte in Bildung und Betreuung eine ganzheitliche Sexuaufklärung vermitteln. Die meisten Einrichtungen und Schulen verfügen über ein sexualpädagogisches Konzept bzw. einen Lehrplan als Grundlage der Planung und Umsetzung einer ganzheitlichen Sexuaufklärung. Wo solche Grundlagen fehlen, sollten die Einrichtungen bzw. Schulen ein solches Konzept zur Legitimation formulieren.

Seien Sie mutig und nehmen Sie sich die Zeit, um sich mit den vielfältigen Themen einer ganzheitlichen Sexualaufklärung auseinanderzusetzen. Vertrauen Sie darauf, dass Ihr Berufsalltag Ihnen und den von Ihnen Betreuten immer wieder Gelegenheit und Zeit bieten wird, um sich mit diesen Inhalten zu beschäftigen. Sie leisten so einen wichtigen Beitrag zu einer gelingenden Sexualaufklärung für Jugendliche und junge Erwachsene mit Lernschwierigkeiten.

Es würde uns freuen, wenn Ihnen die Materialien herzfroh 2.0 in Verbindung mit der pädagogischen Handreichung Anregung und Unterstützung in Ihrer sexualpädagogischen Arbeit mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen bieten.

3. Pädagogische Überlegungen

Lebenssituation von Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit Lernschwierigkeiten mit Blick auf Körper, Liebe und Sexualität

Menschen mit Lernschwierigkeiten haben, wie alle anderen Menschen auch, ein Recht auf Sexualität und darauf, ihre Sexualität selbstbestimmt zu leben, solange die Rechte anderer nicht verletzt werden. Dies mag selbstverständlich klingen, doch ist dieses Recht im Alltag noch lange nicht realisiert.¹⁸ Es ist noch kein halbes Jahrhundert her, seit sich Fachkräfte aus Pädagogik, Medizin oder Theologie fragten, ob Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung überhaupt sexuelle Wesen sind, und wenn ja, wie diese Sexualität gegebenenfalls kontrolliert werden kann. Die Lebensbereiche Partnerschaft und Sexualität wurden ihnen zumeist abgesprochen und waren gesellschaftlich nicht erwünscht.¹⁹ Fachliche und gesellschaftliche Öffnung erlauben heute, davon zu sprechen, dass es keine behinderungsspezifische Sexualität gibt bzw. geben kann. Die sexualbiologische Entwicklung von Menschen mit Lernschwierigkeiten verläuft in der Regel altersgemäß und unabhängig von kognitiven Fähigkeiten.²⁰ Menschen mit Lernschwierigkeiten haben die Fähigkeit, ihr Leben individuell entlang ihrer Gefühle, Gedanken und Wünsche zu gestalten; sie durchlaufen dabei die gleichen Entwicklungsphasen wie Menschen ohne Lernschwierigkeiten. Diese können allerdings verzögert oder unvollständig sein, sodass in der Folge geistige und emotionale Entwicklung einander zeitlich nicht entsprechen.²¹ Bildung ist ein wichtiges Mittel, um individuelle Entwicklungspotenziale zu fördern.

Menschen mit Lernschwierigkeiten erleben auch heute noch vielfältige Einschränkungen und Diskriminierungen in Bezug auf die Anerkennung ihrer Sexualität und ihrer sexuellen Selbstbestimmung. Gesellschaftliche Vorurteile und Tabuisierungsprozesse haben weiterhin einen starken Einfluss auf die Wahrnehmung von Menschen mit Lernschwierigkeiten als sexuelle Wesen.²² Soziale Abwertungsprozesse wirken sich zudem negativ auf die Persönlichkeitsentwicklung aus. Dies trifft im besonderen Maße auf lesbische, schwule, bisexuelle, trans*, inter* und queere Menschen mit Lernschwierigkeiten zu, die häufig mit einer Mehrfachdiskriminierung konfrontiert sind.²³

Allgemein zeigt sich, dass Lebensplanung, Sexualität, Partnerschaft und Elternschaft der Zielgruppe von Herzfroh 2.0 von einer Reihe unterschiedlicher Faktoren abhängig sind. Hierzu zählen unter anderem die Lebens-, Bildungs- und Arbeitsrealität, die Art der kognitiven Beeinträchtigung, das familiäre Umfeld, die sexuelle Orientierung und/oder kulturelle Hintergründe.²⁴ Menschen mit Lernschwierigkeiten erleben in vielen gesellschaftlichen Bereichen Benachteiligungen. Sie werden zumeist gesondert beschult, leben häufig in speziellen Wohnformen und arbeiten in Werkstätten. Sie sind zumeist schlechter ausgebildet, des Öfteren arbeitslos und es existieren für sie weniger inklusive Freizeitangebote.²⁵ Die Tabuisierung von sexuellen Themen führt auch dazu, dass insbesondere Frauen sowie Kinder und Jugendliche mit Lernschwierigkeiten deutlich häufiger als Menschen ohne Behinderungen Opfer von sexueller Gewalt werden.²⁶ Eine fehlende Sexuaufklärung und damit fehlendes Wissen über ihre sexuellen Rechte führen dazu, dass den Betroffenen das notwendige Wissen über ihre sexuelle Selbstbestimmung sowie die Begrifflichkeiten fehlen. In der Folge können sie Grenzverletzungen als solche nicht erkennen und benennen, sodass sie auch weniger in der Lage sind, sich in entsprechenden Situationen Hilfe zu holen.²⁷

Zielgruppenspezifische Sexuaufklärung für junge Menschen mit Lernschwierigkeiten

Sexuaufklärung ist deshalb für alle Menschen wichtig, um sexuelle Selbstbestimmung und sexuelle Gesundheit zu ermöglichen sowie sexuelle Integrität bzw. sexuelle Unversehrtheit zu gewährleisten. Für Jugendliche und junge Erwachsene mit Lernschwierigkeiten, die mit verschiedenen Barrieren und Diskriminierungen in Bezug auf ihre Sexualität konfrontiert sind, ist Sexuaufklärung von großer Bedeutung. Sie basiert in erster Linie auf dem Konzept einer ganzheitlichen Sexuaufklärung, wie im zweiten Kapitel beschrieben wurde. Ein spezifischer Aspekt dieser ganzheitlichen Sexuaufklärung für junge Menschen mit Lernschwierigkeiten besteht darin, ihre individuelle

Beeinträchtigung und die gesellschaftlichen Anforderungen in den Fokus zu nehmen. Gesellschaftliche Anforderungen, wie etwa die Ablösung von den Bezugspersonen zugunsten einer eigenen Individualität, der Aufbau stabiler Beziehungen mit Gleichaltrigen oder der Umgang mit kränkenden, zurückweisenden Reaktionen von Menschen ohne Beeinträchtigung können ihre Unsicherheiten und Ängste verstärken. Das Aufeinandertreffen von individueller Beeinträchtigung und gesellschaftlichen Anforderungen gilt es in der Sexuaufklärung aufzugreifen und in einer für die Zielgruppe verständlichen Weise zu thematisieren, damit individuelle Ressourcen im Sinne eines Empowerments aktiviert werden können.²⁸

Die benötigten Fachinformationen für die Arbeit mit den sechs Themenheften zu Freundschaft und Liebe, Körper und Pubertät, Vielfalt, Verhütung, Sexualität und Grenzen finden sich im vierten Kapitel. Mit diesen Fachinformationen und den nachfolgend dargestellten Grundannahmen²⁹ für die Vermittlung möchten wir Sie bestmöglich darauf vorbereiten, eine zielgruppenspezifische Sexuaufklärung für junge Menschen mit Lernschwierigkeiten durchzuführen:

Grundannahmen: Eine zielgruppenspezifische und ganzheitliche Sexuaufklärung

- ist alters- und entwicklungsgerecht und berücksichtigt biologische, genderspezifische, soziale und kulturelle Aspekte sowie Beeinträchtigungen. Sie passt sich den Lebensrealitäten von Menschen mit Beeinträchtigungen an.
- basiert auf den sexuellen und reproduktiven Menschenrechten, wobei das besondere Augenmerk auf den Vorgaben der UN-Behindertenrechtskonvention liegt.
- zielt unter Berücksichtigung der Beeinträchtigungsformen auf das Wohlbefinden und die Gesundheit der jungen Menschen ab.
- richtet sich eindeutig auf die Gleichstellung der Geschlechter und die Anerkennung von Vielfalt und Selbstbestimmung aus. Bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit Lernschwierigkeiten stehen in erster Linie ihre gesellschaftlichen Rollen und nicht ihre Beeinträchtigung im Vordergrund.

- betont die individuelle Selbstbestimmung im Hinblick auf Zustimmung oder Ablehnung von körperlicher oder emotionaler Nähe. Dies ist besonders wichtig für Menschen mit Beeinträchtigungen in Abhängigkeitsverhältnissen.
- ist ein lebenslanger Prozess, der für alle Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen gilt.
- fördert einen respektvollen Umgang zwischen den Menschen. Gerechtigkeit und Mitgefühl werden so in der Gesellschaft gestärkt und Vorurteile gegenüber Menschen mit Beeinträchtigungen abgebaut.
- stützt sich auf aktuelle, wissenschaftlich gesicherte Informationen und ist in Bezug auf die Zielgruppe Menschen mit Beeinträchtigungen interdisziplinär ausgerichtet.
- betrachtet Menschen mit Beeinträchtigungen nicht aus einer defizitorientierten Sichtweise, sondern konzentriert sich auf ihre Stärken und Möglichkeiten.

Sexuaufklärung für Jugendliche und junge Erwachsene mit Lernschwierigkeiten sollte so gestaltet werden, dass diese sich angesprochen fühlen, dass sie – je nach Art der Beeinträchtigung – die Materialien auch eigenständig nutzen können oder Hilfestellung beim Erschließen der Informationen erhalten, wenn diese notwendig ist.³⁰

Rollen und Aufgaben der Fachkräfte in Bildung und Betreuung in der Sexuaufklärung

Wie können Sie als Fachkraft in Schulen und Einrichtungen der Behindertenhilfe die sexuelle Selbstbestimmung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit Lernschwierigkeiten ermöglichen? Welche Hürden begegnen Ihnen dabei – sowohl innerhalb als auch außerhalb Ihrer Einrichtung? Und wie können Sie mit Vorbehalten und Ängsten in der Vermittlung einer ganzheitlichen Sexuaufklärung umgehen?

Die Haltung und das Engagement der beteiligten Fachkräfte sind wegweisend, damit Sexualaufklärung gelingen kann. Jugendliche und junge Erwachsene mit Lernschwierigkeiten benötigen Unterstützerinnen und Unterstützer, die ihnen bei der Wahrnehmung ihrer sexuellen Selbstbestimmung und dem Schutz ihrer sexuellen Integrität, das heißt ihrer sexuellen Unversehrtheit, helfen. Es geht bei der Hilfe nicht darum zu entscheiden, was gut für eine Person ist, sondern die Person als Expertin und Experten ihrer bzw. seiner Lebenswelt anzuerkennen und sie zu befähigen, ihre sexuellen Rechte wahrzunehmen. Menschen mit Lernschwierigkeiten haben nach den Grundrechten der UN-BRK grundsätzlich das Recht auf sexuelle Selbstbestimmung und die freie Entfaltung ihrer Persönlichkeit. Weder Eltern, Angehörige, gesetzliche Vertretung noch Fachkräfte können Entscheidungen an ihrer Stelle treffen. Grenzen findet die sexuelle Selbstbestimmung dann, wenn eigene oder die Grenzen anderer verletzt werden. Hier sind Unterstützerinnen und Unterstützer in der Fürsorgepflicht, um Selbst- oder Fremdgefährdungen abzuwenden.³¹

Mit Einsatz und Engagement tragen Fachkräfte dazu bei, dass die Inhalte einer ganzheitlichen Sexualaufklärung für Jugendliche und junge Erwachsene mit Lernschwierigkeiten zugänglich gemacht werden. Diese können sich so Wissen und Kompetenzen zu den unterschiedlichen sexualpädagogischen Themen aneignen. Sie lernen wichtige Begriffe kennen und erwerben eine Sprache, die sie befähigt, eigene Bedürfnisse zum Ausdruck zu bringen. Unterschiede zwischen geistiger und emotionaler Entwicklung können so angeglichen werden. Eine ganzheitliche Sexualaufklärung fördert neben der sexuellen Selbstbestimmung auch Selbstschutzkompetenzen und ermöglicht so, die eigenen Grenzen und die von anderen wahrzunehmen und zu respektieren. Sie leistet damit einen wichtigen Beitrag zur Prävention sexualisierter Gewalt, wie es bereits das Ausgangsmaterial „herzfroh“ in der Schweiz bewirkte. Dank der sexualpädagogischen Arbeit mit den Heften konnten 2011 zwei junge Erwachsene ihre durch einen Betreuer erlittene sexuelle Gewalt kommunizieren, was dazu führte, dass dieser umgehend als Täter überführt wurde.³²

Die Materialien herzfroh 2.0 enthalten Informationen und Anregungen zu Methoden und Themen der ganzheitlichen Sexualaufklärung, die Sie in Ihren Arbeitsalltag einfließen lassen können. Sie als Fachkraft sind mit den Bedürfnissen und den Lebensrealitäten Ihrer Schülerinnen und Schüler, Ihrer Arbeitnehmenden und Bewohnenden am besten vertraut. Sie kennen ihre Sorgen und Wünsche. Daher können Sie am ehesten einschätzen, welche Materialien und Methoden sich für die Bearbeitung der einzelnen Themen eignen.

Charakteristisch für die Zielgruppe ist als Folge der Lernschwierigkeiten eine eingeschränkte Aufmerksamkeitsspanne und ein eingeschränktes Abstraktionsvermögen. Es ist deshalb wichtig, dass die Materialien und Methoden anschaulich aufbereitet sind und der Inhalt oft wiederholt wird.

Eltern- und Angehörigenarbeit

Themen der sexuellen Selbstbestimmung und freien Entfaltung der Persönlichkeit sind für alle Eltern-Kind-Beziehungen ein bedeutsamer Entwicklungsschritt der inneren Ablösung. Gerade diese innere Ablösung wird von vielen Eltern von Kindern mit Lernschwierigkeiten als besonders herausfordernd betrachtet. Ein wichtiger Schritt in der Förderung der sexuellen Selbstbestimmung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit Lernschwierigkeiten besteht also darin, deren Eltern und Angehörige für eine entwicklungsfördernde Sexualaufklärung zu gewinnen und nach Möglichkeit einzubeziehen.

Wie die Ergebnisse einer Untersuchung zeigen,³³ haben Eltern und Angehörige von Kindern mit Lernschwierigkeiten oftmals einschränkende bzw. restriktive Vorstellungen in Bezug auf die sexuelle und reproduktive Gesundheit ihrer Kinder; der Schutzgedanke steht bei ihnen im Vordergrund. Freiräume, in denen ihre Kinder mit Lernschwierigkeiten erste romantische und sexuelle Erfahrungen mit Gleichaltrigen erleben könnten, sehen diese Eltern und Angehörigen oftmals skeptisch. Gleichzeitig fordert das professionelle Selbstbild der Fachkräfte in Bildung und Betreuung, sich stellvertretend für die Belange der ihnen anvertrauten Personen einzusetzen – beispielsweise, wenn der Umzug aus dem Elternhaus in eine betreute Wohneinrichtung gewünscht wird.

Die Ängste, Belastungen und Bedürfnisse der Eltern sind real und begründet: Nicht selten beobachten sie, wie ihre Kinder mit Lernschwierigkeiten im Alltag schnell ausgenutzt werden, oder haben aus den Medien regelmäßig von sexualisierter Gewalt in Einrichtungen der Behindertenhilfe gehört. So kommt es im Betreuungskontext nicht selten zu Konflikten zwischen ihnen und den Fachkräften in Bildung und Betreuung über die Diskrepanz zwischen dem Schutzgedanken der Eltern und dem Bedürfnis der Jugendlichen und jungen Erwachsenen nach Autonomie.³⁴

In dieser Situation kann Ihnen als Fachkraft ein Perspektivenwechsel helfen, um den diesbezüglichen emotionalen Unterstützungsbedarf bei den Eltern und Angehörigen zu erkennen und mit ihnen zu bearbeiten. Damit Sie Eltern und Angehörige optimal begleiten können, ist ein solcher Perspektivenwechsel hilfreich, weil dadurch die Bedürfnisse der Eltern und Angehörigen berücksichtigt werden. Diese wichtigen Bezugspersonen werden ausdrücklich eingeladen, an Lösungen für den Wunsch nach Autonomie, Privatsphäre und Partnerschaft ihrer Kinder mitzuwirken. Jugendliche und junge Erwachsene können bei diesen Gesprächen zeigen, dass sie die Sorgen ihres Umfelds ernst nehmen und sich autonome Entscheidungen und Erfahrungen zutrauen und im Alltag umsetzen. Die hierfür eingesetzte Arbeit ist deshalb sinnvoll investierte Zeit.

Umsetzungsideen für die Praxis

Die nachfolgend vorgestellten Methoden und Handlungsempfehlungen sollen Sie als Fachkraft dabei unterstützen, die Themen der herzfroh 2.0-Hefte in Ihren beruflichen Alltag zu integrieren. Die einzelnen Kapitel enthalten Empfehlungen für die methodisch-didaktische Vorgehensweise, wie zum Beispiel für die Gruppengröße, die Geschlechterverteilung und die Rahmenbedingungen. Jede vorgestellte Methode kann je nach Person, Gruppe und Kontext an die vorliegenden Rahmenbedingungen angepasst und entsprechend umgesetzt werden. Es spielt keine Rolle, in welcher Reihenfolge Sie die Themenhefte einsetzen. Es ist möglich, dass aufgrund aktueller Begebenheiten ein Thema in Ihrer Klasse, Arbeitsgruppe oder in Ihrer Wohngruppe gerade sehr präsent ist. Sie werden zudem sehen, dass es vielfältige Überschneidungen zwischen den Themen gibt.

Sprache und Sexualität

Über sexuelle Themen zu sprechen, ist für viele Menschen eine Herausforderung. Es ist einem vielleicht unangenehm, es fehlen die Worte oder man errötet bei einzelnen Themen. Das Reden über sexuelle Themen, gerade mit Kolleginnen und Kollegen in Ihrem beruflichen Umfeld von Schule, Werkstatt oder Wohneinrichtung, kann noch schwieriger sein. Wie gehen Sie in Ihrem Team damit um? Verwenden Sie ähnliche Begriffe?

Benennen Sie konkret, worum es geht? Oder nutzen Sie Umschreibungen wie „es“ oder „untenrum“, wenn Sie über den Genitalbereich sprechen? Was ist Ihnen peinlich, was nicht? Verlaufen die Gespräche eher verkrampt? Oder darf auch einmal gelacht werden?

Die Gespräche mit Ihren Schülerinnen und Schülern, Arbeitnehmenden und Bewohnenden können noch einmal eine ganz besondere Herausforderung darstellen. Auch bei dieser Gruppe gibt es Menschen, denen es eher leichtfällt, über sexuelle Themen zu sprechen, und andere, denen es unangenehm ist. Überlegen Sie zunächst: Was würde Ihnen selbst helfen, um über intime Themen zu sprechen? Bilden Sie beispielsweise eine Arbeitsgruppe mit Ihren Kolleginnen und Kollegen und überlegen Sie mithilfe von Fallbeispielen aus Ihrem Arbeitsalltag, wie Sie hier antworten oder ein Gespräch mit den von Ihnen Betreuten beginnen könnten. Ziel ist es, eine gemeinsame Sprache für sexualitätsbezogene Themen im beruflichen Alltag zu finden.³⁵

Kommunikationsregeln

Verwenden Sie eine einfache, einheitliche Sprache in Wort und Schrift. Für die Zielgruppe ist es wichtig, dass leichte Wörter, keine Fremdwörter, aber auch keine abwertenden Begriffe verwendet werden. Begriffe, die nicht gut verständlich sind, sollten im Vorfeld oder zu Beginn besprochen werden. So kann ein gemeinsames Begriffsverständnis entwickelt werden. Achten Sie insbesondere darauf, einfache Aussagesätze zu verwenden. Weiter sollte das Redetempo an die Zielgruppe angepasst werden und nicht zu schnell sein. Der Einsatz von Abbildungen, etwa von Piktogrammen und anderen nonverbalen Hilfsmitteln, kann zur Verbesserung des Sprachverständnisses beitragen.³⁶

Damit sensible Themen besprochen werden können, sollte eine Atmosphäre geschaffen werden, die Vertrauen, gegenseitigen Respekt, Offenheit und Austausch unter den Teilnehmenden ermöglicht. Aktives Zuhören ist eine wichtige Eigenschaft, um dies zu ermöglichen.

Auch das gemeinsame Erarbeiten und Aufstellen von Regeln und die Kontrolle ihrer Einhaltung sind sinnvoll.

Folgende Regeln haben sich in der sexualpädagogischen Praxis bewährt:

- Alle dürfen ausreden.
- Niemand muss etwas sagen.
- Jede und jeder spricht für sich selbst, nicht für andere.
- Alle dürfen eine eigene Meinung haben, wenn sie respektvoll geäußert wird.
- Jede Person darf „Stopp!“ sagen, wenn etwas zu viel ist.
- Lachen ist erlaubt, aber niemand wird ausgelacht.
- In der Gruppe (Klasse) und bei Gruppenaufgaben ist es erlaubt, selbst zu entscheiden, wie viel über sich selbst gesagt oder von sich gezeigt wird: Niemand soll sich zu etwas gedrängt fühlen, das sie bzw. er nicht will!
- Persönliches bleibt unter den Anwesenden und wird nach Unterrichts- bzw. Veranstaltungsende nicht weitergetragen. Ausnahmen werden vorher besprochen (Mitteilungspflicht).

Diese Gesprächsregeln schützen vor Situationen der Beschämung, die in jedem Fall verhindert werden sollten. Humor ist eine wichtige Eigenschaft, um sexualpädagogische Themen zu behandeln. Ein humorvoller Umgang mit beziehungs- und sexualitätsbezogenen Themen ermöglicht es allen Beteiligten, die eigenen Sichtweisen mit Abstand zu betrachten, und fördert gleichzeitig den gegenseitigen Austausch. Humor kann ein respektvolles Miteinander schaffen, das heißt, in

der sexualpädagogischen Gruppenarbeit darf auch gelacht, aber nicht ausgelacht werden.

Moderationsregeln

Als Fachkraft moderieren Sie die Gesprächssituation. Auch für die Rolle als moderierende Person gibt es Tipps und Regeln, die Ihnen helfen, diese Rolle wahrzunehmen.³⁷

Bei der Moderation ist darauf zu achten, dass

- die Moderierenden sich vorstellen und, wenn sich die Gruppe nicht kennt, ein Kennenlernen ermöglicht wird.
- das Veranstaltungsziel, die Inhalte und die Zeitdauer genannt werden.
- der Intimitätsschutz aller Beteiligten gewährleistet ist und die vermittelten Kommunikationsregeln eingehalten werden.
- Fragen allgemein zum entsprechenden Thema gestellt werden. Dazu können die in der vorliegenden Handreichung unter den Rubriken „Bildergeschichte“ und „Erlebt“ vorgeschlagenen Fragen genutzt werden. Jegliche Gruppenintervention durch die Moderation, die auf einen Self-Report (Selbstoffenbarung) bei den Jugendlichen bzw. jungen Erwachsenen abzielt, soll vermieden werden (vgl. Gewährleistung des Intimitätsschutzes).
- die Reihenfolge von Wortmeldungen eingehalten wird.
- die Kommunikation auf Augenhöhe stattfindet.
- bei Unverständnis nachgefragt werden darf.
- die Dauer der Gesprächssituation den Bedürfnissen des Gegenübers angepasst wird.
- Pausenzeiten eingehalten werden.

Setting

Bei der Gestaltung des Raums gibt es verschiedene Möglichkeiten, eine anregende und vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen, etwa durch das Einrichten eines freundlichen, hellen, ruhigen Raums und das Bereitstellen von Getränken für die Pause. Wählen Sie einen Raum, in dem die Beteiligten während der Veranstaltung nicht gestört werden.

4. Fachinformationen und Methodenvorschläge

Themenheft Freundschaft und Liebe	16
Themenheft Körper und Pubertät	28
Themenheft Vielfalt	44
Themenheft Verhütung	61
Themenheft Sexualität	79
Themenheft Grenzen	91

Themenheft

Freundschaft und Liebe



Hintergrundwissen

Erinnern Sie sich noch an Ihre erste Liebe? An Ihren ersten Liebesbrief? An das Kribbeln im Bauch? Die Themen Freundschaft und Liebe sind häufig mit intensiven Gefühlen verbunden. Es ist auch für Erwachsene nicht immer leicht, mit diesen umzugehen. Jugendliche in der Pubertät und junge Erwachsene können solche Gefühle schnell überfordern.

Das Themenheft „Freundschaft und Liebe“ führt in die verschiedenen Aspekte dieses Themas ein und verfolgt dabei folgende Lernziele:

Die Jugendlichen und jungen Erwachsenen

- kennen den Unterschied zwischen Freundschaft und Liebe und können diese beiden Begriffe passend für Beziehungen anwenden.
- kennen verschiedene Arten von Beziehungen und Zuneigung zu verschiedenen Menschen und den Umgang damit.
- können Ideen entwickeln, wie sie auf eine andere Person zugehen können, die sie mögen.
- haben Ideen, wie sie mit unterschiedlichen Bedürfnissen in Beziehungen umgehen können – mit den eigenen und mit denen der anderen Person.

Was ist Freundschaft?

Mit Freundinnen und Freunden werden gemeinsame Interessen geteilt. Freundschaften bauen auf Vertrauen, Verständnis und gegenseitiger Unterstützung auf. Sie zeichnen sich häufig durch gemeinsame Interessen und Wertvorstellungen aus und können über einen langen Zeitraum bestehen.

Die Shell Jugendstudie aus dem Jahr 2019 zeigt, dass Freundschaften mit Gleichaltrigen für Jugendliche von zentraler Bedeutung sind. Dabei spielt die Qualität eine größere Rolle als die Quantität: Für 97 Prozent aller 12- bis 25-Jährigen in Deutschland sind „gute Freunde, die einen anerkennen und akzeptieren“ wichtig, 71 Prozent finden es indessen wichtig, viele Kontakte zu anderen Menschen zu haben. Freundschaften finden dabei auch in der heutigen digitalisierten Welt noch überwiegend in der „Offline-Welt“ statt.³⁸ Freundschaften spielen somit im Leben der Heranwachsenden eine wichtige Rolle und tragen zum eigenen Wohlbefinden und zur Entwicklung von sozialen Kompetenzen und des eigenen Selbstbildes bei.

Freundschaften von jungen Menschen mit Lernschwierigkeiten

Menschen mit Lernschwierigkeiten sind häufiger von sozialer Isolation betroffen als Menschen ohne Beeinträchtigungen. Sie haben in der Regel kleinere soziale Netzwerke. Das hängt unter anderem damit zusammen, dass Menschen mit Lernschwierigkeiten bei der Pflege von Freundschaften auf die Unterstützung von Fachkräften oder Familienmitgliedern angewiesen sind. Mangelnder Zugang zu (öffentlichen) Transportmöglichkeiten, fehlende Ressourcen und eine eingeschränkte Privatsphäre stellen weitere Hindernisse beim Aufbau und Pflegen von Freundschaften dar.³⁹

Freundschaften im Jugendalter

Erste Freundschaften entwickeln sich bereits im Kindesalter. Doch erst im Jugendalter werden Freundschaften auch als „Beziehungen“ wahrgenommen. Die Qualität und die Nähe einer Freundschaft werden im Jugendalter daran gemessen, inwieweit sich eine Person mit ihren Freundinnen und Freunden über intime Belange austauschen kann. Freundinnen und Freunde nehmen nun zunehmend die Rolle ein, die bis dahin vor allem Eltern und andere Bezugspersonen innehatten. Jugendliche sprechen zunehmend mit ihren Freundinnen und Freunden über ihre Erfahrungen und Gefühle. Die nun reiferen Beziehungen zu Gleichaltrigen unterstützen die Jugendlichen auf ihrem Weg zu wachsender emotionaler Unabhängigkeit von ihren Eltern und anderen Erwachsenen. Die Ablösung vom Elternhaus ist ein wichtiger Entwicklungsschritt, der durch ein akzeptierendes und unterstützendes Umfeld leichter gemeistert werden kann. Freundschaften dienen nun vermehrt auch der positiven Bewertung und Entwicklung des eigenen Selbst. Gleichzeitig bieten enge Freundschaften die Möglichkeit, ein tieferes Verständnis für andere Menschen zu entwickeln. So bilden enge Freundschaften auch die Grundlage für zukünftige intime Beziehungen.⁴⁰

Was ist Liebe?

Liebe drückt sich über Zuneigung aus. Bei der romantischen Liebe steht das Gefühl der Verliebtheit im Vordergrund. Die Person, der diese Liebe gilt, wird als attraktiv wahrgenommen. Dies führt zu körperlichen Reaktionen und löst sexuelles Interesse aus.⁴¹ Das sexuelle Interesse unterscheidet in der Regel eine Liebesbeziehung von einer Freundschaft.

Wie entwickeln sich Liebesbeziehungen im Jugendalter?

Die Aufnahme intimer und romantischer Beziehungen ist eine Entwicklungsaufgabe, die den Übergang vom Jugend- in das Erwachsenenalter kennzeichnet.⁴² Im frühen Jugendalter dienen Liebesbeziehungen dazu, erste sexuelle Erfahrungen im weitesten Sinne zu machen (zum Beispiel Händchenhalten, Küssen). In der Regel durchlaufen Jugendliche unterschiedliche Phasen in einer Liebesbeziehung, die wie folgt dargestellt werden können.

1. In der ersten Phase wird die eigene Rolle als Partnerin oder Partner entdeckt und wird Bestandteil der Selbstwahrnehmung; beispielsweise, indem von sich selbst als Partnerin oder Partner in einer Beziehung gesprochen wird.
2. In der zweiten Phase verschiebt sich der Fokus vom Selbst auf den eigenen Status in der Peergruppe. Die Frage „Welchen Status habe ich aufgrund meiner Partnerschaft?“ steht im Zentrum. So kann auch ein „Druck von außen“ entstehen, eine romantische Beziehung einzugehen.
3. In der dritten Phase gelangen Jugendliche zu einem gefestigten Selbstkonzept, das heißt, es wird ihnen möglich, intensivere und ernsthaftere Beziehungen einzugehen. In dieser Phase wird in der Regel der erste Geschlechtsverkehr erlebt.
4. In der vierten und letzten Phase wird die anfängliche Leidenschaft mit pragmatischen und persönlichen Belangen angereichert: So können reife Partnerschaften entwickelt werden, die sich beispielsweise in einer gemeinsamen Zukunftsplanung niederschlagen. Diese Phase wird in der Regel nicht vor dem jungen Erwachsenenalter erreicht.⁴³

Der Übergang von Freundschaften zu Liebesbeziehungen ist nicht immer so eindeutig, wie es auf den ersten Blick erscheinen mag. Gerade bei Jugendlichen sind die Übergänge von Freundschaften zu romantischen Liebesbeziehungen oft fließend.⁴⁴ Dies zeigt sich gegenwärtig beispielsweise am Begriff „Freundschaft plus“ (englisch: „friends with benefits“), der unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen gebräuchlich ist.

Eine Untersuchung von Fulford und Cobigo⁴⁵ zeigt, wie Menschen mit Lernschwierigkeiten Freundschaften von Liebesbeziehungen unterscheiden:

Freundschaft

Wie weiß ich, dass jemand meine Freundin/ mein Freund ist?

- Ich mag, wie sie/er sich verhält und aussieht.
- Wir machen gerne etwas zusammen.
- Wir sind uns ähnlich.
- Wir können miteinander reden.
- Wir unterstützen uns gegenseitig.

Liebesbeziehung

Wie weiß ich, dass jemand meine Freundin/ mein Freund ist?

- Ich mag, wie sie/er sich verhält und aussieht.
- Wir sind gerne zusammen.
- Die Beziehung fühlt sich gut an.
- Wir drücken romantische Gefühle aus.
- Wir unterstützen uns gegenseitig.
- Wir sind intim miteinander.

Partnerschaften im Jugendalter

Je älter Jugendliche sind, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie eine Partnerschaft führen. Die BIÖG-Repräsentativstudie „Jugendsexualität 9. Welle“ aus dem Jahr 2019 zeigt, dass sieben Prozent der 14- bis 15-Jährigen in einer festen Partnerschaft sind. Bei den 21- bis 25-Jährigen sind es 66 Prozent bei den Frauen und 45 Prozent bei den Männern. Jungen und junge Männer gehen in der Regel später feste Beziehungen ein als Mädchen und junge Frauen. Mit zunehmendem Alter nehmen auch die Dauer der Partnerschaften und die Anzahl der bisherigen Sexualpartnerinnen und Sexualpartner zu.⁴⁶ Erste körperliche Kontakte und sexuelle Erfahrungen erleben die meisten im Jugendalter. Während unter den 14-Jährigen noch fast jede zweite Person ohne jegliche sexuelle Erfahrung ist (47 Prozent), sind es bei den 19-Jährigen nur noch sechs Prozent.⁴⁷

Partnerschaften von jungen Menschen mit Lernschwierigkeiten

Auch Jugendliche und junge Erwachsene mit Lernschwierigkeiten sammeln im Jugendalter erste Partnerschaftserfahrungen. Allerdings ist ihr Anteil geringer als bei Gleichaltrigen ohne Beeinträchtigung. Eine aktuelle Studie zeigt, dass ein Fünftel der Studienteilnehmenden mit Lernschwierigkeiten zwischen 14 und 25 Jahren noch keine Beziehungserfahrung hatte und knapp die Hälfte bisher nur eine Partnerschaft geführt hat. Die Gründe für die geringeren Partnerschaftserfahrungen sind vielfältig. Der geringere Austausch mit Gleichaltrigen und die eingeschränktere Privatsphäre im Vergleich mit jungen Menschen ohne Beeinträchtigung sowie fehlende inklusive soziale Angebote erschweren es jungen Menschen mit Lernschwierigkeiten, Partnerschaften einzugehen. Zudem fehlt es ihnen an Lern- und Erlebnissräumen, in denen sie Partnerschaftserfahrungen sammeln können.⁴⁸ Frauen und Mädchen mit Lernschwierigkeiten erleben darüber hinaus noch häufiger Einschränkungen und Verbote durch Fachkräfte und Familienangehörige.⁴⁹

Herausforderungen und Bedeutung von Partnerschaften

Die Mehrheit junger Menschen mit Lernschwierigkeiten lernt ihre Partnerinnen und Partner in der Schule, in Werkstätten oder in Wohnheimen kennen. Diese Orte stellen einerseits eine Möglichkeit dar, eine potenzielle Partnerin oder einen potenziellen Partner kennenzulernen. Andererseits schränken sie die Auswahl auch stark ein: Da sich Menschen mit Lernschwierigkeiten vor allem innerhalb dieser Einrichtungen bewegen, bleiben sie (unfreiwillig) unter sich. Besonders junge Menschen, die in ländlichen Gegenden leben, brauchen Unterstützung von Dritten, um sich mit Gleichaltrigen treffen zu können. Insgesamt schränken Mobilitätsbarrieren und die separaten Lebenswelten die Möglichkeiten für junge Menschen mit Lernschwierigkeiten stark ein, eine Partnerin oder einen Partner außerhalb dieser Orte kennenzulernen.⁵⁰

Die Mehrheit junger Menschen mit Lernschwierigkeiten hat den starken Wunsch nach einer festen Beziehung und eine positive Einstellung zur Partnerschaft. Eine Partnerschaft wird von ihnen mit einer Form von Selbstbestimmung, Lebensfortschritt und Status in Verbindung gebracht.⁵¹ Ein Teil der Eltern und Erziehungsberechtigten betrachtet die Beziehungen von jungen Menschen mit Lernschwierigkeiten nicht als ernsthafte Partnerschaften, sondern als infantil und unvollständig. Die jungen Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen bewerten ihre Beziehungen dagegen als vollwertige und feste Partnerschaften.^{52, 53}

Wie können Sie den Aufbau von Freundschaften und Partnerschaften unterstützen?

Soziale Interaktionen mit Gleichaltrigen sind wichtig, um Beziehungen einzugehen. Als Fachkraft können Sie helfen, neue Kontaktmöglichkeiten zu schaffen, zum Beispiel, indem Sie Zugang zu Angeboten wie Sport, Kontaktbörsen, Partys, gemeinsamen Ferienfahrten oder Freizeitangeboten außerhalb der Einrichtungen ermöglichen. Personen, die nicht über die Fähigkeiten für eine selbstständige Kontaktaufnahme verfügen, können Sie beim Kennenlernen anderer Personen unterstützen, zum Beispiel, indem Sie ein Telefongespräch einüben oder im Betreuungskontext helfen, ein Dating-Profil zu erstellen und die Person dabei begleiten. So können Sie helfen, Ängste und Hürden beim Kennenlernen potenzieller Partnerinnen und Partner abzubauen und junge Menschen mit Lernschwierigkeiten zur Teilnahme an Freizeitaktivitäten zu ermutigen. Dies trägt zum Empowerment für die selbstbestimmte Partnersuche und Beziehungsgestaltung bei.

Chancen und Risiken von Internet und Onlinepartnerbörsen

Das Internet und die Onlinepartnerbörsen haben das Datingverhalten in den letzten Jahren stark beeinflusst. Für Menschen mit Lernschwierigkeiten bietet die Onlinepartnersuche neue Möglichkeiten. Die Chancen liegen darin, eine andere Person kennenzulernen, die nicht aus dem direkten Umfeld stammt, oder jemanden kennenzulernen, wenn die eigene Mobilität aus verschiedenen Gründen eingeschränkt ist.

Die Onlinepartnersuche bringt aber auch neue Risiken mit sich. Informieren Sie die Jugendlichen und jungen Erwachsenen über mögliche Gefahren und unterstützen Sie sie dabei, einen sicheren Umgang mit digitalen Medien zu erlernen.

- Die jungen Menschen sollten darüber informiert werden, dass alle hochgeladenen Informationen und Bilder noch nach Jahren gefunden werden können, und dass es auch falsche Profile gibt, hinter denen sich kriminelle Personen verbergen können.
- Auch sollte thematisiert werden, wie sie damit umgehen und an wen sie sich wenden können, wenn sie unsicher sind oder Unterstützung durch Fachkräfte wünschen.
- Im Betreuungskontext können Sie die jungen Menschen beispielsweise dadurch unterstützen, indem Sie hin und wieder nachfragen, wie es ihnen mit der Partnersuche ergeht, ob sie damit zurechtkommen oder Unterstützung benötigen.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, auch jenseits von Internet und Onlinepartnerbörsen Freundinnen und Freunde sowie Partnerinnen und Partner kennenzulernen. Es gilt im Einzelfall abzuklären, welcher Weg für die jeweilige Person der richtige und wie viel Begleitung erforderlich ist. Ideen, wie Sie das Thema Partnersuche in den pädagogischen Alltag integrieren können, finden Sie im Methodenteil.

Internetplattform

Die Plattform www.herzenssache.net bietet einen geschützten Rahmen für Jugendliche und junge Erwachsene mit Lernschwierigkeiten. Sie können dort eine Partnerin oder einen Partner für die Freizeit oder fürs Leben kennenlernen. Viele Inhalte sind in Leichter Sprache verfasst.

Methoden zum Thema Freundschaft und Liebe

So vielfältig die Themen Freundschaft und Liebe sind, so vielfältig können auch die Fragen und Unsicherheiten sein, die mit diesen Themen verbunden sind. Fragen und Unsicherheiten können besonders dann überfordern, wenn Jugendliche und junge Erwachsene zum ersten Mal mit dem Thema Liebe in Berührung kommen. Wie soll ich einer Person sagen, dass ich sie mag oder sogar in sie verliebt bin? Wie reagiere ich, wenn diese Person nicht in mich verliebt ist? Diese Fragen beschäftigen Jugendliche mit und ohne Lernschwierigkeiten gleichermaßen. In jemanden verliebt zu sein und die Person anzusprechen, erfordert Mut. Je nach Persönlichkeit benötigen Jugendliche hierfür mehr Zeit oder Bestärkung darin, aktiv zu werden. Häufig fehlt es Jugendlichen an Ideen, wie sie den ersten Schritt machen oder wie sie die Signale der anderen Person deuten sollen.

Rubrik **Bildergeschichte**

Die Bildergeschichte im Themenheft „Freundschaft und Liebe“ eignet sich, um über das Thema Freundschaft und Liebe ins Gespräch zu kommen. Die Bildergeschichte kann gemeinsam in der Gruppe oder auch im Einzelsetting gelesen werden.

Im Anschluss können zum Beispiel folgende Fragen zur Geschichte gestellt werden (Bilder 1, 2 und 3):

- Habt auch ihr schon einmal eine Freundin oder einen Freund von früher getroffen?
- Wie war das für euch, als ihr euch wiedergesehen habt?
- Wie habt ihr euch gefühlt?

Im Café (Bild 4) gesteht Tami, dass sie in Hanna verliebt ist. Es ist nicht immer einfach, einer anderen Person seine Gefühle zu gestehen.

- Was meint ihr, wie fühlt sich Tami dabei?
- Was meint ihr, wie fühlt sich Hanna in dem Moment?
- Was würdet ihr an der Stelle von Hanna tun?

Hanna sagt zu Tami, dass es ihr zu schnell geht (Bild 5), und dass sie noch etwas Zeit braucht.

- Was meint ihr, wie fühlt sich Hanna?
- Und wie fühlt sich Tami in dem Moment?

Weitere mögliche Fragen:

- Was ist für euch Freundschaft?
- Was ist für euch Liebe?
- Was ist für euch der Unterschied zwischen Freundschaft und Liebe?
- Wo können Jugendliche Freundinnen und Freunde kennenlernen?
- Welche Vorteile und Nachteile oder Gefahren gibt es beim Online-Dating im Internet?
- Wie können Jugendliche sich vor Gefahren im Internet schützen?

Rubrik **Erlebt**

In der Rubrik „Erlebt“ werden Situationen beschrieben, in denen Jugendliche erleben, abgewiesen zu werden oder selbst eine Person abzuweisen. Die beschriebenen Situationen können zum Anlass genommen werden, um mit den jungen Menschen unter anderem über folgende Fragestellungen zu sprechen:

- Was geht euch durch den Kopf, wenn ihr Kevins und Lucas Geschichte lest?
- Kevins Freundin hat mit ihm Schluss gemacht. Was denkt ihr, wie es Kevin damit geht?
- Was kann Kevin helfen, um darüber hinwegzukommen?
- Luca war ehrlich und hat seinem Freund gesagt, dass er nicht in ihn verliebt ist. Was denkt ihr, wie Luca selbst sich dabei fühlt?
- Was denkt ihr, wie es seinem Freund damit geht?

Bei Konflikten und Enttäuschungen bieten Vertrauenspersonen, Foren und Beratungsstellen wichtige Anlaufstellen, um den Umgang mit negativen Gefühlen zu erlernen. Kontaktadressen finden Sie am Ende dieser Handreichung.

Rubrik **Mehr zum Thema**

Die Rubrik „Mehr zum Thema“ erläutert anfangs den Unterschied zwischen Freundschaft und Liebe. Es wird beschrieben, wie sich Verliebtsein anfühlen kann, in wen sich Menschen verlieben und welche Zeichen es gibt, wenn eine Person verliebt ist.

Die Rubrik gibt zudem Anregungen, wie Jugendliche auf eine andere Person zugehen können, die sie mögen. Sie enthält Tipps, wie Jugendliche und junge Erwachsene

mit Liebeskummer umgehen können. Weiter wird gezeigt, wie zwei Personen sich näherkommen können und welche Fragen hilfreich sind, um die eigenen Grenzen und die Grenzen des anderen wahrzunehmen.

Um verschiedene Arten von Beziehungen und Formen der Zuneigung unterscheiden zu können, bietet sich die Methode „Freundschaft – Liebe – Partnerschaft“ an.

Methode „**Freundschaft – Liebe – Partnerschaft**“⁵⁴

Ziele

Die Teilnehmenden kennen verschiedene Arten von Beziehungen und Formen der Zuneigung zu unterschiedlichen Menschen und den Umgang damit. Sie können den Unterschied zwischen Freundschaften und Partnerschaften benennen.

Teilnehmende

Arbeit in zwei Kleingruppen (4 bis 6 Personen), alternativ mit einer Gruppe möglich

Materialien

Zwei Körperumrisse von Personen, ca. 1.5 Meter gross, auf Papier.

Möglichkeit, die Körperumrisse zu erstellen: Freiwillige Teilnehmende legen sich auf ein großes Einpackpapier oder eine Tapetenrolle. Ein Gruppenmitglied oder die Leitung zeichnet den Körperumriss um die Person.

Thematische Bilderkarten: Bilderkarten zu den Themen Freundschaft und Liebe können aus dem Internet ausgedruckt werden, zum Beispiel ein Paar, das Händchen hält; ein Paar, das sich küsst; Jugendliche, die Fußball spielen; Urlaubsbilder etc. (Bilderkarten sollen in doppelter Ausführung vorliegen).

Ergänzend können auch die Metacom-Symbole der ReWiKs-Materialien verwendet werden.

Ablauf

Ein Körperumriss steht für eine Freundschaftsbeziehung und der andere Körperumriss für eine Partnerschaft. Die Körperumrisse werden auf den Boden gelegt.

Eine Kleingruppe erhält die Aufgabe, passende Bildkarten dem Körperumriss „Freundschaft“ zuzuordnen. Die andere Kleingruppe soll die passenden Bilder dem Körperumriss „Partnerschaft“ zuordnen. Im Anschluss werden die Zuordnungen besprochen und verglichen.

Mögliche Fragen für die Auswertung:

- Welche Bilder habt ihr welchem Umriss zugeordnet und weshalb?
- Welche Überschneidungen gibt es?
- Was wird nur mit Freundinnen und Freunden gemacht?
- Was wird nur mit der Partnerin oder dem Partner gemacht?
- Bei welchen Karten seid ihr euch unsicher?
- Bei welchen Zuordnungen sind sich alle Teilnehmenden einig?
- Bei welchen Zuordnungen sind sich die Teilnehmenden nicht einig und weshalb?

Rubrik Frage & Antwort

In der Rubrik „Frage & Antwort“ wird beschrieben, wo und wie eine Person eine Freundin oder einen Freund kennenlernen kann. Um eine andere Person kennenzulernen, hilft es, die eigenen Vorlieben und Wünsche zu kennen. Hierfür bietet sich die Methode „Eine Freundschaftsanzeige gestalten“ an. Bei der Übung geht es darum, dass die Teilnehmenden sich vorstellen und eine Freundschaftsanzeige aufgeben.

Methode „Eine Freundschaftsanzeige gestalten“

Ziele

Die Teilnehmenden können ein Selbstprofil erstellen (Arbeitsblatt, Seite 1) und eigene Wünsche an Freundinnen und Freunde sowie Partnerinnen und Partner formulieren (Arbeitsblatt, Seite 2).

Teilnehmende

Einzelpersonen oder Gruppen (auch in größeren Gruppen möglich)

Material

Arbeitsblätter „Wer bin ich“ und „Ich wünsche mir einen Freund oder eine Freundin“, Stifte

Ablauf

Die Methode hat zwei Arbeitsblätter, die nacheinander besprochen und ausgefüllt werden. Zuerst werden die einzelnen Felder des Arbeitsblatts der Gruppe vorgestellt. Unklarheiten und Fragen werden vor dem Arbeitsauftrag in der Gruppe besprochen. Wenn alle Fragen geklärt sind, sollen sich die Teilnehmenden jede(r) für sich vorstellen, eine Freundschaftsanzeige aufzugeben. Hierfür sollte jede teilnehmende Person an einem Arbeitsplatz sitzen, an dem sie schreiben kann oder entsprechend Unterstützung beim Ausfüllen des Arbeitsblatts erhält.

In die Aufgabe können Sie wie folgt einführen: „Stellt euch vor, ihr möchtet eine Freundschaftsanzeige schreiben. Wie beschreibt ihr euch selbst? Was mögt ihr an euch besonders? Was macht ihr gerne? Wie beschreiben eure Freunde euch? Was seht ihr, wenn ihr in den Spiegel schaut (Aussehen, Haarfarbe etc.)?“ Die einzelnen Informationen (Geschlecht, Alter, Aussehen, Eigenschaften, Vorlieben) können im Arbeitsblatt angekreuzt oder ergänzt werden.

Wenn die Teilnehmenden das Selbstprofil ausgefüllt haben, können sie es in der Gruppe vorstellen. Bevor die Teilnehmenden die zweite Seite des Arbeitsblatts ausfüllen, bietet es sich an, eine Pause zu machen.

In das zweite Arbeitsblatt können Sie wie folgt einführen: „Ihr habt euch nun selbst beschrieben. Stellt euch jetzt vor, ihr möchtet jemanden kennenlernen. Wie soll die Person sein? Welche Eigenschaften soll die Person haben? Ist euch wichtig, wie die Person aussieht? Wie soll die Person aussehen? Was möchtet ihr mit der Person gerne gemeinsam machen?“ Die Informationen werden im Freundschaftsprofil des Arbeitsblatts durch jede teilnehmende Person ergänzt. Wenn die Teilnehmenden das Freundschaftsprofil ausgefüllt haben, können sie es in der Gruppe vorstellen oder im Einzelsetting mit Ihnen besprechen.

Arbeitsblatt „Wer bin ich“

①

Ich heiße _____

Ich bin _____ Jahre alt.

♥ So sehe ich aus

Augenfarbe _____

Haarfarbe _____

Größe _____

Figur _____



♥ Ich bin

- ☐ fröhlich
- ☐ oft traurig
- ☐ zufrieden
- ☐ schüchtern
- ☐ laut
- ☐ unternehmungslustig
- ☐ und _____

☐ lustig☐ still☐ ängstlich

♥ Ich mache gerne

- ☐ schwimmen
- ☐ tanzen
- ☐ singen
- ☐ Feste feiern
- ☐ und _____

☐ Spiele spielen☐ ins Kino gehen

Ich wünsche mir eine Freundin oder einen Freund

2

Das Geschlecht soll sein:

☐ männlich
☐ weiblich

☐ divers
☐ Geschlecht spielt keine Rolle

♥ Ich wünsche mir, dass diese Person so aussieht

Augenfarbe _____

Haarfarbe _____

Größe _____

Figur _____



♥ So stelle ich mir diese Person vor

- ☐ fröhlich
- ☐ lustig
- ☐ schüchtern
- ☐ still
- ☐ unternehmungslustig
- ☐ und _____



☐ zufrieden

☐ laut

☐ ängstlich

♥ Mit der Person würde ich gerne

- ☐ schwimmen
- ☐ tanzen
- ☐ singen
- ☐ Spiele spielen
- ☐ ins Kino gehen
- ☐ Feste feiern
- ☐ und _____



☐ spazieren



☐ kochen

♥ Was sollte mein Freund oder meine Freundin unbedingt sein:

- ☐ zuverlässig
- ☐ freundlich
- ☐ lieb
- ☐ Ich will mich mit ihr oder ihm unterhalten können.
- ☐ und _____

Weiterführende Methoden zum Thema

- Weiterführende Materialien zu Flirten, Liebeskummer, Internetbekanntschaften etc. finden sich in folgender Publikation: Gander, L.; Geiser, L.; Nussbaum, M.; Spirig, F.; Tilemann, F. & Voss, A. (Hrsg.). (2013). Erste Liebe: Beziehung und Sexualität. Hep Verlag.
- Beziehungsschritte (2020): „Beziehungsschritte“ ist eine in der Praxis bewährte und erprobte Methode, die auf das Verliebtsein, Zusammenkommen, das Erleben des ersten Mals, auf Beziehungswerte und Vorstellungen einer Beziehung fokussiert. Einleitungsvideo und Links zur Bestellung unter: <https://lustundfrust.ch/fachpersonen/was-wir-anbieten/methode---beziehungs-schritte>
- ReWiKs, Themenheft 2: Reflexion von Werten und Normen: Empowerment und innovative Wege für den Alltag; „Selbstbestimmung trotz Abhängigkeit?! Umgang mit Beziehungen und Partnerschaften“, S. 26–31. Zielgruppe: Mitarbeitende.
- ReWiKs, Themenheft 5: Beziehungen, Partnerschaft, Sexualität: Empowerment und innovative Wege für den Alltag; „Beziehungen in Wohneinrichtungen“, S. 16–17. Zielgruppe: Mitarbeitende.
- ReWiKs, Themenheft 5: Beziehungen, Partnerschaft, Sexualität: Empowerment und innovative Wege für den Alltag; „Leben mit der Liebe“, S. 24–51. Zielgruppe: Mitarbeitende.
- ReWiKs, Themenheft 2: Reflexion von Werten und Normen: Empowerment und innovative Wege für den Alltag; „Meine Wünsche!“, S. 48–65. Zielgruppe: Bewohnende.
- ReWiKs, Themenheft 5: Beziehungen, Partnerschaft, Sexualität: Empowerment und innovative Wege für den Alltag; „Liebesleben ist vielfältig“, S. 69–81. Zielgruppe: Bewohnende.

- ReWiKs, Themenheft 5: Beziehungen, Partnerschaft, Sexualität: Empowerment und innovative Wege für den Alltag; „Küssen gehört zum Erwachsensein“, S. 82–97. Zielgruppe: Bewohnende.
- Informationen zum Thema in Leichter Sprache finden sich in den ReWiKs-Materialien, Baustein „Können“:
 - Praxis-Heft 2
„Wir können jemanden kennenlernen“
 - Praxis-Heft 3
„Wir können mit jemandem zusammen sein“
 - Praxis-Heft 5
„Wir können lieben, wie wir wollen“

ReWiKs-Materialien

Das vom BlÖG herausgegebene ReWiKs-Medienpaket ist eine systematisierte Materialsammlung zum Themenfeld „sexuelle Selbstbestimmung von erwachsenen Menschen mit Behinderungen“ in besonderen Wohnformen der Eingliederungshilfe. Der Zugang zu den ReWiKs-Materialien kann online beantragt werden: <https://www.sexualaufklaerung.de/rewiks/>. Sie stehen Fachkräften kostenlos zur Verfügung.

Weiterführende Informationen und Materialien zum Thema Freundschaft und Liebe

Broschüren (in Leichter Sprache)

- pro familia: „Liebe und Sexualität – Fragen und Antworten in Leichter Sprache“, verfügbar unter: https://www.profamilia.de/fileadmin/beratungsstellen/holzminden/Bro_Liebe_Sexualitaet_leichte_Sprache.pdf (PDF-Download kostenlos)
- donum vitae: „Liebe, Sex und Verhütung“ in Leichter Sprache, verfügbar unter: https://donumvitae.org/fileadmin/REDAKTION/Bundesverband/Beratung_Hilfe/Leichte_Sprache/Heft_1_Liebe__Sex_und_Verhuetung.pdf (PDF-Download kostenlos)
- pro familia Lübeck: „Jule und Hannes – Eine Liebes-Geschichte“ in Leichter Sprache, kostenpflichtig bestellbar unter: <https://juleundhannes.de/bestellen.php>
- Unionhilfswerk: „Liebe, Sex und sone Sachen“ in Leichter Sprache, verfügbar unter: https://blog.unionhilfswerk.de/wp-content/uploads/2021/03/210105_Broschuere_Sexualitaet_LeichteSprache_A4_final_klein2.pdf (PDF-Download kostenlos)

Internetseiten (in Leichter Sprache)

- https://www.lilli.ch/verfuehren_beziehung
- <https://www.profamilia.de/leichte-sprache/familie-freunde-partner/paar-liebe-sex>
- <https://www.lebenshilfe.de/informieren/freie-zeit/liebe-und-sexualitaet-bei-menschen-mit-beeintraechtigung/liebe-und-sexualitaet>
- <https://www.lebenshilfe.de/informieren/freie-zeit/liebe-und-sexualitaet-bei-menschen-mit-beeintraechtigung/lp-partnersuche>
- <https://klarundeinfach.ch/gefuehle>

Filme

- pro familia Hessen: „SexLustLiebe“. Aufklärungsfilm für Jugendliche ab der achten Klasse. In dem 20-minütigen Trickfilm geht es um Beziehungen und Gefühle, um Körperlichkeit, sexuelle Erfahrung,

Aufklärung, Verhütung und Fruchtbarkeit. Verfügbar unter: <https://www.profamilia.de/ueber-pro-familia/landesverbaende/landesverband-hessen/filme-zum-bestellen> (kostenpflichtig bestellbar)

- „Alles Liebe“ – Eine Filmreihe über Liebe, Sexualität und Partnerschaft von Menschen mit Behinderung des Medienprojekts Wuppertal. Filme können online gekauft oder kostenpflichtig ausgeliehen werden unter: <https://www.medienprojekt-wuppertal.de/alles-liebe-filmreihe-ueber-liebe-sexualitaet-und-partnerschaft-von-menschen-mit-behinderung>
- Filmclip Youtube, „Barner 16 erklärt die Welt“ zu Liebe, verfügbar unter: <https://www.youtube.com/watch?v=Ti2lpe0SdR8>
- pro familia Lübeck: Das Buch „Jule und Hannes – Eine Liebesgeschichte in Leichter Sprache“ als Video, verfügbar unter: <https://www.profamilia.de/angebote-vor-ort/schleswig-holstein/beratungsstelle-luebeck/jule-und-hannes-liebesgeschichte-in-leichter-sprache>
- WDR-Doku: Was bedeutet Liebe mit Down-Syndrom? Liebe für alle, verfügbar unter: <https://www.youtube.com/watch?v=yyWcjA7kZo>
- Leichte Sprache - Dating-Führerschein <https://teach-love.de//leichte-sprache-dating-fuehrerschein-jugendliche/> (kostenlos)

Podcast

- pro familia Flensburg: „Bumsfallera – Der sexy Podcast“. Der Podcast behandelt das Thema Sexualität und Behinderung. Die Sexualpädagogen Esther und Jasper sprechen in den elf Folgen zum Beispiel über das erste Date und Beziehungen. <https://open.spotify.com/show/4YkHmxEE-J2EXdZVADK5hTv>

Partnerbörse

- ECHT MEIN RECHT!: Kartenset Alles Liebe, verfügbar unter: <https://petze-institut.de/produkt/echt-mein-recht-kartenset-alles-liebe/>
- herzenssache.net: Die geschützte Partnervermittlung für Menschen mit Beeinträchtigung. <https://www.herzenssache.net/>

Themenheft

Körper und Pubertät

Hintergrundwissen

Die Pubertät ist der Zeitraum, in dem, ausgelöst durch biologische Prozesse, die sexuelle Reife erreicht wird. In dieser Zeit erleben Jugendliche große körperliche und seelische Veränderungen, die sie bewältigen müssen.



Der Körper, die Gedanken und Gefühle verändern sich in der Pubertät. Zwischen „nicht mehr Kind“ und „noch nicht erwachsen“ sind sie oft verunsichert, ob sich bei ihnen alles normal entwickelt. Für Jugendliche mit Lernschwierigkeiten ist die Pubertät mit besonderen Herausforderungen verbunden.

Das Themenheft „Körper und Pubertät“ führt in die verschiedenen Aspekte der Entwicklungsphase Pubertät ein und verfolgt dabei folgende Lernziele:

Die Jugendlichen und jungen Erwachsenen

- können männliche und weibliche Geschlechtsorgane korrekt benennen.
- wissen und akzeptieren, dass es verschiedene Körper und Geschlechter gibt.
- verstehen die körperlichen Veränderungen in der Pubertät (z. B. Menstruation, Samenerguss, Stimmbruch, Haar- und Körperwachstum) und können die damit zusammenhängenden Veränderungen von Gefühlen in sozialen Beziehungen einordnen.
- können mit den körperlichen Veränderungen in der Pubertät konstruktiv umgehen.

Im Folgenden wird zunächst die sexualbiologische Entwicklung beschrieben. Anschließend werden die körperlichen Veränderungen und Entwicklungsaufgaben in der Pubertät dargestellt und es wird aufgezeigt, welchen Unterstützungsbedarf Jugendliche mit Lernschwierigkeiten in dieser Entwicklungsphase haben.

Das biologische Geschlecht

Unter dem Begriff des biologischen Geschlechts sind die äußeren und inneren Geschlechtsorgane, Hormone, Chromosomen und Gene zusammengefasst. Sie werden durch äußere körperliche Merkmale – sogenannte sekundäre Geschlechtsmerkmale – wie Körperbehaarung, Brüste, Form des Körpers und unsere Stimme ergänzt.⁵⁵ Die sexualbiologische Entwicklung bei Jugendlichen mit Lernschwierigkeiten verläuft in der Regel altersgemäß und unabhängig von intellektuellen Faktoren. Es gibt nur wenige Formen von Behinderungen und Syndromen, die durch ein Ausbleiben oder eine zeitliche Verschiebung der Pubertät gekennzeichnet sind (z. B. chromosomal, wie Klinefelter-, Turner- und Langdon-Down-Syndrom).⁵⁶ Das biologische Geschlecht entwickelt sich in verschiedenen Phasen. Zu Beginn wird das Geschlecht durch die Kombination der Geschlechtschromosomen (X und Y) bei der Befruchtung bestimmt. In den meisten Fällen ergibt XX ein Mädchen und XY einen Jungen. Ab dem dritten Schwangerschaftsmonat beginnen die Keimdrüsen, Sexualhormone zu produzieren, die die Geschlechtsentwicklung weiter beeinflussen. Bei manchen Menschen entwickeln sich sowohl weibliche als auch männliche Geschlechtsorgane, also beispielsweise Hoden und Eierstöcke. Das nennt sich intergeschlechtlich. Ob Eierstöcke, Hoden oder beides davon entstehen, hängt von den Signalen ab, die die Gene senden. Je nach Hormonkombination entwickeln sich anschließend die äußeren und inneren Geschlechtsorgane. Zum Thema Intergeschlechtlichkeit erfahren Sie mehr im Heft „Vielfalt“. Erst während der Pubertät erreichen die Geschlechtsorgane und der Körper ihre endgültige Form und Funktionalität.⁵⁷

Die Entwicklung der Geschlechtsorgane

In den ersten beiden Schwangerschaftsmonaten sind die Geschlechtsorgane bei allen Embryonen identisch. Die Embryonen unterscheiden sich lediglich hinsichtlich ihrer Chromosomen und/oder ihrer Gene. Unter dem Einfluss der Sexualhormone bilden sich die Geschlechtsorgane ab dem dritten Schwangerschaftsmonat aus.

Wie in der Abbildung dargestellt, haben die äußeren Geschlechtsorgane denselben Ursprung. Bei Jungen schließt sich die Öffnung aufgrund einer spezifischen Form des Hormons Testosteron wie ein Reißverschluss von unten nach oben. Dazu formen sich der Hodensack, der Penis, die Eichel und die Harnröhre aus. Bei Mädchen hingegen bilden sich Schwellkörper für die Klitoris und eine Vorhaut für die Klitoris aus. Die Öffnung bleibt bestehen und es entwickeln sich die inneren und äußeren Vulvalippen (Schamlippen), die sich

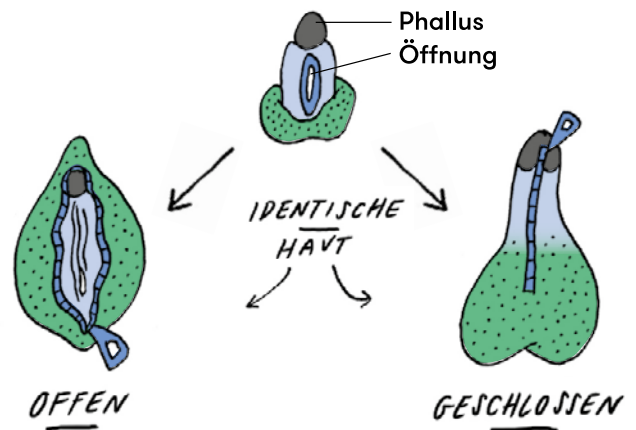


Abbildung: Äußere Geschlechtsorgane ⁵⁸
(© www.atelierpoisson.ch)

jeweils schützend paarweise um die Öffnung der Vagina und die Harnröhrenöffnung legen. Die inneren und äußeren Vulvalippen und die Klitoris bilden zusammen die Vulva.⁵⁹

Penis und Klitoris haben im embryonalen Stadium denselben Ursprung und daher viele Gemeinsamkeiten. Das gilt auch für ihre Rolle bei der sexuellen Erregung und beim sexuellen Lustempfinden.⁶⁰

- Die Spitze der Klitoris und die Spitze des Penis werden beide Eichel genannt und haben dieselben Sinneszellen für das sexuelle Lustempfinden.
- Beide Organe haben eine sehr ähnliche Form.
- Die Schenkel von Klitoris und Penis sind am Becken befestigt.
- Klitoris und Penis besitzen Schwellkörper, die sich bei sexueller Erregung mit Blut füllen. Sie schwellen an und werden härter. Die Erregbarkeit der Klitoris und ihrer Schwellkörper ist aufgrund ihrer Lage weniger gut sichtbar als jene des Penis, denn sie liegt grösstenteils im Körperinneren. Die sexuelle Erregung kommt auch dadurch zum Ausdruck, dass Gleitflüssigkeit produziert wird. Bei der Frau übernehmen die Scheidenwände und die Bartholin-Drüsen diese Aufgaben, beim Mann die Cowper-Drüsen.

Aufgrund der oben beschriebenen Prozesse lassen sich in der Regel die weiblichen und männlichen Formen der äußeren Geschlechtsorgane einfach unterscheiden. Dennoch gibt es unendlich viele Ausprägungen – alle Menschen und ihre Geschlechtsorgane sind einzigartig! Wie die Nase und die Ohren unterscheiden sich auch Vulva, Vulvalippen, Penis und Hodensack in Farbe, Form und Größe.

Körperliche Veränderungen und Emotionen in der Pubertät

So wie bei Menschen ohne Beeinträchtigung sind Zeitpunkt und Tempo der Pubertätsentwicklung auch bei Jugendlichen mit Lernschwierigkeiten individuell unterschiedlich. Wie oben beschrieben, wird die Entwicklung des biologischen Geschlechts durch Sexualhormone gesteuert. Die hormonellen Veränderungen lösen Prozesse aus, die alle Heranwachsenden nicht selten überfordern. Die besonderen Herausforderungen von Jugendlichen mit Lernschwierigkeiten liegen darin, dass sie grundsätzlich zwar die gleichen Entwicklungsaufgaben durchlaufen, diese jedoch verzögert oder unvollständig sein können. Dass die körperliche, die geistige sowie die emotionale Entwicklung zeitlich versetzt stattfinden, bedeutet für diese Zielgruppe ein erschwertes Verständnis dessen, was mit ihnen geschieht.⁶¹ Umso wichtiger ist für junge Menschen mit Lernschwierigkeiten die wiederholte, ihrem Verständnis angepasste und fachlich fundierte Information darüber, wie sich in dieser Zeit Körper und Gefühle verändern.

Körperlich-emotionale Veränderungen bei Mädchen

Zwischen dem 9. und 14. Lebensjahr kommen die meisten Mädchen in die Pubertät – manche auch etwas früher oder etwas später. Ihre Pubertät beginnt im Durchschnitt früher als die der Jungen. Die körperlichen Veränderungen in der Pubertät bewirken, dass aus dem Mädchen eine Frau wird. Unter anderem beginnen die Brüste zu wachsen, die weiblichen Geschlechtsorgane entwickeln sich, Intimhaare wachsen und die Mädchen bekommen ihre erste Menstruation.

Bei manchen Mädchen beginnt das Brustwachstum mit ungefähr neun, bei anderen mit 14 Jahren. Zuerst wachsen die Brustwarzen, dann die Haut um sie herum und anschließend die Brüste. Der darauffolgende Wachstumsprozess wird häufig von einem Kribbeln und von schmerzhaftem Ziehen begleitet. Meist wachsen die Brüste nicht gleichmäßig und eine Brust ist größer als die andere. Das bleibt manchmal so. Das Brustwachstum ist in der Regel zwischen dem 12. und 17. Lebensjahr abgeschlossen.

Etwa ein bis zwei Jahre nach den ersten Reifezeichen setzt ein deutlicher Wachstumsschub ein, bei dem sich das Becken häufig rundlich formt. Vor und in diesem allgemeinen Wachstumsschub vergrößert sich die Vagina, während die Gebärmutter nach und nach ihre typische Birnenform annimmt. Diese Entwicklungen sind individuell unterschiedlich und können zudem durch

verschiedene Faktoren wie Ernährungs- und Lebensweisen beeinflusst werden. Die Behaarung in den Achselhöhlen zeigt sich erst später im Pubertätsverlauf. Eine verstärkte Talgproduktion kann zu fettigen Haaren, Pickeln und manchmal auch zu Pubertätsakne führen.⁶²

Außerdem verändert sich nicht nur der Körper der Mädchen, sondern auch ihre Gedanken und Gefühle. In der Pubertät reagieren viele Jugendliche schneller gereizt und ihre Stimmung ändert sich schnell. Dies liegt an den Hormonen und daran, dass sich ihr Gehirn in dieser Zeit stark verändert.

Der weibliche Monatszyklus

Die erste Menstruation – auch Menarche genannt – kündigt sich meist sechs bis zwölf Monate vorher mit einem weißen Ausfluss aus der Vagina (Scheide) an. Die Menarche beginnt ungefähr zwischen dem 10. und 16. Lebensjahr. Am Anfang kommt die Menstruation bei den meisten Mädchen noch unregelmäßig. Die Menstruation wird auch Regel, Monatsblutung oder Periode genannt.

Der Monatszyklus wird von einem Wechselspiel von Hormonen gesteuert, weshalb sich auch die Stimmung im Zyklusverlauf verändern kann. Die Stärke der Blutung und die Anzahl der Tage der Blutung ist von Person zu Person verschieden. Sie kann sich auch von Zyklus zu Zyklus unterscheiden. Meist dauert die Blutung drei bis sieben Tage. Der Zyklus wiederholt sich in der Regel alle 21 bis 34 Tage bis zum Eintritt der Wechseljahre. Ein Mädchen kann ab dem ersten Eisprung schwanger werden, also schon vor der ersten Menstruation.

Bei jungen Mädchen kann die Zykluslänge noch stark schwanken. Das ist völlig normal, denn der Zyklus pendelt sich erst mit der Zeit ein. Aber auch Prüfungsstress, Aufregung, Ängste, Liebeskummer, Konflikte, Reisen oder ein geändertes Ernährungsverhalten können sich auf den Zyklus auswirken und die Menstruation verschieben. Eine aufmerksame Beobachtung, etwa mithilfe eines Zykluskalenders (auch in Form von Apps verfügbar), hilft, die Vorgänge zu verstehen und mögliche Veränderungen wahrzunehmen.

Mädchen mit oder ohne Lernschwierigkeiten reagieren ruhig und gelassen auf das Einsetzen ihrer ersten Menstruation, wenn sie vorab aufgeklärt wurden.⁶³ Doch auch bei guter Aufklärung stellt die erste Menstruation eine ungewohnte und neue Situation dar. Daher kann es eine große Hilfe für Mädchen sein, wenn sie in dieser Phase Verständnis erfahren und beim Umgang mit der neuen Situation von einer Vertrauensperson begleitet werden.

Wann ist eine ärztliche Untersuchung notwendig?

Die Menstruation ist keine Krankheit, daher ist auch ein Besuch bei einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt allein aufgrund des Einsetzens der Menstruation nicht notwendig. Falls jedoch Symptome auftreten, wie zum Beispiel ungewöhnliche Zwischenblutungen, starke Schmerzen, längeres Ausbleiben der Periode, oder wenn sich ein Mädchen große Sorgen macht, dass etwas nicht stimmt, dann kann ein Besuch helfen.⁶⁴

Starke Menstruationsschmerzen können beispielsweise mit einer Endometriose in Zusammenhang stehen. Mangelnde Informationen zu dieser Krankheit führen oftmals dazu, dass die Betroffenen und ihr Umfeld diese Schmerzen mit Regelschmerzen verwechseln. Dies passiert auch Ärztinnen und Ärzten, sodass es manchmal viele Jahre dauert, bis bei Mädchen und Frauen diese Schmerzen als Endometriose diagnostiziert werden. Eine andere Ursache für Beschwerden im Zusammenhang mit dem weiblichen Zyklus kann das prämenstruelle Syndrom (PMS) sein.

Nachfolgende Informationen sollen Sie bei Ihren Überlegungen zu adäquater Hilfe unterstützen, wenn sich die von Ihnen betreuten Mädchen und jungen Frauen regelmäßig über starke Menstruationsschmerzen oder andere Beschwerden im Zusammenhang mit dem Zyklus äußern.

Endometriose

Endometriose ist eine der häufigsten gynäkologischen Erkrankungen bei Mädchen und Frauen. Dabei wächst Gewebe, das dem der Gebärmutter Schleimhaut ähnelt, außerhalb der Gebärmutterhöhle. Dieses Gewebe nennt sich Endometrioseherd. Es kann im Bauchraum, zum Beispiel an Eileitern, Eierstöcken, Darm oder Blase wachsen. Endometrioseherde bauen sich, genau wie die Gebärmutter Schleimhaut, mit jedem Menstruationszyklus auf. Sie können jedoch nicht mit dem Menstruationsblut ausgeschieden werden. Deshalb kann es zu Entzündungen, Vernarbungen und Schmerzen kommen. Die Schmerzen treten häufig vor und während der Menstruation auf. Anzeichen für Endometriose sind unter anderem extreme Unterleibsschmerzen, sehr starke Monatsblutungen, Schmerzen beim Wasserlassen, Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme oder Kreislaufschwäche. Beim Auftreten solcher Symptome ist es wichtig, mit einer Ärztin oder einem Arzt zu sprechen, da sich die Behandlung je nach Schweregrad

der Erkrankung und nach individuellen Bedürfnissen unterscheidet. Die Ursachen für Endometriose sind noch nicht bekannt und die Erkrankung ist nicht heilbar. Es gibt jedoch Möglichkeiten, die Schmerzen zu verringern und so die Lebensqualität zu steigern.⁶⁵

Prämenstruelles Syndrom (PMS)

Manche Mädchen und Frauen haben einige Tage, bevor die Menstruation beginnt, Beschwerden. Dies wird prämenstruelles Syndrom (PMS) genannt. Das PMS kann vielfältig sein, am häufigsten treten Bauchkrämpfe, Müdigkeit, Reizbarkeit, Schlafstörungen oder Kopfschmerzen auf. Die Beschwerden werden durch die Hormonveränderungen und sonstigen körperlichen Vorgänge rund um die Periode verursacht und nehmen häufig im Laufe der Jahre ab. Falls Mädchen unter PMS leiden, gilt es herauszufinden, was ihnen hilft, diese Beschwerden zu lindern. Dies ist individuell sehr unterschiedlich. Dazu ist es empfehlenswert, eine Ärztin oder einen Arzt zurate zu ziehen. Helfen kann zum Beispiel Wärme in Form einer Wärmflasche, aber auch ein paar Stunden Schlaf. Bei sehr starken Schmerzen kann nach Rücksprache mit der Ärztin oder dem Arzt die zeitlich begrenzte Abgabe schmerzstillender Medikamente eine Option sein.

Intimpflege bei Mädchen

Die Intimpflege ist ein wichtiger Teil der Gesundheitsvorsorge. Bei einer gesundheitsförderlichen Intimpflege waschen Mädchen täglich ihre Vulva. Zur Vulva gehören die inneren und äußeren Vulvalippen (Schamlippen), die Klitoris, die Öffnung der Vagina (Scheide) und die Harnröhrenöffnung. Die Vulva sollte nur mit warmem Wasser von vorn nach hinten gewaschen werden. So können keine Bakterien in die Vagina gelangen. Die Vaginalflora ist in der Vagina und besteht aus Vaginalflüssigkeit und Schleim aus dem Gebärmutterhalskanal. Sie hat die Aufgabe, schädliche Bakterien und Pilze abzuwehren. Es ist wichtig, sie nicht zu stören, deshalb sollte die Vagina nicht mit parfümierter Seife oder Lotion gespült und gewaschen werden. Auch der After (das Po-Loch) sollte täglich gewaschen werden. Die Waschanleitung benötigt vielleicht eine Unterstützung. Hierfür sollten Mädchen in Wohneinrichtungen möglichst die unterstützenden Betreuenden selbst aussuchen können. Ebenfalls zielführend und hilfreich können Bildanleitungen zur Intimhygiene sein.

Welche Unterstützung brauchen Mädchen?

Die Veränderungen in der Pubertät können Mädchen mit oder ohne Lernschwierigkeiten verunsichern. Besonders Druck erleiden Mädchen, bei denen die sichtbare Pubertät erst spät einsetzt. Um Vergleichen mit anderen Mädchen aus dem Weg zu gehen, ziehen sie sich meist zurück und vermeiden Situationen, in denen sie den Blicken anderer ausgesetzt sind, wie etwa beim Duschen nach dem Sport. Auch frühreife Mädchen fühlen sich häufig überfordert, denn die schnellen hormonellen Veränderungen können ebenfalls dazu führen, dass sie sich in ihrer Haut unwohl fühlen, Stimmungsschwankungen erleben und empfindlicher für Probleme im Umgang mit stressreichen Lebensereignissen sind.

Egal, ob die Pubertät früh oder spät einsetzt, die beste Unterstützung besteht darin, die Sorgen und Unsicherheiten der Mädchen ernst zu nehmen. Meistens sind Zeit und Geduld notwendig, bis die körperlichen Veränderungen und ihre Auswirkungen auf die Umwelt von den Mädchen emotional akzeptiert werden.⁶⁶

Mädchen mit Lernschwierigkeiten benötigen in der Regel auch Aufklärung und Unterstützung in der Auswahl der für sie passenden Artikel der Monatshygiene. Wie schnell Mädchen etwas für sie Passendes finden und anwenden können, hängt zum einen vom Grad der Lernschwierigkeit und zum anderen von der vorbereitenden Aufklärung zur ersten Menstruation ab.⁶⁷ Im Themenheft werden auf Seite 11 einzelne Methoden vorgestellt. Informationen zur Menstruation und zur Monatshygiene gibt es auch in Leichter Sprache. Sie finden die entsprechenden Hinweise in der weiterführenden Literatur am Ende des Methodenkapitels.

Körperlich-emotionale Veränderungen bei Jungen

Zwischen dem 10. und 14. Lebensjahr kommen die meisten Jungen in die Pubertät – manche auch etwas früher oder etwas später. Ihre Pubertät beginnt im Durchschnitt später als die der Mädchen. Auch Jungen erleben zahlreiche körperliche Veränderungen in der Pubertät. Zu Beginn der Pubertät werden die Hoden angeregt, männliche Sexualhormone zu produzieren. Dies regt das Wachstum der inneren und äußeren Geschlechtsorgane an. Zunächst vergrößern sich die Hoden und der Hodensack verfärbt sich dunkler. Dann sprießen um den Ansatz des Penis die ersten Intimhaare. Während des folgenden Wachstumsschubes wird nicht nur der Penis länger und dicker, auch im Körperinneren reifen die Geschlechtsdrüsen, insbesondere die Bläschendrüsen und die Prostata. Diese sind wesentlich daran beteiligt, dass der erste Samenerguss stattfindet. Außerdem bekommen Jungen in einer drei

bis vier Jahre dauernden Wachstumsphase meist breitere Schultern und die Muskelmasse nimmt zu. Das Becken bleibt hingegen eher schmal. Auch die Körperbehaarung nimmt zu. Die Talgproduktion der Haut verstärkt sich und kann fettige Haare und Pickel oder auch eine Pubertätsakne nach sich ziehen.

Etwa die Hälfte aller Jungen kann am Anfang der Pubertät unter einer oder beiden Brustwarzen ein haselnussgroßes Knötchen ertasten. Da auch der männliche Körper in geringem Maße weibliche Geschlechtshormone produziert, kann sich ein leichter Brustansatz bilden. Dieser verschwindet meist zum Ende der Pubertät von allein wieder.

Der erste Samenerguss – auch Ejakularche genannt – ist im Pubertätsverlauf der Jungen meist ein frühes Ereignis. Er geschieht häufig unwillkürlich im Schlaf – auch als „feuchter Traum“ bezeichnet – oder wird bei der Selbstbefriedigung erlebt. Der Stimmbruch tritt hingegen eher spät in der Pubertät auf: Er wird durch das Wachstum des Kehlkopfes hervorgerufen, das bei Jungen stärker ausfällt als bei Mädchen. Da sich dabei die Stimmbänder verlängern, sprechen Jungen danach mit einer tieferen Stimme. In der Übergangsphase kommt es vor, dass die Stimme der Jungen „quietscht“, da sie wieder in die Kinderstimmlage gerutscht ist. Auch eher spät kommt es bei Jungen zu einem Bartwuchs.

Aber nicht nur der Körper der Jungen verändert sich, sondern auch ihre Gedanken und Gefühle. In der Pubertät reagieren viele Jungen schneller gereizt und ihre Stimmung ändert sich schnell. Dies liegt an den Hormonen und daran, dass sich ihr Gehirn in dieser Zeit stark verändert.

Intimpflege bei Jungen

Bei Jungen ist die tägliche Intimpflege ein wichtiger Teil der gesundheitlichen Vorsorge. Hinter der Eichel bildet sich eine weiße Substanz, die in der Fachsprache „Smegma“ heißt. Das Smegma enthält Bakterien, die zu einer Entzündung der Vorhaut, Eichel und Harnröhre führen können. Der Bildung von Smegma kann mit einer regelmäßigen Intimpflege vorgebeugt werden. Das bedeutet: Vorsichtig die Vorhaut so weit es geht zurückziehen und die Eichel täglich mit lauwarmem Wasser reinigen. Bei der Reinigung sollte ein besonderes Augenmerk auf die Ansatzstelle zwischen Vorhaut und Eichel gelegt werden. Auch Penis, Hoden und After (Po-Loch) sollten täglich gewaschen werden. Für die Umsetzung der Waschanleitung ist vielleicht eine Unterstützung notwendig. In Wohneinrichtungen sollte dies durch Betreuende erfolgen, die der Jugendliche möglichst selbst auswählt. Ebenfalls zielführend und hilfreich können Bildanleitungen zur Intimhygiene sein.

Welche Unterstützung brauchen Jungen?

Die Veränderungen in der Pubertät können Jungen mit oder ohne Lernschwierigkeiten verunsichern. Besonders Druck erleiden Jungen, bei denen die sichtbare Pubertät erst spät einsetzt. Um Vergleichen mit anderen Jungen aus dem Weg zu gehen, ziehen sie sich meist zurück und vermeiden Situationen, in denen sie den Blicken anderer ausgesetzt sind, wie etwa beim Duschen nach dem Sport. Auch frühreife Jungen fühlen sich häufig überfordert, denn die schnellen hormonellen Veränderungen können ebenfalls dazu führen, dass sie sich in ihrer Haut unwohl fühlen, Stimmungsschwankungen erleben und empfindlicher für Probleme im Umgang mit stressreichen Lebensereignissen sind.

Egal, ob die Pubertät früh oder spät einsetzt, die beste Unterstützung besteht darin, die Sorgen und Unsicherheiten der Jungen ernst zu nehmen. Meistens sind Zeit und Geduld notwendig, bis die körperlichen Veränderungen und ihre Auswirkungen auf die Umwelt von den Jungen emotional akzeptiert werden.⁶⁸

Herausforderungen in der Pubertät bei Jugendlichen mit Lernschwierigkeiten

Der Umgang mit den körperlichen Veränderungen in der Pubertät ist bei Jugendlichen mit Lernschwierigkeiten häufig aufgrund einer nicht altersgemäßen sozioemotionalen Entwicklung zusätzlich erschwert. Als Folge haben diese Jugendlichen Schwierigkeiten, die körperlichen Veränderungen in der Pubertät kognitiv zu erfassen und emotional zu verarbeiten. Eine ganzheitliche Sexuaufklärung kann Verunsicherungen und Verängstigungen im Umgang mit den körperlichen und emotionalen Veränderungen vermindern. Jugendliche mit Lernschwierigkeiten benötigen in dieser Phase durch ihr Umfeld Unterstützung, um ihre eigenen Gefühle zu verstehen, auszudrücken und auch mitteilen zu können.

Gleichzeitig benötigen auch Jugendliche mit Lernschwierigkeiten Freiräume, um Erfahrungen mit dem zunehmenden Bedürfnis nach Autonomie und Unabhängigkeit sammeln zu können. Der Wunsch nach mehr Privatsphäre und Rückzugsmöglichkeiten sollte von den Erwachsenen respektiert und ermöglicht werden, etwa indem Jugendliche sich darauf verlassen können, dass niemand ihr Zimmer ohne ihre Zustimmung betritt. Die Bedeutung von Gleichaltrigen und Bezugspersonen außerhalb des Elternhauses nimmt in dieser Phase zu. Die Betreuung und Begleitung von Jugendlichen mit Lernschwierigkeiten sollten deren zunehmendem Streben nach Autonomie und Unabhängigkeit Rechnung tragen. Für sie ist es besonders wichtig, diese Betreuung und Begleitung nicht als Einengung aufgrund übermäßiger Sorge, sondern als Unterstützung zu erleben.

Legen Sie beispielsweise gemeinsam mit den Jugendlichen unter Berücksichtigung der individuellen Entwicklungsfähigkeit fest, wo diese zunehmend selbstbestimmt entscheiden und so auch Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen können.

Identitätsbildung und der Einfluss des sozialen Umfelds

Auch die Entwicklung einer neuen Identität steht in der Pubertät im Mittelpunkt. Ob diese Phase erfolgreich oder problematisch verläuft, hängt stark davon ab, ob und wie die Jugendlichen die Veränderungen und Herausforderungen ihrer Pubertät verarbeiten und ins eigene Selbstbild integrieren können. Bei Jugendlichen mit Lernschwierigkeiten kann die Identitätsentwicklung aufgrund der Diskrepanz zwischen körperlicher, kognitiver und emotionaler Entwicklung erschwert sein. Infolgedessen besteht die Möglichkeit, dass die Pubertät in eine Identitätskrise führt. Jugendliche mit Lernschwierigkeiten sind dann herausgefordert, sich mit der Erfahrung des (körperlichen) Andersseins aufgrund ihrer Beeinträchtigung auseinandersetzen zu müssen.⁶⁹

Die Eltern und das soziale Umfeld, aber auch Sie als Begleitperson nehmen in diesem Prozess eine wichtige Rolle ein, da Sie gesellschaftliche Normvorstellungen, beispielsweise im Hinblick auf Körper- oder Schönheitsideale, mitgestalten. Denn wie Jugendliche ihre eigene körperliche Entwicklung wahrnehmen und verstehen, wird immer auch von den sozialen Normen und der Bewertung durch andere beeinflusst. Diese können von den Jugendlichen entweder als herabsetzend oder als positiv ermutigend wahrgenommen werden. Bewertungen von außen haben unmittelbaren Einfluss auf eigene Vorstellungen von Attraktivität und die individuelle Akzeptanz des eigenen Körpers. Im nachfolgenden Methodenteil finden Sie Anregungen, wie ein wertschätzender Umgang mit dem eigenen Körper gefördert werden kann.

Methoden zum Thema Körper und Pubertät

Die körperlichen und seelischen Veränderungen während der Pubertät sind komplex. Es verwundert daher nicht, dass sie für Jugendliche überfordernd sein können. Im Themenheft „Körper und Pubertät“ werden die körperlichen und emotionalen Veränderungen während der Pubertät und der Umgang damit thematisiert. Jugendliche können so die Veränderungen, die sie selbst in dieser Lebensphase erleben, besser verstehen und einordnen.

Rubrik **Bildergeschichte**

Die Bildergeschichte im Themenheft „Körper und Pubertät“ eignet sich, um über körperliche Veränderungen und die Vielfalt von Körpern ins Gespräch zu kommen. Während oder nach der Bildergeschichte können beispielsweise die folgenden Fragen zur Geschichte gestellt werden.

Im Laden (Bilder 1 und 2) wählen Marina und Rosa verschiedene BHs aus und probieren diese an.

- Über was unterhalten sich Marina und Rosa beim Shoppen?
- Was fällt den beiden beim Anprobieren auf?
- Worauf achten die beiden bei der Auswahl (Grösse, Aussehen etc.)?

Zurück in der WG (Bilder 3 bis 5) zeigt die Sozialpädagogin Laura den beiden Bilder von menschlichen Körpern. Zur Veranschaulichung, was im Buch gezeigt wird, können die Abbildungen auf Seite 5 und 8 dienen.

- Was fällt Marina und Rosa beim Anschauen der Bilder auf?
- Worüber sprechen Marina und Rosa mit Laura, Sven und Murat?
- Was mögen Murat und Sven (nicht) an sich?

Manche Menschen haben Schwierigkeiten zu benennen, was sie am eigenen Körper mögen. Häufig fällt es uns leichter, das zu benennen, was wir nicht mögen oder was wir gerne verändern würden. Um die eigene Körperakzeptanz zu stärken, hilft es, die Aufmerksamkeit auf die Körpermerkmale zu lenken, die einem gefallen, so wie es Murat und Sven tun.

Rubrik **Erlebt**

In der Rubrik „Erlebt“ werden Situationen beschrieben, in denen Personen sich und ihr Aussehen mit anderen Personen vergleichen. Dies kann sich sowohl positiv als auch negativ auf die Akzeptanz des eigenen Körpers auswirken. Der Vergleich mit Bildern in sozialen Medien kann zum Beispiel unrealistische Schönheitsideale bestärken, die das eigene Selbstbewusstsein negativ beeinflussen können. Die Aussagen von Karim und Pia bieten Anlass, um mit jungen Menschen über Körperbilder zu sprechen.

- An was denkt ihr, wenn ihr Karims/Pias Geschichte lest?
- Wie hat sich Karim/Pia in der Situation gefühlt?
- Was hat Karim/Pia geholfen, sich im eigenen Körper wohlfühlen?

Auf Seite 14 im Themenheft werden Tipps gegeben, um sich im eigenen Körper wohlfühlen. Den Jugendlichen und jungen Erwachsenen wird empfohlen, sich nicht zu vergleichen, sich auf eigene Stärken zu fokussieren und einen eigenen Stil zu entwickeln. Die Einzigartigkeit jedes Einzelnen soll so hervorgehoben und wertgeschätzt werden.

Die nachfolgend vorgestellte Methode „Alles Menschen“ ermöglicht es den Teilnehmenden, sich kritisch mit unterschiedlichen Bildern von Menschen auseinanderzusetzen.

Methode „Alles Menschen – Umgang mit Körperbildern“

Ziele

Die Teilnehmenden können Bilder von unterschiedlichen Menschen aus der Werbung und den Medien kritisch hinterfragen. Sie können die individuellen, kulturellen und gesellschaftlichen Vorstellungen bezüglich weiblicher, männlicher und diverser Körperbilder benennen. Sie haben Ideen, was sie tun können, damit sie sich in ihrem Körper wohlfühlen.

Teilnehmende

8 bis 10 Personen (auch in größeren Gruppen möglich)

Materialien

Bilder von Personen aus Medien/Werbung, Kataloge etc., Flipchart/Poster, verschiedene Stifte, Kleber und Scheren

Ablauf

Die Teilnehmenden bilden geschlechtergemischte Kleingruppen (4 bis 5 Personen). Sie erhalten je einen Stapel Bilder (10 oder mehr) verschiedener Abbildungen von Menschen. Die Teilnehmenden sollen die Bilder in ihrer Gruppe gemäß dem Auftrag besprechen.

Zeit

mindestens 45 Minuten

Auftrag

Schaut euch die verschiedenen Bilder von Menschen an und klebt diese auf ein Flipchart/Poster. Diskutiert in der Gruppe folgende Fragen und macht euch Notizen:

- Was denkt ihr, wenn ihr die Frauenbilder, Männerbilder bzw. Menschenbilder seht?
- Wie werden die unterschiedlichen Geschlechter in der Werbung abgebildet (z. B. Aussehen, Körper, Charakter, Beziehung, Sexualität)?
- Denkt an die Personen, die ihr kennt (z. B. Familie, Schule, Verein): Findet ihr diese in den Abbildungen wieder?
- Wie unterscheiden sich Personen, die ihr kennt, von den Menschen auf den Bildern?
- Welche Eigenschaften fehlen in den Bildern (z. B. Aussehen, Körper, Charakter, Beziehung, Sexualität)?
- Was hilft, um sich im eigenen Körper wohlfühlen? Beispielhafte Antworten: Bewegung, mit Freunden Schönes erleben, eigene Stärken feststellen, keine Schmerzen.

Abschließend stellen die Teilnehmenden ihre Poster und Überlegungen gruppenweise der Gesamtgruppe vor.

Die Leitung begleitet die Teilnehmenden durch die Gruppenarbeit und leitet die Gesamtgruppe. Sie regt kritisches Denken an und schützt persönliche Meinungen vor Abwertung.

Rubrik **Mehr zum Thema**

Die Rubrik „Mehr zum Thema“ beschreibt zunächst die Unterschiede und die Vielfalt von weiblichen und männlichen Körpern. Es werden die äußeren und inneren Geschlechtsorgane dargestellt. Dann werden die Veränderungen während der Pubertät aufgezeigt und die Frage beantwortet, was hilft, um sich im eigenen Körper wohlfühlen. Folgende Fragen können beim Lesen gestellt werden:

- Welche Unterschiede zwischen männlichen und weiblichen Körpern kennst du?
- Weißt du, wie sich der weibliche und der männliche Körper in der Pubertät verändert? Was möchtest du darüber wissen?
- Was hilft Jugendlichen, wenn sich ihr Körper verändert?

Um Körperveränderungen beschreiben zu können, müssen Jugendliche und junge Erwachsene entsprechende Begriffe zum Körper kennen. Um äußere und innere Geschlechtsorgane richtig benennen und den Körperstellen zuordnen zu können, bietet sich die folgende Methode an:

Methode „Weibliche und männliche Geschlechtsmerkmale und Geschlechtsorgane“

Ziele

Die Teilnehmenden können die Geschlechtsmerkmale der richtigen Körperstelle zuordnen. Sie können weibliche und männliche Geschlechtsorgane unterscheiden und kennen die entsprechenden Begriffe.

Teilnehmende

Arbeit in Kleingruppen (3 bis 4 Personen)

Materialien

Arbeitsblätter zu weiblichen und männlichen Geschlechtsmerkmalen und Geschlechtsorganen, verschiedene Buntstifte, Kleber und Scheren

Ablauf

Die Teilnehmenden werden zunächst aufgefordert, die äußeren Geschlechtsmerkmale auszuschneiden (Seite 5). In einem zweiten Schritt sollen sie die Geschlechtsmerkmale an der richtigen weiblichen und männlichen Körperstelle aufkleben und die Merkmale benennen (Seite 1 und 3).

Die Arbeitsblätter zu den weiblichen und männlichen Geschlechtsorganen können zunächst mit verschiedenen Farben ausgemalt, mit den richtigen Begriffen bezeichnet und anschließend mit dem Einzeichnen von Pfeilen den Körperstellen korrekt zugeordnet werden (Seite 2 und 4).

Zum Schluss können die weiblichen und männlichen Darstellungen nebeneinandergelegt werden, um die Unterschiede des weiblichen und männlichen Körpers zu besprechen.

Arbeitsblatt „Die äußeren weiblichen Geschlechtsmerkmale“

1

Klebt die ausgeschnittenen Bilder der Geschlechtsmerkmale (Seite 5) an den richtigen Ort.

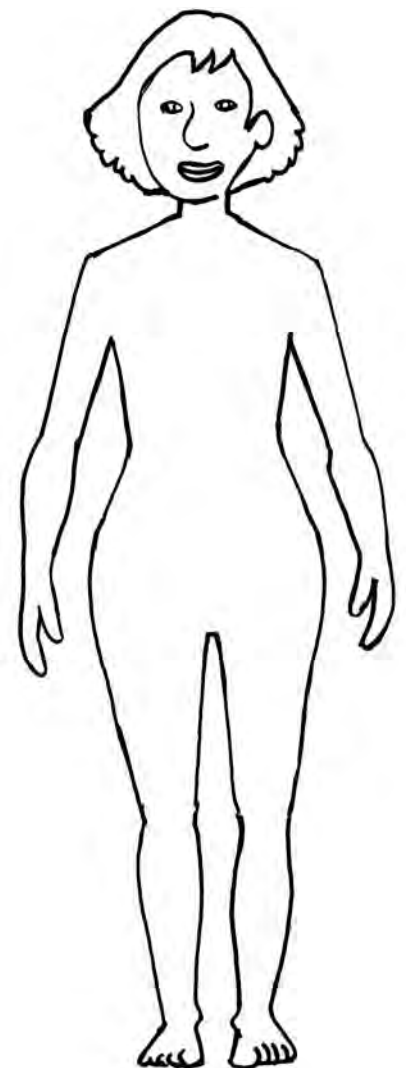
Malt den Körper mit verschiedenen Farben aus.

Macht einen Pfeil zum richtigen Ort.

Achselhaare

Brüste

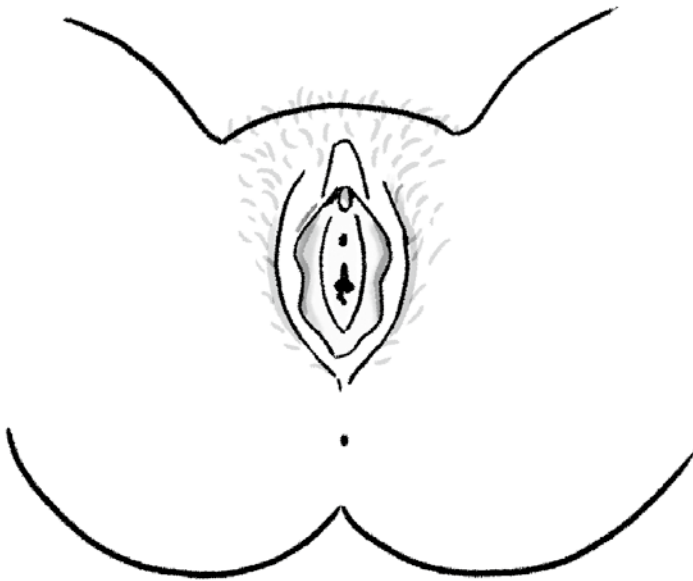
Intimhaare



Arbeitsblatt „Die weiblichen Geschlechtsorgane“

2

Malt die äußeren und inneren weiblichen Geschlechtsorgane mit verschiedenen Farben aus.
Macht einen Pfeil zum richtigen Ort.

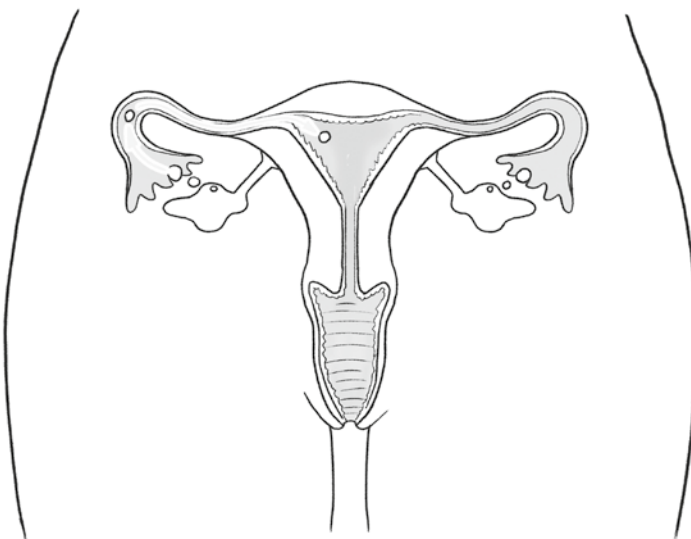


Spitze der Klitoris

äußere Vulvalippen

Öffnung der Vagina

innere Vulvalippen



Eileiter

Eierstock mit Eizelle

Gebärmutter

Vagina

Arbeitsblatt „Die äußeren männlichen Geschlechtsmerkmale“

3

Klebt die ausgeschnittenen Bilder der Geschlechtsmerkmale (Seite 5) an den richtigen Ort.

Malt den Körper mit verschiedenen Farben aus.

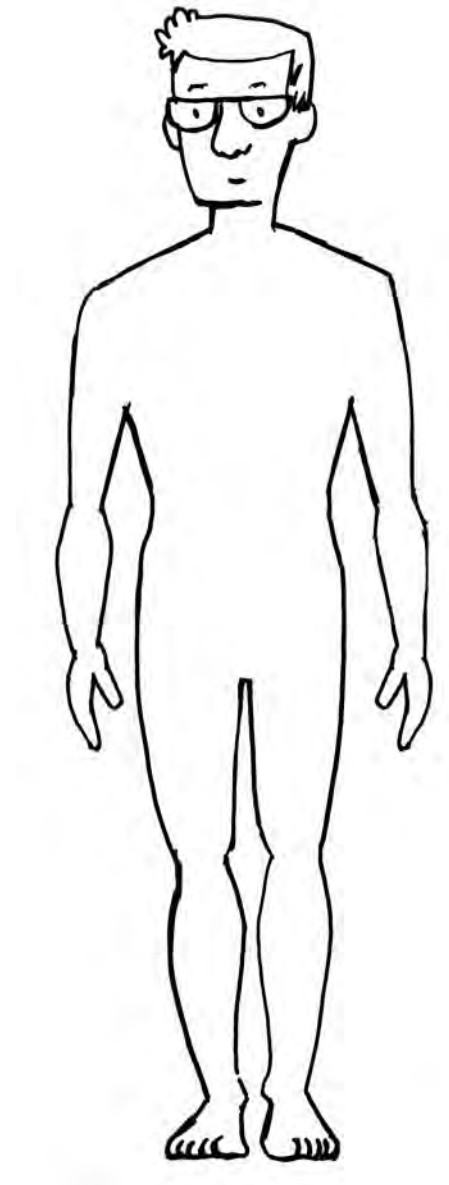
Macht einen Pfeil zum richtigen Ort.

Bart

Achselhaare

Brusthaare

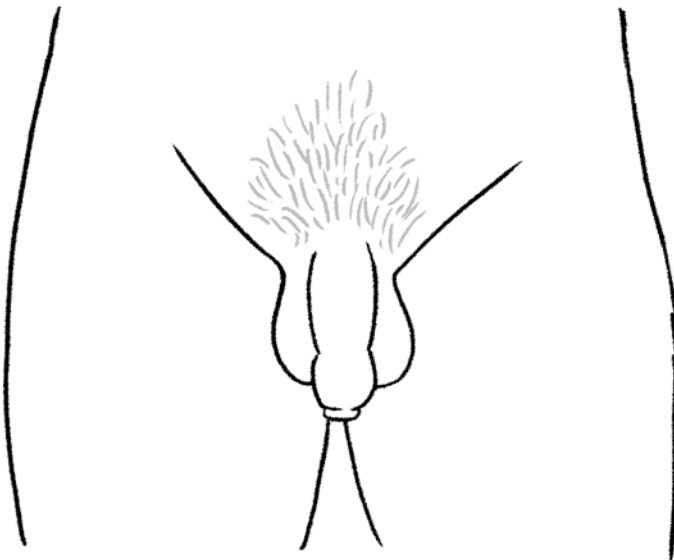
Intimhaare



Arbeitsblatt „Die männlichen Geschlechtsorgane“

4

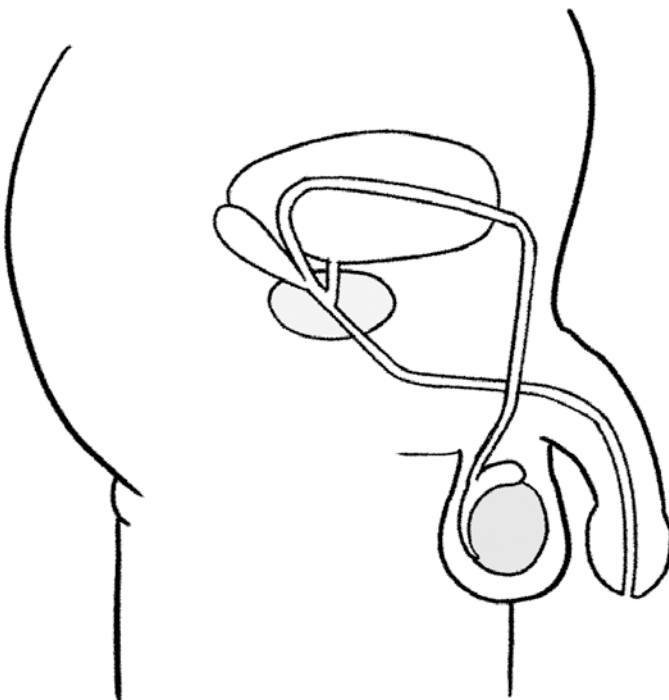
Malt die äußeren und inneren männlichen Geschlechtsorgane mit verschiedenen Farben aus.
Macht einen Pfeil zum richtigen Ort.



Hodensack mit Hoden

Penis

Eichel mit Vorhaut



Hoden

Nebenhoden

Samenleiter

Prostata

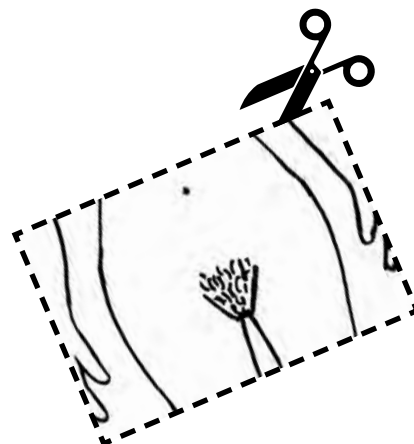
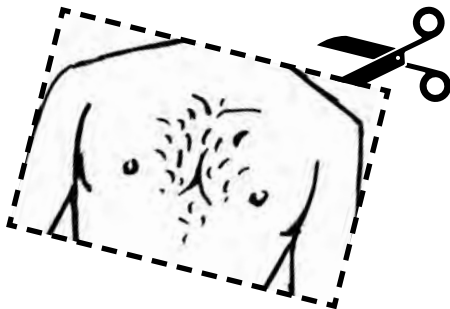
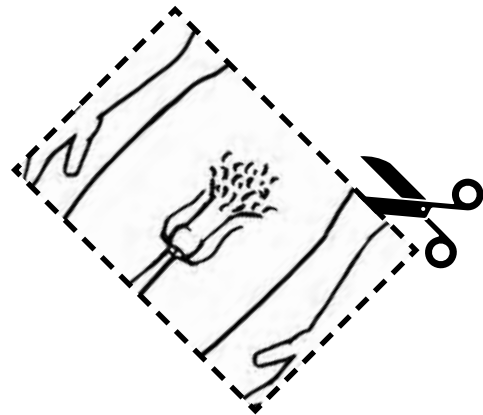
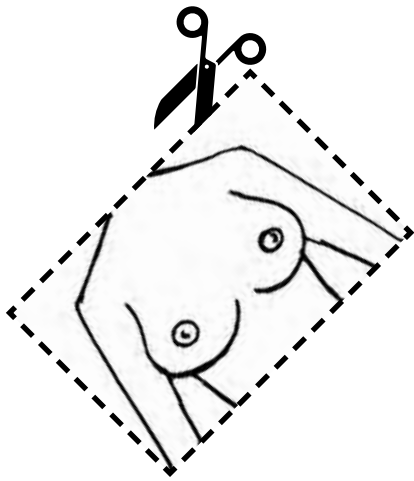
Harnblase

Harnröhre

Penis

Zum Ausschneiden: „Die äußeren weiblichen und männlichen Geschlechtsmerkmale“

Schneidet die Bilder aus und klebt sie auf den Seiten 1 und 3
an den richtigen Ort.



Rubrik Frage & Antwort

In der Rubrik „Frage & Antwort“ wird beispielhaft beschrieben, welche körperlichen Veränderungen Jugendliche in der Pubertät erleben und wie sie unter anderem mit dem Auftreten von Pickeln und Stimmbruch umgehen können. Diese und ähnliche Fragen beschäftigen viele Jugendliche in der Pubertät. Um diese und andere Fragen zu beantworten, sind nachfolgende weiterführende Informationen und Materialien hilfreich, die auch für die Zielgruppe geeignet und zugänglich sind.

Weiterführende Informationen und Materialien zum Thema Körper und Pubertät

Broschüren (in Leichter Sprache)

- Fachstelle für Sexualpädagogik und Beratung Lust und Frust der Stadt Zürich: „Klipp und klar. Deine Sexualität – Deine Rechte“. Informationen für Jugendliche in Leichter Sprache, verfügbar unter: <https://www.lustundfrust.ch/lust-und-frust/download> (PDF-Download kostenlos)
- donum vitae: „Liebe, Sex und Verhütung“ in Leichter Sprache, verfügbar unter: https://donumvitae.org/fileadmin/REDAKTION/Bundesverband/Beratung_Hilfe/Leichte_Sprache/Heft_1_Liebe__Sex_und_Verhuetung.pdf (PDF-Download kostenlos)
- pro familia Sachsen: „Blut ist gut!“ Informationen zur Menstruation in Leichter Sprache, verfügbar unter: https://www.profamilia.de/fileadmin/landesverband/lv_sachsen/Melisse/Homepage_pro-familia-broschur-menstruation-A4-3-screen.pdf (PDF-Download kostenlos)
- pro familia Sachsen: „Besuch bei der Frauen*-ärztin*“. Informationen in Leichter Sprache, verfügbar unter: https://www.profamilia.de/fileadmin/landesverband/lv_sachsen/Melisse/Homepage_Boschue-re_Frauenaerztin.pdf (PDF-Download kostenlos)

Internetseiten

- <https://www.lilli.ch/koerper>
- <https://klarundeinfach.ch>
- <https://www.zanzu.de/de/koerper>
- <https://www.profamilia.de/leichte-sprache/wissen-ueber-den-koerper>

Film

- pro familia Hessen: „SexLustLiebe“. Aufklärungsfilm für Jugendliche ab der achten Klasse. Gut verständlich wird über die sexuellen Funktionen des weiblichen und männlichen Körpers informiert. Verfügbar unter: <https://www.profamilia.de/ueber-pro-familia/landesverbaende/landesverband-hessen/filme-zum-bestellen> (kostenpflichtig bestellbar)

Modelle von Geschlechtsorganen

- <https://www.paomi.de/shop>
- <https://www.glitterclit.com/>
- <https://www.vielma.at/>
- <https://www.medintim-shop.de/fuer-die-sexualaufklaerung/>

Themenheft Vielfalt

Hintergrundwissen

Obwohl unsere Gesellschaft in Aspekten wie Geschlecht, sexueller Orientierung und Lebensweisen vielfältig ist, wird sie gleichwohl noch von einem binären und heteronormativen Idealbild geprägt.



So schlägt sich das binäre Denken in zwei Geschlechtern beispielsweise darin nieder, dass bereits vor der Geburt eines Kindes häufig die Frage gestellt wird, ob es ein Mädchen oder ein Junge ist. Ebenso muss sich jede Person in einem öffentlichen Gebäude beim Gang auf die Toilette meist entscheiden, ob sie auf die Damen- oder Herrentoilette geht. Heterosexualität als gesellschaftliche Norm führt noch immer zu vielfältigen Diskriminierungen von gleichgeschlechtlichen Liebes- und Lebensweisen sowie zu Homo- und Transfeindlichkeit im Alltag.

Das Themenheft „Vielfalt“ führt in die verschiedenen Aspekte dieses Themas ein und verfolgt dabei folgende Lernziele:

Die Jugendlichen und jungen Erwachsenen wissen und verstehen, dass

- geschlechtliche und sexuelle Vielfalt zum Menschsein gehören und dass es ein Menschenrecht ist, selbstbestimmt zu leben und zu lieben.
- es verschiedene Geschlechtsidentitäten und sexuelle Orientierungen gibt. Sie werden befähigt, diese korrekt zuzuordnen.
- niemand aufgrund des Geschlechts, der sexuellen Orientierung oder des Geschlechtsausdrucks diskriminiert werden darf. Sie entwickeln ein Bewusstsein für die Notwendigkeit, der Vielfalt verschiedener Lebensweisen mit Respekt zu begegnen.
- sie bei Diskriminierung Anspruch auf Hilfe und Unterstützung haben und wo sie sich diese holen können.

Dimensionen von Geschlecht und Sexualität

Geschlecht und Sexualität haben verschiedene körperliche, psychologische und soziale Dimensionen, die nachfolgend kurz erläutert werden. Die Genderbread Person versucht, diese Dimensionen bildlich vereinfacht darzustellen:

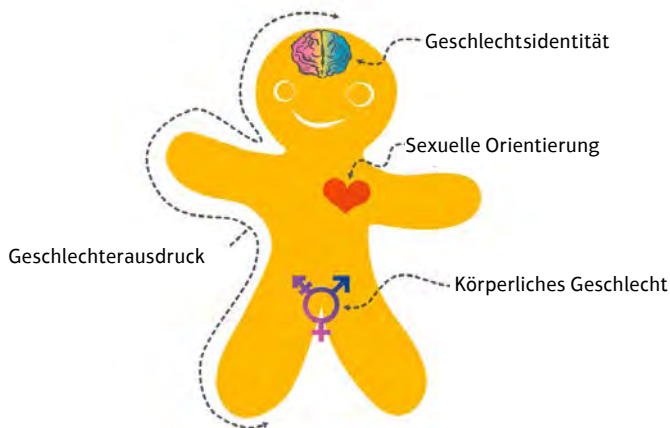


Abbildung: Genderbread Person von Sam Killermann/
It's Pronounced Metrosexual^{70,71}

Körperliche Geschlechtsmerkmale

Ein Neugeborenes wird in der Regel nur aufgrund äußerlich sichtbarer Geschlechtsmerkmale einer der beiden binären Geschlechtskategorien – weiblich oder männlich – zugeordnet. Bei augenscheinlichen Auffälligkeiten der äußeren Geschlechtsorgane werden medizinische Abklärungen zur genaueren Geschlechtsbestimmung eingeleitet. Menschen, die mit ihren Geschlechtsmerkmalen von den medizinischen Normen abweichen, werden als **intergeschlechtlich** oder **inter*** bezeichnet.

Intergeschlechtlichkeit

Es gibt Menschen, die aufgrund ihrer körperlichen Geschlechtsmerkmale nicht eindeutig als weiblich oder männlich zugeordnet werden können. Das heißt, sie haben Merkmale von weiblichen und männlichen Körpern. Sie haben von Geburt an zum Beispiel einen Penis und eine Vagina oder eine Vagina und Hoden. Intergeschlechtlichkeit kommt in allen Kulturen und Nationen vor und es hat sie immer schon gegeben.

Meist wird bereits bei der Geburt durch Ärztinnen und Ärzte festgestellt, dass die Genitalien nicht eindeutig dem weiblichen oder dem männlichen Geschlecht zugeordnet werden können. Früher wurde diesen Kindern dennoch ein Geschlecht zugewiesen, das heißt männlich oder weiblich. Es wurde entsprechend in die

Geburtsurkunde eingetragen. Häufig wurden dann mit Einwilligung der Eltern sehr früh Maßnahmen vorgenommen, um die Körper der intergeschlechtlichen Säuglinge an die medizinischen Vorstellungen von männlich und weiblich anzupassen. Diese Behandlungen haben aber oft schwere, lebenslange Folgen für Körper und Psyche der inter* Personen. Auch ist bei der Geburt noch nicht absehbar, in welche Richtung sich das Kind entwickelt. Aus diesem Grund sind seit 2021 Behandlungen, die lediglich darauf abzielen, den Körper an die männliche oder weibliche Norm anzugleichen, bei Kindern verboten, die nicht selbst einwilligen können.

Seit 2018 kann in Deutschland bei der Geburt eines intergeschlechtlichen Kindes neben dem weiblichen und dem männlichen Geschlecht auch die Angabe „divers“ in das Geburtenregister eingetragen werden. Der Verzicht auf eine Geschlechtsangabe ist zudem seit 2013 in Deutschland möglich. Dadurch soll die Selbstbestimmung von inter* Personen geschützt werden.

Manche Menschen erfahren jedoch auch erst im Laufe ihres Lebens, dass sie intergeschlechtlich sind. So kann es beispielsweise sein, dass eine Person mit weiblichen Genitalien geboren wird, aber den männlichen Chromosomensatz XY besitzt. Die Intergeschlechtlichkeit ist somit an den äußeren Genitalien dieser Person nicht erkennbar.

Knapp zwei Prozent der Weltbevölkerung werden mit intergeschlechtlichen Merkmalen geboren.⁷² Wichtig ist es zu wissen, dass die meisten intergeschlechtlichen Kinder gesund sind und keine medizinischen oder gar operativen Eingriffe benötigen. Manche intergeschlechtlichen Menschen bezeichnen und fühlen sich als Frau, manche als Mann. Und manche empfinden sich als beides oder ordnen sich keinem der beiden Geschlechter zu.

Geschlechtsidentität

Die Geschlechtsidentität einer Person gibt an, mit welchem Geschlecht oder mit welchen Geschlechtern sich eine Person selbst identifiziert. Bereits im zweiten Lebensjahr beginnen Kinder zu verstehen, dass es verschiedene Geschlechter gibt und dass Mädchen/Frauen und Jungen/Männer aufgrund bestimmter Eigenschaften und Merkmale unterschieden werden. Entspricht die Geschlechtsidentität dem bei der Geburt zugewiesenen weiblichen oder männlichen Geschlecht, wird von **Cisgeschlechtlichkeit** gesprochen. Wenn die Geschlechtsidentität eines Menschen nicht mit dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht übereinstimmt, wird von **Transgeschlechtlichkeit** oder **trans*** gesprochen.

Transgeschlechtlichkeit

Manche Menschen merken irgendwann, dass sie sich nicht ganz oder nur teilweise dem Geschlecht zugehörig fühlen, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde. Sie werden transgeschlechtliche oder trans* Personen genannt. Trans* ist ein Sammelbegriff für verschiedenste geschlechtliche Selbstdefinitionen und Identitäten.

Viele trans* Personen möchten in ihrem gefühlten bzw. selbst gewählten Geschlecht leben und nicht in dem Geschlecht, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde. Eine Person, der bei der Geburt das weibliche Geschlecht zugewiesen wurde, deren inneres Wissen ihr aber sagt, dass sie ein Mann ist, nennt sich trans* Mann. Eine Person, der bei der Geburt das männliche Geschlecht zugewiesen wurde, deren inneres Wissen ihr aber sagt, dass sie eine Frau ist, nennt sich trans* Frau.

Der Zeitpunkt, an dem ein Mensch merkt, dass das innere Empfinden und das zugeordnete Geschlecht aufgrund der körperlichen Geschlechtsmerkmale nicht übereinstimmen, ist von Person zu Person unterschiedlich. Das kann bereits als kleines Kind oder erst im Erwachsenenalter der Fall sein. Oft löst dieses Empfinden einen inneren Konflikt aus. Wie die Betroffenen damit umgehen, ist individuell und häufig stark geprägt vom sozialen Umfeld.

Transition ist der Weg, den ein trans* Mensch durchläuft, um die gefühlte Geschlechtsidentität immer mehr zu verwirklichen. Ob dies von medizinischen Maßnahmen begleitet wird, spielt dabei keine Rolle. Jede Transition ist so individuell, wie es Menschen sind. Transgeschlechtliche Menschen haben, wie alle anderen auch, ein Recht auf die Wahrung ihrer persönlichen Grenzen und ihrer Privatsphäre. Das gilt insbesondere für den Bereich von Körper und Sexualität. Beispielsweise empfinden die meisten trans* Menschen Fragen nach dem „alten“ Namen oder Fotos „von früher“ als grenzüberschreitend. In der Regel wissen sie selbst am besten, in welchen Situationen sie ihre Transgeschlechtlichkeit ohne Nachteile offenlegen möchten und können.⁷³

Nicht-binäre Geschlechtsidentität

Nicht-binäre oder non-binary Personen sind Menschen, die sich weder eindeutig als weiblich noch eindeutig als männlich fühlen. Der Begriff „nicht-binär“ kommt aus dem Englischen „non-binary“ und bedeutet „nicht eines von zweien“. Das Geschlecht von nicht-binären Personen kann zum Beispiel eine Mischung aus weiblich und männlich sein, sich zwischen Weiblichkeit und Männlichkeit bewegen oder auch darüber hinausgehen. Manche Menschen fühlen sich keinem Geschlecht zugehörig, andere Menschen fühlen sich mehreren

Geschlechtern zugehörig oder bei wieder anderen Menschen kann sich die Geschlechtsidentität im Laufe des Lebens immer wieder verändern.⁷⁴

Änderung des Geschlechtseintrags und der Vornamen

Durch eine Erklärung vor dem Standesamt besteht mit Inkrafttreten des Gesetzes über die Selbstbestimmung in Bezug auf den Geschlechtseintrag (sog. Selbstbestimmungsgesetz/SBGG) seit dem 1. November 2024 nun die Möglichkeit, den Geschlechtseintrag und den Vornamen im Personenstandsregister der eigenen empfundenen Geschlechtsidentität entsprechend ändern zu lassen.

Für Minderjährige bis 14 Jahren können die Sorgeberechtigten die Änderungserklärung gegenüber dem Standesamt in Anwesenheit des Minderjährigen abgeben. Die Erklärung bedarf des Einverständnisses des Kindes, wenn es das fünfte Lebensjahr vollendet hat.

Minderjährige ab 14 Jahren können die Änderungserklärung selbst abgeben. Deren Wirksamkeit setzt allerdings die Zustimmung der Sorgeberechtigten voraus.

Vielfalt im Berufsalltag anerkennen und respektieren

Sie können auch in Ihrem Berufsalltag Respekt und Solidarität gegenüber den unterschiedlichen Geschlechtsidentitäten zeigen. Achten Sie auf eine geschlechtergerechte Sprache und fragen Sie, wie eine Person angesprochen werden möchte. Gestalten Sie Formulare, Arbeitsblätter und Aushänge so, dass sich alle Menschen angesprochen fühlen und die verschiedenen Geschlechter Anerkennung erfahren. Es fallen Ihnen sicherlich noch weitere Situationen ein, in denen Sie dazu beitragen können, dass sich alle unabhängig von ihrem Geschlecht respektiert und anerkannt fühlen.

Sexuelle Orientierung

Vielfältig ist nicht nur das Geschlecht, sondern auch die sexuelle Orientierung. Mit der sexuellen Orientierung wird beschrieben, wen Menschen sexuell attraktiv finden, in wen sie sich verlieben, mit wem sie romantische Beziehungen führen und mit wem sie Sex haben (möchten). Manche Menschen fühlen sich zum anderen Geschlecht hingezogen („heterosexuell“), manche zum eigenen („homosexuell“) und wieder andere finden das eigene und das andere Geschlecht attraktiv („bisexuell“) oder das Geschlecht spielt keine Rolle („pansexuell“).

Es gibt auch Menschen, die keine Sexualität mit anderen Menschen leben möchten („asexuell“).⁷⁵

Das war immer schon so – zu allen Zeiten und in allen Kulturen. Für die meisten Menschen stellt die sexuelle Orientierung einen zentralen Aspekt ihrer Persönlichkeit dar. Die sexuelle Orientierung hat auch im alltäglichen Kontakt mit anderen eine Bedeutung: Sie ruft Annahmen und Hoffnungen, Wertvorstellungen und unter Umständen auch Vorurteile hervor. Sie hat also stets eine zwischenmenschlich und gesellschaftlich relevante Seite.

Die sexuelle Orientierung ist so individuell wie jeder Mensch selbst. Und deshalb gibt es auch Menschen, die sich (noch) nicht einordnen möchten und jegliches „Etikett“ für sich ablehnen. Geschlechtsidentität und sexuelle Orientierung sind dynamisch, das heißt, sie können sich im Verlauf des Lebens verändern. Besonders in der Phase der Pubertät ist die Auseinandersetzung mit der eigenen sexuellen Orientierung häufig zentral. Dabei sind nicht-heterosexuelle Jugendliche mit Lernschwierigkeiten gleich mehrfach gefordert. Sie müssen sich in einer heteronormativen Welt sowohl mit ihrer Beeinträchtigung als auch mit ihrer individuellen sexuellen Orientierung auseinandersetzen und behaupten. Ihnen fehlen Rollenmodelle und soziale Räume, durch die und in denen ihnen Offenheit für die Diversität von Geschlecht und Sexualität positiv ermöglicht wird.⁷⁶

Wieso gibt es unterschiedliche sexuelle Orientierungen?

Bis heute ist nicht geklärt, was darüber entscheidet, von welchem Geschlecht oder von welchen Geschlechtern sich ein Mensch (erotisch) angezogen fühlt. Sexuelle Orientierung auf einen einzelnen bestimmten Faktor zurückzuführen, zum Beispiel auf genetische oder hormonelle Einflüsse, Erziehung oder frühe Erfahrungen, konnte wissenschaftlich nicht belegt werden.⁷⁷ Im Rückblick erzählen viele Menschen, dass sich ihre Orientierung in den Grundzügen früh herausgebildet hat und dass sie bereits in der Pubertät wussten, wen sie sexuell attraktiv fanden.

Coming-out

Ins Deutsche übersetzt heißt Coming-out „herauskommen“. Dabei gibt es unterschiedliche Phasen, die sich in das „innere“ und „äußere“ Coming-out unterscheiden lassen. Beim inneren Coming-out setzt sich ein Mensch stark mit sich selbst und seiner sexuellen Orientierung auseinander. Am Ende dieses Prozesses ist sich die Person bewusst, zu welchem Geschlecht oder zu welchen Geschlechtern sie sich hingezogen fühlt – emotional, partnerschaftlich und/oder sexuell. Beim äußeren Coming-out informiert eine Person andere Menschen über die eigene sexuelle Orientierung. Manche Personen verzichten ganz auf ein äußeres Coming-out (zum Beispiel aus Angst vor Diskriminierung), andere outen sich nur in bestimmten Gruppen. Das ist immer eine persönliche Entscheidung. Andere Personen und ein wertschätzendes und akzeptierendes Umfeld können hier zwar eine wertvolle Unterstützung sein, ein Coming-out sollte jedoch nicht eingefordert oder erzwungen werden. Wie ein solcher Prozess abläuft, ist individuell sehr unterschiedlich. Ein Coming-out kann in jedem Alter stattfinden. Häufig hängt der Prozess von äußeren Faktoren ab oder wird durch diese beeinflusst, etwa die eigene Akzeptanz und auch die Akzeptanz von geschlechtlicher und sexueller Vielfalt durch das Umfeld.⁷⁸

Auch wenn es heute infolge größerer Sichtbarkeit von zum Beispiel homo-, bisexuellen oder transgeschlechtlichen Menschen in unserer Gesellschaft eine breitere Akzeptanz von geschlechtlicher und sexueller Vielfalt gibt, zeigen wissenschaftliche Untersuchungen,⁷⁹ dass das individuelle Coming-out für junge Menschen häufig nach wie vor problematisch ist. So erleben viele im Privaten wie auch in Schule und Beruf Diskriminierungserfahrungen aufgrund der geschlechtlichen Identität oder sexuellen Orientierung, wie Beschimpfung, Beschämung, Ausgrenzung und körperliche Gewalt. Mit diesen herabwürdigenden Situationen können alle jungen Menschen konfrontiert werden, unabhängig davon, ob sie Lernschwierigkeiten haben oder nicht.

„Konversionsbehandlungen“ – falsch und gefährlich

Auch heute gibt es noch Personen, die versuchen, die sexuelle Orientierung oder die geschlechtliche Identität einer anderen Person von außen zu verändern oder zu unterdrücken. Dies heißt auch Konversionsbehandlung. Sogenannte Konversionsbehandlungen zielen darauf ab, die Geschlechtsidentität oder die sexuelle Orientierung zu ändern. Sie sind nicht nur unnötig und falsch, sondern gefährden auch die Gesundheit. Sie können Auslöser für Depressionen und Suizide sein.

Es lässt sich nicht ändern, wen ein Mensch liebt oder welchem Geschlecht er sich zugehörig fühlt. Deshalb sind Konversionsbehandlungen seit 2020 in vielen Fällen, etwa bei Jugendlichen, in Deutschland verboten.⁸⁰

Weitere Informationen finden Sie unter:

<https://www.liebesleben.de/fuer-alle/konversionsbehandlung/was-sind-konversionsbehandlungen>

Geschlechtsausdruck und Geschlechterrollen

Der Geschlechtsausdruck beschreibt die Art und Weise, mit der sich Menschen nach außen präsentieren. Relevant wird dies bei der Frage, ob sie ihr Geschlecht auf eine Weise ausdrücken, die in unserer Gesellschaft als „typisch weiblich“ oder „typisch männlich“ gilt. Ein klassisches Beispiel ist, wie eine Person sich anzieht oder bewegt. Regelmäßig kommt es über den Geschlechtsausdruck einer Person zu Diskussionen über die Inhalte der damit verbundenen Geschlechterrolle. Nicht zuletzt, weil Geschlechterrollen und ihre Zuschreibungen gesellschaftlich noch immer in Form von Stereotypen verbreitet sind.

Die im gesellschaftlichen Kontext vorherrschenden Geschlechternormen stellen den Bezugsrahmen dar, in dem sich Geschlechterrollen entwickeln. Geschlechterrollen sind dynamisch. Das bedeutet, sie unterliegen einem stetigen Wandel. Dieser Wandel ist beispielsweise von der Gesellschaft, aber auch von den verschiedenen Generationen abhängig. Ein einfaches Beispiel: Früher ging der Mann einer Erwerbsarbeit nach, während die Frau zu Hause blieb, um Haushalt und Kinder zu versorgen. Heute machen Frauen und Männer oft beides.

Wie können Stereotype überwunden werden?

Die Berufsethik gibt allen Fachkräften vor, geschlechtsspezifische Rollenerwartungen im Rahmen ihrer Bildungs- und Betreuungsarbeit regelmäßig zu reflektieren. Besondere Aufmerksamkeit ist erforderlich, wenn Betreuende persönliche Überzeugungen, Werte und Vorlieben haben, die nicht von den Betreuten geteilt werden. Beispielsweise, wenn ein betreuter Mann in der Einrichtung bzw. Öffentlichkeit Frauenkleider trägt. Hier können persönliche Vorstellungen der Betreuenden von Geschlechterrollen und die Selbstverwirklichung des betreuten Mannes sehr leicht zu Konflikten führen.

Wie das Fallbeispiel zeigt, ist die Reflexion von Geschlechterstereotypen eine Voraussetzung

für gelingende Sexuaufklärung im beruflichen Kontext. Ihre Berufsethik verlangt von Ihnen, Ihre eigenen Sichtweisen zu reflektieren, um dann in einem nächsten Schritt die Bedürfnisse des Klienten im Kontext der Institution anzuerkennen und für ihn im Rahmen der Achtung der persönlichen Freiheit und der Schutzbedürfnisse aller Beteiligten lebbar zu machen.

Eine offene Kommunikationskultur im Team ist ebenfalls hilfreich. Bei Bedarf – wenn die eigenen Überzeugungen mit den geschlechts- und sexualitätsbezogenen Bedürfnissen der Klientinnen und Klienten nicht in Einklang zu bringen sind – kann beispielsweise deren Sexuaufklärung an Berufskolleginnen und Berufskollegen abgegeben werden. Strukturen und Regeln von Einrichtungen sollten grundsätzlich nicht starr sein, sondern sich entlang der Bedürfnisse junger Menschen mit Lernschwierigkeiten entwickeln und anpassen.

Antidiskriminierung

Menschen, die nicht dem heteronormativen Bild entsprechen, sind häufig Stigmatisierung und Diskriminierung ausgesetzt. Als Gruppe bezeichnen sie sich selbst als queer bzw. LGBTIQ+. Die Abkürzung steht für lesbisch, schwul, bisexuell, trans*, inter*, queer und agender/asexuell. Das Pluszeichen steht für weitere geschlechtliche und sexuelle Identitäten, die (noch) nicht durch einen der Buchstaben abgebildet sind. Queere Menschen mit Lernschwierigkeiten machen zudem häufig Erfahrungen mit Mehrfachdiskriminierung aufgrund von negativen Einstellungen gegenüber Menschen mit Beeinträchtigungen bzw. queeren Personen. Das reicht von Beschimpfungen und Pöbeleien bis hin zu körperlichen Übergriffen und sexualisierter Gewalt.⁸¹

Die Gesetzeslage ist hier eindeutig: Niemand darf aufgrund der „Rasse oder wegen der ethnischen Herkunft, des Geschlechts, der Religion oder Weltanschauung, einer Behinderung, des Alters oder der sexuellen Identität“ benachteiligt werden (§ 1 Allgemeines Gleichbehandlungsgesetz). In Deutschland leitet sich das Recht auf Sexualität und sexuelle Selbstbestimmung aus Artikel 2 des Grundgesetzes (GG) ab. Dieses führt aus, dass jeder Mensch das Recht auf freie Entfaltung seiner Persönlichkeit hat, soweit er nicht die Rechte anderer verletzt und nicht gegen die verfassungsmäßige Ordnung oder das Sittengesetz verstößt.

Methoden zum Thema Vielfalt

Im Themenheft „Vielfalt“ wird gezeigt, dass geschlechtliche und sexuelle Vielfalt zum Menschsein dazugehört und dass es ein Menschenrecht ist, selbstbestimmt zu leben und zu lieben. Das Heft informiert über die verschiedenen Dimensionen geschlechtlicher und sexueller Vielfalt. Was ist Geschlecht? Was ist Geschlechtsidentität? Was ist sexuelle Orientierung? Darüber hinaus informiert das Heft, dass niemand eine andere Person aufgrund des Geschlechts und der sexuellen Orientierung diskriminieren darf. Weiter liefert es Informationen, wo Menschen mit Lernschwierigkeiten Unterstützung und Hilfe erhalten, wenn sie diskriminierende Aussagen und Handlungen erfahren. Die nachfolgenden Methoden bieten Ihnen und den von Ihnen begleiteten Jugendlichen Möglichkeiten, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, der Vielfalt verschiedener Lebensweisen mit Respekt zu begegnen.

Grundvoraussetzung ist eine professionelle Haltung der Offenheit, die dazu führt, im Kontext von Bildung und Betreuung Wissen zu geschlechtlicher und sexueller Vielfalt reflektiert zu vermitteln. Jugendliche sollen durch Informationen bestärkt werden, ein positives Verhältnis zu sich selbst und anderen aufzubauen, die jeweilige geschlechtliche Identität und sexuelle Orientierung anzunehmen und ihr respektvoll begegnen zu können. Wir möchten Sie darin unterstützen, eine lernförderliche Atmosphäre zu schaffen, die es allen Beteiligten ermöglicht, Toleranz gegenüber anderen Vorstellungen von Liebes- und Lebensweisen zu entwickeln.

Rubrik Bildergeschichte

In der Bildergeschichte im Themenheft „Vielfalt“ werden unterschiedliche sexuelle Orientierungen und Geschlechtsidentitäten dargestellt. Die Erfahrungen von Nic zeigen beispielhaft, dass Menschen, die nicht den Erwartungen der Geschlechternormen von Frauen und Männern entsprechen, häufig stigmatisiert und diskriminiert werden. Die Bildergeschichte eignet sich, um über Geschlechtsidentität und sexuelle Orientierung ins Gespräch zu kommen. Folgende Fragen können im Anschluss an die Geschichte gestellt werden:

Auf der Party küssen sich Hanna und Tami (Bild 2):

- Was denkt sich Hanna beim Küssen?
- Was denkt sich Tami beim Küssen?
- Wenn zwei Frauen ineinander verliebt und ein Paar sind, wie Hanna und Tami: Welche sexuelle Orientierung können die beiden haben?

Hanna erklärt Tami, dass Nic sich nicht als Frau oder als Mann fühlt (Bild 3).

- Was könnte Tami dabei durch den Kopf gehen?
- Wie nennen sich Menschen, die sich nicht einem Geschlecht zuordnen möchten?

Nic erzählt Sven von schlechten Erfahrungen, die Nic gemacht hat (Bilder 4 und 5).

- Was meint ihr: Wie fühlt sich Nic, wenn Menschen sich über Nics Glitzer-Shirt lustig machen?
- Was kann Nic in solchen Situationen helfen?
- Wie unterstützt Sven Nic?
- Was glaubt ihr, weshalb ist Nic über die gelungene Party glücklich?

Rubrik Erlebt

In der Rubrik „Erlebt“ wird die Erfahrung von Chris beschrieben, der transgeschlechtlich ist. Das heißt, das Geschlecht, das Chris bei der Geburt zugewiesen wurde, stimmt nicht mit seiner Geschlechtsidentität überein. Linus beschreibt, wie er sein Coming-out erlebt hat. Folgende Fragen können in diesem Zusammenhang gestellt werden:

- Wie war für Chris, dass er den Körper einer Frau bekam?
- Was glaubt ihr, was Chris geholfen hat, als seine Gefühle nicht mit seinem Körper zusammenpassten?
- Was ist ein Coming-out?
- Wie hat Linus sein Coming-out erlebt?
- Was glaubt ihr, was Linus bei seinem Coming-out geholfen hat?

Rubrik **Mehr zum Thema**

In der Rubrik „Mehr zum Thema“ wird die Vielfalt von Geschlechtsidentität, sexueller Orientierung und Lebensweisen beschrieben. Es wird dargestellt, dass Körper, Gefühle und Verhalten die Dimensionen geschlechtlicher und sexueller Vielfalt beeinflussen. Die Methode „Gender Memory“ hilft, diese Vielfalt der

Begrifflichkeiten zu ordnen und das Thema anschaulich und spielerisch zu vermitteln. Die Methode soll zudem helfen, Klarheit darüber zu schaffen, wovon gesprochen wird, wenn die Begriffe den Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Alltag begegnen.

Methode „Gender Memory“

Ziele

Die Jugendlichen kennen Begriffe zur Geschlechtsidentität, zur sexuellen Orientierung, zum Geschlechtsausdruck und zu den Lebensweisen. Sie können sie entsprechend ihrer Bedeutung zuordnen.

Teilnehmende

Kleingruppen mit maximal 4 Teilnehmenden, geschlechterheterogen

Dauer

30 bis 45 Minuten, je nach Intensität des begleitenden Gesprächs

Materialien

Sie benötigen pro Kleingruppe ein vollständiges Memory. Dafür brauchen Sie: die nachfolgende Tabelle mit Begriffen und ihren Erklärungen, 2 × 14 Moderationskarten – zwei Farben: eine für die Begriffe und eine für die Erklärungen –, Schere und Klebstift.

Vorbereitung

Erstellen Sie ein Memory mit 2 × 14 Moderationskarten in zwei Farben. Zerschneiden Sie die nachfolgenden Tabellen in Begriffe und Erklärungen. Auf die Karten der ersten Farbe werden die Begriffe zu den im Heft „Vielfalt“ thematisierten Kategorien Geschlechtsidentität, sexuelle Orientierung, Geschlechtsausdruck und Lebensweisen aufgeklebt. Auf die Moderationskarten der zweiten Farbe werden die jeweiligen Erklärungen zu diesen Begriffen aufgeklebt. Die so erstellten Memorykarten können selbstverständlich mit weiteren Begriffen und Erklärungen ergänzt werden.

Ablauf

Variante 1 (kooperativ):

Alle Begriffskarten (Farbe 1) werden offen auf den Tisch gelegt. Die Teilnehmenden decken nacheinander eine Erklärungskarte (Farbe 2) auf. Sie müssen diese richtig zuordnen. Die anderen Mitspielenden können unterstützen. Bei richtiger Zuordnung bleibt das Kartenpaar offen auf dem Tisch liegen. Dann ist der bzw. die Nächste dran. Kann die Erklärungskarte nicht zugeordnet werden oder wird sie falsch zugeordnet, muss die Karte wieder umgedreht werden. Dann ist der bzw. die Nächste dran, bis alle Kartenpaare gefunden worden sind und offen auf dem Tisch liegen. Am Ende kann gemeinsam besprochen werden, bei welchen Begriffen und ihren Erklärungen es noch offene Fragen gibt.

Variante 2 (kompetitiv):

Alle Karten werden verdeckt auf dem Tisch ausgebreitet. Es wird nacheinander jeweils eine Begriffs- und eine Erklärungskarte aufgedeckt. Wird dabei ein zusammengehöriges Kartenpaar aufgedeckt, bei dem Begriff und Erklärung zusammengehören, behält die spielende Person dieses Kartenpaar. Sie darf zwei weitere Karten aufdecken. Bilden die aufgedeckten Karten kein Kartenpaar, werden sie wieder verdeckt auf den Tisch gelegt. Dann ist die bzw. der Nächste dran. Im Verlauf des Spiels müssen sich die Teilnehmenden merken, wo zusammengehörige Karten liegen. Am Ende gewinnt die Person mit den meisten Kartenpaaren. Sie können sich vorab einen Preis für die Gewinnerin bzw. den Gewinner überlegen.

Arbeitsblatt „Gender Memory“

①

Geschlechtsidentität

cisgeschlechtlich	Menschen empfinden das ihnen bei der Geburt zugewiesene Geschlecht als passend.
intergeschlechtlich	Menschen haben gleichzeitig weibliche und männliche Körpermerkmale.
transgeschlechtlich	Menschen empfinden das ihnen bei Geburt zugewiesene Geschlecht als nicht passend.



Geschlechtsidentität

2

nicht-binär

Menschen fühlen sich
nicht als weiblich
oder männlich.



Sexuelle Orientierung

heterosexuell

Frauen und Männer
können sich ineinander
verlieben.

Sexuelle Orientierung

3

**homosexuell
(lesbisch, schwul)**

Frauen können sich
in Frauen verlieben.
Und Männer in Männer.



bisexuell

Eine Person verliebt
sich sowohl in Frauen
als auch in Männer.

pansexuell

Eine Person verliebt
sich in eine andere
Person, egal welches
Geschlecht sie hat.

Sexuelle Orientierung

4

asexuell

Eine Person möchte
keine Sexualität mit
anderen Menschen
leben.



Lebensweisen

Ein-Elternfamilie

Ein Elternteil lebt
mit Kind oder Kindern.

Lebensweisen

5

Patchwork-Familie

Das Kind oder die Kinder mindestens eines Elternteils stammen aus einer früheren Beziehung.



Regenbogen-Familie

Eine Familie lebt zum Beispiel mit 2 lesbischen Müttern oder 2 schwulen Vätern.

Vater-Mutter-Kind-Familie

Eine Familie besteht aus Vater und Mutter mit Kind oder Kindern.

Geschlechtsausdruck

6

Geschlechterrollen

Manches Verhalten wird in unserer Gesellschaft als typisch weiblich oder typisch männlich wahrgenommen. Zum Beispiel wie sich eine Person anzieht oder sich bewegt.



Lösung

7

Geschlechtsidentität

cisgeschlechtlich

Menschen empfinden das ihnen bei der Geburt zugewiesene Geschlecht als passend.

intergeschlechtlich

Menschen haben gleichzeitig weibliche und männliche Körpermerkmale.

transgeschlechtlich

Menschen empfinden das ihnen bei Geburt zugewiesene Geschlecht als nicht passend.

nicht-binär

Menschen fühlen sich nicht als weiblich oder männlich.

Sexuelle Orientierung

heterosexuell

Frauen und Männer können sich ineinander verlieben.

homosexuell (lesbisch, schwul)

Frauen können sich in Frauen verlieben. Und Männer in Männer.

bisexuell

Eine Person verliebt sich sowohl in Frauen als auch in Männer.

pansexuell

Eine Person verliebt sich in eine andere Person, egal welches Geschlecht sie hat.

asexuell

Eine Person möchte keine Sexualität mit anderen Menschen leben.

Lösung

8

Lebensweisen

Ein-Elternfamilie

Ein Elternteil lebt mit Kind oder Kindern.

Patchwork-Familie

Das Kind oder die Kinder mindestens eines Elternteils stammen aus einer früheren Beziehung.

Regenbogen-Familie

Eine Familie lebt zum Beispiel mit 2 lesbischen Müttern oder 2 schwulen Vätern.

Vater-Mutter-Kind-Familie

Eine Familie besteht aus Vater und Mutter mit Kind oder Kindern.

Geschlechtsausdruck

Geschlechterrollen

Manches Verhalten wird in unserer Gesellschaft als typisch weiblich oder typisch männlich wahrgenommen. Zum Beispiel wie sich eine Person anzieht oder sich bewegt.

Rubrik Frage & Antwort

In der Rubrik „Frage & Antwort“ berichtet Deniz von einer Diskriminierung, die er aufgrund seiner Beeinträchtigung erlebt hat. Die Geschichte von Emma zeigt, dass Stereotype und Vorurteile Verunsicherungen bezüglich der eigenen Geschlechtsidentität auflösen können.

Mit der Methode „Das große böse Trennende“ werden Jugendliche für Prozesse sensibilisiert, die zu Diskriminierung und Ausgrenzung führen können. Die Methode soll Verständnis dafür vermitteln, dass es wichtig ist, alle Menschen in ihrer Verschiedenheit zu achten und zu respektieren.

Methode „Das große böse Trennende“⁸²

Ziele

Die Jugendlichen werden für Prozesse sensibilisiert, die zu Diskriminierung und Ausgrenzung führen. Es wird gezeigt, wie die Kategorien „normal“ und „unnormale“ entstehen. Die Methode vermittelt Verständnis dafür, wie wichtig es ist, alle Menschen in ihrer Verschiedenheit zu achten und zu respektieren.

Teilnehmende

Großgruppe, geschlechterheterogen

Dauer

30 bis 45 Minuten, je nach Intensität

Materialien

Kreide, Seile oder Ähnliches, womit Bereiche gekennzeichnet werden können

Ablauf

1. Erklären Sie mit einfachen Worten das Ziel der Übung, etwa so: Wir werden jetzt erleben, wie ungerechte Behandlung entsteht. Und wir werden hinterher darüber sprechen, wie es sich anfühlt, unfair behandelt zu werden.
2. Wählen Sie eine Person oder eine kleine Gruppe aus, die die Rolle des „großen bösen Trennenden“ übernimmt. Um das Verständnis für die Übung zu sichern, sollte die Rolle so lange von einer Lehrperson oder einer Begleitperson gespielt werden, bis alle das Prinzip verstanden haben. Das „große böse Trennende“ wird beauftragt, die Gesamtgruppe in mehrere Gruppen zu unterteilen. Dabei hängt die Anzahl der Personen in diesen Untergruppen von der ursprünglichen Größe der Gesamtgruppe und den Teilungskriterien ab. Diese Kriterien – z. B. Farbe von Schuhen oder Kleidungsstücken, erster Buchstabe des Namens etc. – sind nur dem „großen bösen Trennenden“ bekannt. Da diese Kriterien für das „große böse Trennende“ leicht erkennbar sein müssen, sind materielle Kriterien wie Kleidung bzw. physische Kriterien wie Augenfarbe, Körpergröße oder Haarschnitt zu wählen. Kriterien, die als stigmatisierend empfunden werden können, sind selbstverständlich auszuschließen.
3. Die Teilnehmenden werden nun vom „großen bösen Trennenden“ nach solchen nicht genannten Kriterien zu Gruppen zusammengestellt. Jede Gruppe muss sodann erraten, nach welchem Kriterium sie gebildet wurde. Hier endet das Spiel mit dem „großen bösen Trennenden“.
4. Nun fragt die Lehrperson bzw. die Begleitperson, ob diese Kriterien als Grundlage für eine Gruppenbildung gut gewählt worden sind bzw. ob sich die gleichen Gruppen gebildet hätten, wenn die Teilnehmenden die Kriterien selbst hätten bestimmen können.
5. Im nächsten Schritt werden die Teilnehmenden gefragt, ob sie nun reale Kriterien aus dem Alltag nennen können, die zu vergleichbaren Gruppenbildungen oder Ausgrenzungen führen (z. B. Alter, Behinderung, Geschlecht, Hautfarbe, sexuelle Orientierung).
6. Zum Abschluss stellt die Lehrperson bzw. Begleitperson noch einmal dar, wie willkürliche Trennungskriterien zu Diskriminierung und Ausgrenzung von Menschen führen können. Hier wäre gegebenenfalls auch die Gelegenheit, um zu erklären, wie wiederholte Gruppenbildungen und ihre Verfestigung gesellschaftliche Ausschlussmechanismen begründen.

Weiterführende Informationen und Materialien zum Thema Vielfalt

Broschüren (in Leichter Sprache)

- Fachstelle für Sexualpädagogik und Beratung Lust und Frust der Stadt Zürich: „Klipp und klar. Deine Sexualität – Deine Rechte“. Informationen für Jugendliche in Leichter Sprache, verfügbar unter: <https://www.lustundfrust.ch/lust-und-frust/downloads> (PDF-Download kostenlos)
- pro familia: „Liebe und Sexualität. Fragen und Antworten in Leichter Sprache“, verfügbar unter: https://www.profamilia.de/fileadmin/beratungsstellen/holzminden/Bro_Liebe_Sexualitaet_leichte_Sprache.pdf (PDF-Download kostenlos)
- pro familia Hessen: Aufklärungsbroschüren in Leichter Sprache: Im Band I „Julia ist eine Frau, Peter ist ein Mann“ geht es um die Geschlechtsidentität. Die Broschüren können für 2,00 € pro Stück zuzüglich Porto bestellt werden unter: info.hessen@profamilia.de
- Anders & Gleich, LSBTIQ* in NRW: „Die Fibel der vielen kleinen Unterschiede“ in Leichter Sprache, verfügbar unter: <https://shop.queeres-netzwerk.nrw/wp-content/uploads/2024/07/Bild-Fibel-Leichte-Sprache-2.pdf> (PDF-Download kostenlos)
- Netzwerk LSBTTIQ Baden-Württemberg: „Anders und gut“. Coming-out-Broschüre in Leichter Sprache, verfügbar unter: <https://netzwerk-lsbttiq.net/wp-content/uploads/2022/11/Anders-und-gut-2018-barrierefrei.pdf> (PDF-Download kostenlos) oder kostenlos bestellbar zzgl. Versandkosten unter <https://netzwerk-lsbttiq.net/product/cob-aug/>
- Netzwerk LSBTTIQ: Anders und gut, in Leichter Sprache, verfügbar unter: https://qnbw.de/wp-content/uploads/2022/10/ANDERS-UND-GUT_Brosch2024_web_einseitig_mit lesezeichen.pdf (PDF-Download kostenlos)
- Verein Leicht Lesen: „Frau. Mann. Und noch viel mehr“, verfügbar unter: https://undnochvielmehr.files.wordpress.com/2018/09/frau-mann-undnochvielmehr_aufgabe22018.pdf (PDF-Download kostenlos)

- LSVD: „Vielfalts-Fibel in Leichter Sprache“, verfügbar unter: <https://www.selbstverstaendlich-vielfalt.de/wp-content/uploads/2024/01/lsvd-vielfaltsfibel-in-leichter-sprache-barrierefrei.pdf> (PDF-Download kostenlos)

Internetseiten (in Leichter Sprache)

- <https://www.liebesleben.de/leichte-sprache/wo-findest-du-was/geschlechter-vielfalt/>
- <https://echte-vielfalt.de/aufklaerung-und-bildung/fibel-echte-vielfalt-ls/>
- <https://www.lebenshilfe.de/informieren/freie-zeit/liebe-und-sexualitaet-bei-menschen-mit-beeintraechtigung/liebe-und-sexualitaet>
- <https://www.lilli.ch/lgbtq>
- <https://klarundeinfach.ch/sex/sexuelle-orientierung/>

Materialien für Eltern und Fachkräfte:

- Bioscope der Universität Genf, Santé Sexuelle, Hochschule Luzern: „Sexess – Mein Körper unter der Lupe – Unser biologisches Geschlecht und wie es entsteht“, verfügbar unter: <https://shop.aids.ch/de-ch/products/sexesss-mein-korper-unter-der-lupe> (PDF-Download kostenlos)
- <https://du-bist-du.ch/fachpersonen/>
- <https://queer-lexikon.net/>
- Erklärfilm: Geschlechtliche und sexuelle Vielfalt: <https://interventionen.dissens.de/materialien/erklaeerfilm>

Themenheft Verhütung



Hintergrundwissen

Wenn die sexuelle Entwicklung voranschreitet und erste sexuelle Erfahrungen gemacht werden, dann stellen sich früher oder später auch Fragen zur Verhütung. Dieses Thema beschäftigt häufig nicht nur Jugendliche, sondern auch Eltern und Fachkräfte in Einrichtungen der Behindertenhilfe. Welches Verhütungsmittel für eine Person geeignet ist, ist eine komplexe Frage, die individuell beantwortet werden muss.

Das Themenheft widmet sich den vielfältigen Aspekten rund um Verhütung und verfolgt folgende Lernziele:

Die Jugendlichen und jungen Erwachsenen

- verstehen, wozu Verhütungsmittel dienen.
- kennen den Unterschied zwischen hormonellen und nicht hormonellen Verhütungsmitteln.
- kennen eine für sie relevante Auswahl unterschiedlicher Verhütungsmittel und verstehen ihre Anwendung.
- wissen, was die Notfallverhütung bzw. „Pille danach“ ist und wie sie bei einer Verhütungspanne konkret vorgehen sollen.
- wissen, wo sie die für sie relevanten Verhütungsmittel beziehen können.
- wissen, dass sie das Recht haben, ihr Verhütungsmittel selbst auszusuchen und anzuwenden.
- wissen, welche Entscheidungsmöglichkeiten ihnen bei einer ungeplanten Schwangerschaft offenstehen.

Sexualität verantwortungsvoll leben

Die Frage, wie eine ungewollte Schwangerschaft verhütet und sexuell übertragbaren Infektionen (STI) vorgebeugt werden kann, stellen sich nicht nur sexuell aktive Jugendliche und Paare, sondern häufig auch Eltern, wenn sie mit der Tatsache konfrontiert werden, dass ihre Kinder sexuell aktiv werden. Eltern von Kindern mit Lernschwierigkeiten beschäftigt diese Frage besonders.⁸³ Eine lebensweltbezogene Kenntnis der vorhandenen Möglichkeiten sowie der Vor- und Nachteile einzelner Verhütungsmittel ist entscheidend, damit Jugendliche und junge Erwachsene ihre Sexualität verantwortungsvoll leben können. Die Auswahl und die Anwendung des individuell passenden Verhütungsmittels sind komplex und von unterschiedlichen Faktoren abhängig. Jugendliche und junge Erwachsene und ggf. ihre Assistenz sind in diesem Zusammenhang gefordert: Welche Verhütungsmethode eignet sich am besten für mich oder für uns als Paar? Kann ich täglich an die Einnahme der Pille denken? Welche Kondomgröße passt mir? Was mache ich, wenn ich die Pille vergessen habe?

Die folgenden Informationen sollen Ihnen dabei helfen, Jugendliche und junge Erwachsene mit Lernschwierigkeiten bei Fragen zur Verhütung zu unterstützen.

Verhütungsmittel – eine individuelle und situative Entscheidung

Das ideale Verhütungsmittel, das absolut sicher und zuverlässig, für jede Person passend und leicht in der Anwendung ist, gibt es noch nicht. Daher geht es beim Thema Verhütung immer darum, das passendste Verhütungsmittel für die jeweilige Person und die aktuelle Lebenssituation zu finden und die Vor- und Nachteile der verschiedenen Verhütungsmittel abzuwägen. Die Entscheidung für oder gegen ein Verhütungsmittel muss immer individuell erfolgen und angepasst werden, wenn sich die Lebenssituation verändert.

Kriterien für die Auswahl und Anwendung des passenden Verhütungsmittels

Bei der Auswahl und Anwendung eines Verhütungsmittels sind folgende Kriterien wichtig:⁸⁴

- die Sicherheit des Empfängnischutzes
- die Lebenssituation und das Alter
- gesundheitliche Aspekte

- die Art der Paarbeziehung
- der Schutz vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI)
- die Einstellung zum eigenen Körper
- die Wünsche und Bedürfnisse beim Sex
- bestehende körperliche Einschränkungen oder Lernbeeinträchtigungen

Die Auseinandersetzung mit Verhütungsmitteln ist kein Grund zur Beunruhigung. Sie zeigt Eltern und Betreuungspersonen vielmehr, dass ihre Kinder bzw. ihre zu betreuenden Personen verantwortungsvoll mit dem Thema Sexualität umgehen. Das Thema Verhütung beschäftigt auch Menschen mit Lernschwierigkeiten oftmals schon vor dem ersten sexuellen Kontakt.

Wichtig zu wissen: Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen haben das Recht, selbst zu entscheiden, ob sie eine Schwangerschaft verhüten möchten und mit welchen Verhütungsmitteln. Allerdings müssen sie der Ärztin oder dem Arzt vermitteln, dass sie die Informationen verstanden haben und in der Lage sind, die Verhütungsmittel korrekt anzuwenden. Dann können sie selbst entscheiden, welches Verhütungsmittel sie verwenden möchten. Auch muss die Ärztin oder der Arzt wissen, ob die Person mit der Wahl wirklich einverstanden ist.

Verhütungsmittel und Lernschwierigkeiten

Frauen mit Lernschwierigkeiten verhüten oft schon früh, auch wenn sie sexuell noch nicht aktiv sind. Nach wie vor ist auch die Sterilisationsquote in dieser Personengruppe hoch.⁸⁵ Die Studie „Teilhabechancen an sexueller Bildung von Jugendlichen mit kognitiven Einschränkungen in Sachsen“ zeigte, dass ein großer Teil der befragten jungen Frauen zwischen 14 und 25 Jahren mit Lernschwierigkeiten hormonelle Verhütungsmittel einnahm, obwohl die Mehrheit der jungen Frauen nicht sexuell aktiv war. Die Gabe hormoneller Verhütungsmittel begründeten ihre Hauptbezugspersonen mit der Prävention ungewollter Schwangerschaften, der Regulation starker Menstruationsbeschwerden und Blutungen sowie mit der Vereinfachung bzw. dem Wegfall des Menstruationsmanagements.

Außer der Pille wurden den jungen Frauen auch Hormondepots als Langzeitverhütung verabreicht, wie zum Beispiel die Dreimonatsspritze. Dies begründeten die Hauptbezugspersonen mit der langfristigen Sicherheit bei der Schwangerschaftsverhütung und dem Wegfall der regelmäßigen Einnahmekontrolle der Pille.

Die mit Hormondepots verbundenen Nebenwirkungen schienen bei Frauen mit Lernschwierigkeiten zugunsten einer hohen und langfristigen Sicherheit als selbstverständlich hingenommen zu werden, während Frauen ohne Beeinträchtigung Hormondepots durchaus kritisch gegenüberstehen. Die Studie zeigte weiterhin, dass die Entscheidung für hormonelle Verhütungsmittel häufig von Dritten kontrolliert wurde und die jungen Frauen mit Lernschwierigkeiten kein Mitspracherecht hatten. Ihnen fehlte oft das Hintergrund- und Detailwissen zu hormonellen Verhütungsmitteln.⁸⁶

Wann können Mädchen und Frauen schwanger werden?

Mädchen und junge Frauen mit kognitiver Beeinträchtigung nutzen oft vorbeugend hormonelle Verhütung. Teilweise bereits ab einem sehr jungen Alter ab Beginn der Menarche von elf oder zwölf Jahren.⁸⁷ Um schwanger zu werden, müssen Menschen geschlechtsreif sein. Bei Mädchen zeigt sich die Geschlechtsreife mit dem Einsetzen des Monatszyklus (vgl. Themenheft „Körper und Pubertät“). Die Wahrscheinlichkeit, schwanger zu werden, ist für Mädchen und Frauen um die Zeit des Eisprungs herum am größten (fruchtbare Tage). Der Eisprung findet etwa zehn bis 14 Tage vor der nächsten Menstruation statt. Spermien überleben im Körper der Frau zwei bis fünf Tage.

Der erste Eisprung findet vor der ersten Monatsblutung statt, das heißt, dass eine Schwangerschaft bereits vor der ersten Monatsblutung möglich ist. Da die Zykluslängen insbesondere bei Mädchen und jungen Frauen stark schwanken können, sind diese Berechnungen jedoch nicht sehr zuverlässig. Das Ausrechnen der fruchtbaren Tage oder deren Bestimmung durch Körperbeobachtungen ist für die meisten Jugendlichen daher kein geeignetes Verhütungsmittel. Auch beim Petting oder beim Rausziehen des Penis vor dem Orgasmus (Coitus interruptus) ist eine Schwangerschaft möglich, da bereits im sogenannten Lusttropfen, der vor dem eigentlichen Samenerguss aus der Spitze des Penis austritt, Spermien enthalten sein können, die für eine Befruchtung ausreichen. An der Luft überleben Spermien hingegen nur wenige Minuten.⁸⁸

Verschiedene Verhütungsmittel und die erste gynäkologische Untersuchung

Bei der Wahl eines individuell geeigneten Verhütungsmittels – gerade in jungen Jahren – können Frauenärztinnen und Frauenärzte oder Kinder- und Jugendärztinnen und -ärzte unterstützend beraten. Auch in hierfür vorgesehenen Beratungsstellen ist das möglich. Gerade bei hormonellen Verhütungsmitteln sollten Vor- und Nachteile gemeinsam abgewogen werden.

Die selbstbestimmte Auswahl einer Ärztin oder eines Arztes ist wichtig. In der Regel entscheiden Kriterien wie Sympathie und Vertrauen. Bei vielen Mädchen spielt zum Beispiel das Geschlecht des Arztes oder der Ärztin eine wichtige Rolle. Der erste Besuch bei einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt ist häufig mit Unsicherheiten verbunden. Dies trifft auch für Mädchen und junge Frauen mit Lernschwierigkeiten zu, da sie oftmals den Ablauf und den Grund der gynäkologischen Untersuchung nicht kennen bzw. ihn teilweise auch nicht verstehen können. Eine Begleitung durch eine Vertrauensperson ist daher in der Regel erforderlich. Werden junge Frauen mit Lernschwierigkeiten von ihren Hauptbezugspersonen auf ihre erste gynäkologische Untersuchung vorbereitet und haben die Frauenärztinnen bzw. Frauenärzte Zeit und Geduld, ihnen die Untersuchung zu erklären, machen sie positive Erfahrungen. Werden ihre Ängste ignoriert, kann der erste Besuch als negative Erfahrung in Erinnerung bleiben.⁸⁹ Es zeigt sich auch, dass Frauenärztinnen und Frauenärzte häufig zu wenig vertraut im Umgang mit Menschen mit Lernschwierigkeiten sind und das Medizinstudium dieses Thema in der Regel nicht umfasst. Frauenärztinnen und Frauenärzte benötigen vorab Informationen bezüglich sprachlicher Barrieren oder erhöhtem Zeitaufwand, um dies in ihrer Beratung und Untersuchung berücksichtigen zu können.⁹⁰

Eine unverfängliche Möglichkeit, eine gynäkologische Untersuchung kennenzulernen, bieten einzelne Beratungsstellen an, die über einen ärztlichen Dienst mit Untersuchungszimmer und entsprechenden Instrumenten verfügen. Mädchen können sich so im Vorfeld informieren und den Ablauf einer gynäkologischen Untersuchung kennenlernen.

Nachfolgend erhalten Sie zu den für die Zielgruppe relevanten bzw. am häufigsten gewählten Verhütungsmitteln Übersichtsinformationen,^{91, 92} die Sie analog auch im Themenheft „Verhütung“ finden.

Die Pille

Die Pille ist nach wie vor ein weit verbreitetes hormonelles Verhütungsmittel, insbesondere bei Mädchen und jungen Frauen, da sie bei regelmäßiger Einnahme einen hohen Verhütungsschutz bietet. In den letzten Jahren hat die Nutzungsrate der Pille aufgrund eines gestiegenen Gesundheitsbewusstseins jedoch zugunsten des Kondoms abgenommen. Die in der Pille enthaltenden Hormone wirken dreifach: Sie hemmen den Eisprung und verhindern, dass eine Eizelle heranreift. Sie verändern den Schleim im Gebärmutterhals, so dass die Spermien es schwerer haben, in die Gebärmutter zu gelangen. Und sie verhindern, dass sich Gebärmutter-schleimhaut ausreichend aufbaut, so dass sich eine befruchtete Eizelle nicht einnisten kann.

Die Pille ist verschreibungspflichtig. Vorab ist eine gynäkologische Beratung und Abklärung notwendig, da die Pille nicht für jedes Mädchen und jede Frau das passende Verhütungsmittel darstellt. Fällt die Wahl des Mädchens oder der Frau nach einer eingehenden Beratung auf die Pille, kommen verschiedene Pillensorten infrage, die sich nach Menge und Art der Hormone und Art der Einnahme unterscheiden. Es gibt die sogenannte Mikropille als Kombinationspräparat mit Gestagenen und Östrogenen sowie die Minipille nur mit Gestagenen. Solche hormonellen Verhütungsmittel müssen täglich zur gleichen Tageszeit eingenommen werden. Wird die Pille vergessen, muss sie innerhalb der nächsten zwölf Stunden eingenommen werden, sonst wird ihre Wirksamkeit beeinträchtigt. Bei den meisten Kombinationspräparaten gibt es am Ende eines Einnahmezyklus eine Pillenpause von bis zu einer Woche. In dieser Zeit findet eine sogenannte Entzugsblutung statt. Die Minipille, die nur Gestagen enthält, wird täglich ohne Unterbrechung eingenommen, wodurch die Blutung wegfällt. Es kann jedoch zu Zwischenblutungen kommen.

Alle Pillen erfordern die regelmäßige Einnahme. Hierfür benötigen junge Frauen mit Lernschwierigkeiten unter Umständen zu Beginn Unterstützung und Erinnerung. Die Timer- oder Alarmfunktion des Handys kann hierfür eine gute Möglichkeit sein. Die Einnahme zu einer fixen Mahlzeit ist auch bezüglich der Verträglichkeit empfehlenswert. Grundsätzlich sollten junge Frauen, die die Pille als Verhütungsmittel wählen, fähig sein, die Folgen einer Nichteinnahme oder einer verspäteten Einnahme abschätzen zu können. Bei körperlichem Unwohlsein wie Durchfall oder Erbrechen sollte nach der Einnahme der Pille zusätzlich mit Kondom verhütet werden. Auch können Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten auftreten, so kann z. B. eine Antibiotikaeinnahme die Wirksamkeit der Pille herabsetzen.

Die Pille ist ein Medikament, und wie bei anderen Medikamenten auch können Nebenwirkungen auftreten. Mögliche Nebenwirkungen sind u. a. Stimmungsschwankungen, Kopfschmerzen, Brustspannen und Gewichtsänderungen. Häufig bessern sich die Beschwerden nach einer Eingewöhnungszeit von selbst. Darüber hinaus ist das Thromboserisiko (Bildung eines Blutgerinnsels in den Blutgefäßen) leicht erhöht. Je nach Präparat und Zusammensetzung der Hormone kann es unterschiedlich sein. Bei Raucherinnen und bei familiärer Belastung für Thrombose gibt es ein deutlich erhöhtes Risiko, an einer Thrombose zu erkranken. Bei anhaltenden oder bei bestimmten Nebenwirkungen, wie sie in der Packungsbeilage beschrieben sind, sollte ein Arztbesuch erfolgen.

Die Pille kann nur mit einem ärztlichen Rezept in der Apotheke gekauft werden. Je nach Präparat kostet eine Monatspackung zwischen 17 und 25 Euro. Packungen für drei oder sechs Monate sind deutlich preiswerter. Wird die Pille zur Behandlung einer Akne oder aus anderen medizinischen Gründen verschrieben, übernimmt die Krankenkasse die Kosten.

Die Hormonspirale

Die Hormonspirale ist ein sehr sicheres Verhütungsmittel. Sie ist ein T-förmiger Kunststoffrahmen, in dem sich ein kleines Hormondepot befindet. Aus dem Depot wird das Gestagen-Hormon Levonorgestrel direkt in die Gebärmutter abgegeben. Die Hormonspirale gibt es in zwei Größen mit drei unterschiedlichen Dosierungen des Hormons. Das Hormon verhindert in zweifacher Weise eine Schwangerschaft: Es verdickt den Schleim, sodass die Spermien nicht zur Eizelle gelangen und diese befruchten können. Zusätzlich verändert es die Gebärmutter-schleimhaut, sodass sich ein befruchtetes Ei nicht einnisten könnte. Bei der Hormonspirale gelangt eine deutlich geringere Hormonmenge in den Körper als zum Beispiel bei der Pille.

Die Hormonspirale wird von einer Ärztin oder einem Arzt in die Gebärmutter eingesetzt. Dort kann sie je nach Modell drei bis acht Jahre bleiben. In vereinzelten Fällen wird sie auch bei jüngeren Frauen eingesetzt. Diese Möglichkeit ist davon abhängig, ob die Gebärmutter schon groß genug für die Spirale ist. Dies wird bei einer Ultraschalluntersuchung festgestellt. Die Hormonspirale wird von der Ärztin oder dem Arzt mit einer Einführungshilfe in die Gebärmutter platziert. Das Einlegen der Spirale wird manchmal als schmerzhaft empfunden. Das Einlegen dauert nur kurz und der Schmerz klingt meist schnell ab.

Wird die Hormonspirale am ersten bis siebten Zyklustag eingelegt, besteht sofort Verhütungsschutz. Wird sie zu einem späteren Zeitpunkt eingelegt, muss für sieben Tage zusätzlich verhütet werden, zum Beispiel mit Kondomen. Nach dem Einsetzen der Hormonspirale kann es während sechs bis acht Wochen zu täglichen Schmierblutungen kommen. Nach vier bis acht Wochen folgt in der Regel eine ärztliche Nachkontrolle. Dabei werden der Sitz der Spirale und die Verträglichkeit überprüft. Die Hormonspirale hat einen Rückholfaden, der 1 bis 2 cm aus dem Muttermund heraushängt. Dieser kann mit den Fingern ertastet werden. Die Spirale kann jederzeit durch eine Ärztin oder einen Arzt entfernt werden. Nach der Entnahme ist eine Schwangerschaft wieder möglich.

Bei etwa 50 von 1000 Frauen wird die Hormonspirale einige Tage bis Wochen nach dem Einsetzen wieder ausgestoßen oder sie verrutscht. Nebenwirkungen sind zwar seltener oder geringer als bei anderen Hormonpräparaten, können aber auftreten. Mögliche Nebenwirkungen sind Kopfschmerzen, depressive Verstimmungen, Spannungsgefühl in den Brüsten, gelegentlich sexuelle Unlust und Akne. Bei vielen Frauen werden die Blutungen kürzer, schwächer und weniger schmerzhaft und bleiben manchmal sogar ganz aus. Die Hormonspirale wird deshalb oft Frauen mit starken Blutungen und Menstruationsbeschwerden empfohlen.

Die Hormonspirale kostet je nach Modell bis zu 400 Euro. Der Preis beinhaltet die Beratung, Untersuchung und das Einlegen der Spirale. Die erste Lagekontrolle mit Ultraschall unmittelbar nach dem Einsetzen der Hormonspirale bezahlen die gesetzlichen Krankenkassen. Weitere empfohlene Ultraschalluntersuchungen zur Kontrolle der korrekten Lage müssen selbst bezahlt werden und kosten je nach Praxis 20 bis 40 Euro. Es kann auch medizinische Gründe für die Übernahme der Kosten einer Hormonspirale geben, zum Beispiel besonders starke Monatsblutungen.

Die Kupferspirale

Die Kupferspirale ist ebenfalls ein sehr sicheres Mittel der Langzeitverhütung. Sie ist ein kleines Kunststoffstäbchen in T- oder Ankerform, das von einem feinen Kupferdraht umwickelt ist. Neben der Kupferspirale gibt es außerdem die Kupferkette und den Kupferball. Je nach Modell können Kupferspiralen drei bis zehn Jahre in der Gebärmutter bleiben.

Anders als die Hormonspirale gibt die Kupferspirale keine Hormone ab. Sie verändert daher auch den Monatszyklus nicht. Aus dem Kupferdraht werden geringe Mengen Kupfer in die Gebärmutter freigesetzt.

Dadurch werden die Spermien im Gebärmutterhals in ihrer Beweglichkeit gehemmt und können die Eizelle nicht befruchten. Zusätzlich behindert das Kupfer das Einnisten einer befruchteten Eizelle in der Gebärmutter. Die Kupferspirale wirkt unmittelbar nach dem Einsetzen.

Dadurch verändert sich der Schleim im Gebärmutterhals, sodass die Spermien es schwerer haben, in die Gebärmutter hineinzugelangen. Die Spermien werden auch in ihrer Beweglichkeit und Befruchtungsfähigkeit eingeschränkt. Zudem wirkt die Kupferspirale so auf die Gebärmutter Schleimhaut, dass sich die befruchtete Eizelle nicht in der Gebärmutter Schleimhaut einnisten kann.

Die Kupferspirale wird, wie die Hormonspirale auch, bei einem gynäkologischen Eingriff in die Gebärmutterhöhle eingesetzt. Das Einsetzen der Spirale wird manchmal als schmerzhaft empfunden. Das Einlegen dauert nur kurz und der Schmerz klingt meist schnell ab. Wenn die Gebärmutter eher klein ist, kann eine kleinere Kupferspirale oder die kürzere Kupferkette gewählt werden. Auch das Einsetzen der Kupferspirale stellt einen gynäkologischen Eingriff dar, der die Kooperation von der Person erfordert. Die Nachkontrolle findet etwa sechs Wochen nach dem Einsetzen statt.

Die Kupferspirale verstärkt bei den meisten Frauen die Menstruation. Manchmal nehmen auch die Menstruationsschmerzen zu. Für Frauen, die ohnehin schon starke Blutungen und Menstruationsschmerzen haben, ist die Kupferspirale eher wenig geeignet. Zwischenblutungen sind selten und treten meistens nur in den ersten Monaten nach dem Einlegen auf. Bei etwa 50 von 1000 Frauen kann es vorkommen, dass die Spirale verrutscht oder ausgestoßen wird.

Die Kupferspirale kostet je nach Modell zwischen 120 und 200 Euro. Der Preis gilt für die Beratung, Untersuchung und das Einlegen der Spirale. Die erste Lagekontrolle mit Ultraschall unmittelbar nach dem Einsetzen des Kupferballs bezahlen die gesetzlichen Krankenkassen. Weitere empfohlene Ultraschalluntersuchungen zur Kontrolle der korrekten Lage müssen selbst bezahlt werden und kosten je nach Praxis 20 bis 40 Euro.

Das Kondom

Das Kondom ist neben dem Frauenkondom – auch Femidom genannt – das einzige Verhütungsmittel, das gleichzeitig eine ungewollte Schwangerschaft verhütet und vor sexuell übertragbaren Infektionen (STI) schützt. Das Kondom verhindert, dass Sperma in die Vagina der Frau gelangt. Eine Befruchtung ist – bei richtiger Anwendung und richtiger Passform – weitgehend ausgeschlossen. Die Handhabung des Kondoms braucht etwas Übung,

besonders zu Beginn. Die Anleitung auf den Seiten 7 und 8 des Themenhefts „Verhütung“ beschreibt die einzelnen Schritte der Anwendung. Das Kondom sollte schon vor dem ersten Kontakt mit der Vagina (Scheide) oder dem After über den Penis abgerollt werden, weil schon vor dem Orgasmus Spermien und Krankheitserreger austreten können. Neben der richtigen Anwendung sind auch die Größe und Passform des Kondoms wichtig. Zu enge oder kleine Kondome können schneller reißen oder platzen, zu große Kondome beim Sex leichter abrutschen und in der Vagina oder im Po stecken bleiben. Auch bei richtiger Anwendung und geeigneter Größe kann es vorkommen, dass das Kondom reißt, abrutscht oder in der Vagina bzw. dem After stecken bleibt.

Kondome sind in Supermärkten, Drogerien und Apotheken erhältlich. Es gibt sie in verschiedenen Größen, Farben und Geschmacksrichtungen. Wichtig ist beim Kauf, auf die CE-Kennzeichnung zu achten. Auch ein Haltbarkeitsdatum sollte auf der Packung vermerkt sein. Kondome vertragen keine Hitze und sollten daher nicht in der Sonne oder auf einer Heizung liegen. Auch in Hosentaschen, Geldbeuteln oder Kosmetiktaschen kann das Kondompäckchen leicht beschädigt werden. Vor der Verwendung eines Kondoms sollte die Packung auf Beschädigungen überprüft werden. Die meisten Kondome bestehen aus einer hauchdünnen und zugleich sehr reißfesten Latexhaut. Bei einer Latexallergie können latexfreie Kondome verwendet werden. Diese sind etwas teurer in der Anschaffung. Wird ein Gleitmittel benutzt, sollten dafür keine ölhaltigen Cremes, Vaseline oder Massageöle verwendet werden, weil sie das Latex angreifen. Das gilt auch für bestimmte, im Genitalbereich angewandte Medikamente und Salben. Für Kondome geeignete Gleitmittel sind immer wasserlöslich und ebenfalls in Supermärkten, Drogerien und Apotheken erhältlich. Latex-Kondome kosten je nach Packungsgröße zwischen 20 Cent und 1,20 Euro. Latexfreie Kondome aus Polyurethan kosten pro Stück ab 1 Euro.

Informationen zu weiteren Verhütungsmitteln finden Sie auf folgender Webseite: www.familienplanung.de

Kosten für Verhütungsmittel und ärztliche Schweigepflicht

In Deutschland erstatten die gesetzlichen Krankenkassen bis zum 22. Geburtstag die Kosten für verschreibungspflichtige Verhütungsmittel. Ab 18 Jahren fällt eine gesetzliche Zuzahlung (Eigenanteil) in der Apotheke an (mindestens 5 Euro, höchstens 10 Euro). Mädchen bis zum Alter von 14 Jahren darf die Ärztin oder der Arzt die Pille nicht ohne die Zustimmung der Eltern oder Erziehungsberechtigten verordnen. Zwischen 14 und 16 Jahren und je nach körperlicher und seelischer

Reife des Mädchens muss die Ärztin oder der Arzt entscheiden, ob er oder sie die Pille oder ein anderes Verhütungsmittel verschreibt, ohne dass die Eltern informiert werden. Sind nach Einschätzung der Ärztin oder des Arztes mehrere Verhütungsmittel medizinisch geeignet, wird normalerweise das finanziell günstigste von der Kasse bezahlt. Wird ein günstigeres Pillenpräparat nicht vertragen, kann auch ein teureres verschrieben werden.

Notfallverhütung mit der „Pille danach“

Trotz aller Aufklärung und Vorsorge kann es passieren, dass entweder ein Verhütungsmittel nicht sachgerecht angewendet wird, die Einnahme der Pille vergessen wird, ein Kondom abrutscht oder reißt oder ungeschützter Geschlechtsverkehr stattfindet. Wenn das Risiko einer ungewollten Schwangerschaft besteht, lässt sich dieses mit der Notfallverhütung stark senken. Für die Notfallverhütung sind verschiedene Medikamente auf dem Markt. Im Volksmund werden sie „Pille danach“ genannt. Die Notfallpräparate wirken am besten, wenn sie innerhalb der ersten 24 Stunden nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr eingenommen werden. Je nach Präparat kann die „Pille danach“ bis zu 72 Stunden oder bis zu fünf Tage nach dem Geschlechtsverkehr eingenommen werden.⁹³

In Deutschland sind die Präparate ohne Rezept in der Apotheke erhältlich. Dann sind sie jedoch kostenpflichtig. Wird zunächst eine Frauenärztin oder ein Frauenarzt aufgesucht und ein Rezept ausgestellt, ist die Notfallverhütung für Frauen unter 22 Jahren kostenlos. Mädchen unter 14 Jahren brauchen die Zustimmung der Eltern. Bei Jugendlichen zwischen 14 und 18 Jahren beurteilt die Apothekerin oder der Apotheker bzw. die Ärztin oder der Arzt in einem gemeinsamen Gespräch, ob die Jugendlichen reif genug sind, diese Entscheidung selbst treffen zu können und ob etwas gegen die Einnahme spricht. Die „Pille danach“ ist kein Verhütungsmittel zur regelmäßigen oder dauerhaften Anwendung, sondern nur eine Notfallmaßnahme.

Weitere Informationen finden Sie auf folgender Webseite: www.familienplanung.de/verhuetung/verhuetungspannen/pille-danach/

Wenn Jugendliche Eltern werden: Was tun, wenn Mädchen und junge Frauen ungewollt schwanger sind?

Viele Schwangerschaften sind nicht geplant, manche auch ungewollt. Ein positiver Schwangerschaftstest kann insbesondere bei Mädchen und jungen Frauen verschiedene Gefühle auslösen. Wie reagieren die Eltern? Wie reagiert der Partner oder die Partnerin und was bedeutet dies für meinen weiteren Lebensweg? Eine Schwangerschaft kann eine erhebliche emotionale Stressquelle für Jugendliche und junge Erwachsene sein. Als Fachkraft können Sie die Rolle einer wichtigen Bezugsperson einnehmen. Ihre Beziehung zu den von Ihnen Betreuten ist nämlich durch professionelle Distanz, Berufsethik und Fachwissen geprägt und in einer solchen Situation besonders wertvoll.

Artikel 23 der UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK) führt aus, dass Menschen mit Behinderungen in allen Fragen, die die Ehe, Familie, Elternschaft und Partnerschaft betreffen, gleichberechtigt behandelt werden müssen. Dieser Grundsatz schließt unter anderem reproduktive Rechte ein. Jugendliche mit Lernschwierigkeiten haben das Recht auf Zugang zu altersgemäßer Information sowie Aufklärung über Fortpflanzung und Familienplanung. Wenn sich eine Schülerin, eine Arbeitnehmerin oder eine Bewohnerin Ihnen anvertraut und äußert, dass sie den Verdacht oder die Gewissheit hat, schwanger zu sein, dann geht es zunächst darum, dieser Person Sicherheit und Orientierung zu vermitteln und sie in dieser Situation zu unterstützen.

Ein Besuch in einer anerkannten Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle ist auf jeden Fall empfehlenswert. Diese Beratungsstellen bieten unabhängige, niedrigschwellige und kostenlose Beratung an und unterstützen bei der Entscheidungsfindung für ein Verhütungsmittel. Dort gibt es Mitarbeitende, die aufgrund ihrer Spezialisierung sehr gut auf minderjährige Personen eingehen können und diesen eine selbstbestimmte Entscheidungsfindung ermöglichen. Die Beratungen sind gratis und alle Mitarbeitenden der Beratungsstelle stehen unter Schweigepflicht. Beim Gespräch in der Beratungsstelle klärt die Beraterin ab, ob die Jugendliche einwilligungsfähig ist und ob Erziehungspersonen informiert werden müssen.

Entscheidet sich die Person für eine Schwangerschaft, gibt es das Angebot der Begleiteten Elternschaft für Menschen mit Lernschwierigkeiten. Sie als Fachkraft sind aufgefordert, diesen Kinderwunsch und die dahinterliegende Motivation ernst zu nehmen sowie die Jugendlichen über Elternschaft und die damit verbundenen Verantwortlichkeiten aufzuklären. Auch hier ist der Besuch in einer Beratungsstelle ratsam.

In Deutschland finden sich Informationen zum Thema wie auch aktualisierte Adresslisten und Informationen zu Beratungsstellen auf den folgenden Webseiten:

- www.jung-und-schwanger.de
- www.familienplanung.de/beratung/beratungsstelle-finden/
- www.loveline.de/beratungsstellensuche/beratungsstelle-finden/

Was passiert im Falle eines Schwangerschaftsabbruchs?

Wenn die Entscheidung für einen Schwangerschaftsabbruch getroffen wird, gelten folgende Regelungen: In Deutschland müssen Frauen, die sich für einen Schwangerschaftsabbruch entscheiden, gesetzliche Regelungen und Fristen einhalten. Der Schwangerschaftsabbruch ist in Deutschland zwar rechtswidrig, aber unter bestimmten Voraussetzungen straffrei. Nach der Beratungsregelung (§ 218a Abs. 1 StGB und §§ 5 ff. Schwangerschaftskonfliktgesetz) bleibt der Schwangerschaftsabbruch unter folgenden Bedingungen straffrei:

- Die Schwangere muss den Schwangerschaftsabbruch verlangen.
- Sie muss die gesetzlich vorgeschriebene Schwangerschaftskonfliktberatung durch eine staatlich anerkannte Beratungsstelle wahrgenommen und von dort den Beratungsschein erhalten haben.
- Zwischen dem Ausstellen des Beratungsscheins und dem Eingriff müssen mindestens drei Tage liegen.
- Es dürfen seit der Empfängnis (Befruchtung) nicht mehr als zwölf Wochen vergangen sein. Dies entspricht der 14. Schwangerschaftswoche, wenn nicht vom Tag der Empfängnis, sondern vom ersten Tag der letzten Menstruation gerechnet wird.
- Der Schwangerschaftsabbruch muss von einer Ärztin oder einem Arzt vorgenommen werden.
- Die Ärztin oder der Arzt, die oder der den Abbruch vornimmt, darf nicht die Schwangerschaftskonfliktberatung durchgeführt haben.

Besteht eine medizinische Indikation für einen Schwangerschaftsabbruch, ist er nicht rechtswidrig (§ 218a Abs. 2 StGB). Ein Schwangerschaftsabbruch mit medizinischer Indikation ist – anders als bei der Beratungsregelung – auch nach der zwölften Woche nach Empfängnis (14. Woche nach dem ersten Tag der letzten Regel) strafrei möglich. Für alle Mädchen, die vor Vollendung des 14. Lebensjahres schwanger werden, gilt immer eine kriminologische Indikation. Bei der kriminologischen Indikation gibt es keine Beratungspflicht, allerdings einen Anspruch auf Beratung, falls die Schwangere dies wünscht.⁹⁴

Sterilisation bei Menschen mit Lernschwierigkeiten

In Deutschland galten bis in die 1980er-Jahre Sterilisationsempfehlungen für Frauen und Mädchen mit Lernschwierigkeiten als wirksame Verhütungsmöglichkeit. Auch heute sind Frauen mit Lernschwierigkeiten laut Studienergebnissen doppelt so häufig sterilisiert wie Frauen im Bevölkerungsdurchschnitt. Dies trifft insbesondere auf Frauen mit Lernschwierigkeiten zu, die in Einrichtungen leben, auch wenn sie wenig oder keine sexuellen Kontakte haben. Häufig geht die Motivation für die Sterilisation nicht von der betroffenen Person selbst aus, sondern wird durch medizinisches Personal, Fachkräfte oder Eltern initiiert. Auch unzureichende Kenntnisse über Verhütung und die fehlende Perspektive, mit einem Kind zu leben, werden als Ursachen für die Sterilisation angegeben.^{95, 96}

Die Fakten zum Umgang mit Sterilisation zeigen auf, wie wichtig es ist, dass Sie in Ihrem beruflichen Kontext junge Frauen mit Lernschwierigkeiten über ihre Rechte aufklären, selbst zu entscheiden, wie sie oder als Paar gemeinsam eine Schwangerschaft verhüten möchten, und sie darin zu unterstützen, ein für sie passendes Verhütungsmittel zu finden. Ebenso wichtig ist es, dass Sie bei Bedarf auch Eltern oder Erziehungsberechtigte einbeziehen und über die reproduktiven Rechte informieren sowie auf die Möglichkeiten hinweisen, sich in einer Beratungsstelle über verschiedene Verhütungsmittel zu informieren.

Sexuell übertragbare Infektionen (STI)

STI bezeichnen Infektionen, die hauptsächlich durch sexuelle Kontakte über die genitale, die oral-genitale und die anale Schleimhaut übertragen werden. Der Begriff „Geschlechtskrankheit“, der in diesem Zusammenhang teilweise auch noch verwendet wird, gilt als veraltet. Denn die Ansteckung mit einer STI führt nicht zwangsläufig zu Krankheitsanzeichen. So sind infizierte Personen zwar für andere Personen ansteckend, die Erkrankung selbst muss bei ihnen aber nicht ausbrechen. Im Anfangsstadium sind fast alle STI mit Aussicht auf Erfolg zu behandeln. Manche sind heilbar, andere – vor allem Viruserkrankungen – können zwar nicht geheilt, aber zum Stillstand gebracht werden.

In der Praxis wird eine rechtzeitige und erfolgreiche Behandlung oftmals erschwert, weil die Betroffenen keine Symptome haben, die Frühsymptome nicht beachten oder sich schämen, darüber zu sprechen. Diese Hürden können abgebaut werden, wenn über STI gesprochen wird und Informationen über die Krankheiten vermittelt werden. Jugendliche, die befürchten, sich angesteckt zu haben, oder die über Jucken und Brennen im Unterleib als Folge sexueller Praxis klagen, sollten eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen.

Safer Sex – Schutz vor STI

Einen wirkungsvollen Schutz vor HIV und eine Reduktion des Ansteckungsrisikos mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) bietet der sogenannte Safer Sex, das heißt der geschützte Sex mit Kondom. Weitere Möglichkeiten, um das Ansteckungsrisiko zusätzlich zu senken, sind zum Beispiel Impfungen gegen bestimmte sexuell übertragbare Infektionen (z. B. HPV-Impfung oder Impfung gegen Hepatitis A und B). Auch Latextücher können für den Oralsex verwendet werden, die beim Lecken, Stimulieren oder Einführen der Zunge in Scheide oder After vor sexuell übertragbaren Infektionen schützen.

Weitere Informationen zu STI und wie sich Menschen dagegen schützen können, finden sich auf folgender Webseite: <https://www.liebesleben.de/fuer-alle/sexuell-uebertragbare-infektionen/>

Methoden zum Thema Verhütung

Lebensweltbezogenes Wissen über Verhütungsmittel und ihre Vor- und Nachteile sind entscheidend, damit Jugendliche und junge Erwachsene ihre Sexualität verantwortungsvoll leben können. Jugendliche und junge Erwachsene mit Lernschwierigkeiten erhalten häufig nur wenige oder einseitige Informationen zu Verhütungsmethoden.⁹⁷ Auch ist vielen nicht bewusst, dass es ihr Recht ist, selbst zu bestimmen, ob und wie sie eine Schwangerschaft verhüten wollen. Angetrieben durch die Befürchtung, dass ihre Töchter bzw. Betreuten schwanger werden könnten, bestimmen noch zu oft Eltern, Erziehungsberechtigte und medizinische Fachkräfte über die Verhütungspraxis junger Frauen. Für diese jungen Frauen bedeutet dies oftmals eine Verhütung mit einem Hormondepot, zum Beispiel mit der Dreimonatsspritze.⁹⁸ Auch wenn die gesetzlichen Hürden für eine Sterilisation heutzutage beträchtlich sind, ist die Sterilisationsquote in dieser Personengruppe nach wie vor hoch.⁹⁹ Sowohl die stark medikamentöse wie auch die dauerhaft unterbundene Fortpflanzungsfähigkeit durch eine Sterilisation müssten als Verhütungsmethoden nicht zur Anwendung kommen, wenn Fachkräfte ausreichend Zeit aufwenden, die anderen Verhütungsmittel, deren Anwendung und Wirkungsweise mit den Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit Lernschwierigkeiten zu thematisieren.

Die nachfolgend vorgestellten Methoden unterstützen Sie darin, das Thema Verhütung mit Ihren zu betreuenden Jugendlichen und jungen Erwachsenen anzusprechen und ihre Fragen zu beantworten.

Rubrik **Bildergeschichte**

Die Bildergeschichte im Themenheft „Verhütung“ zeigt, wie sich die Wohngruppe herzfroh 2.0 mit ihren Freundschaften auf dem Stadtfest an einem Informationsstand zum Thema Verhütung informiert. Dabei werden unterschiedliche Verhütungsmittel und individuelle Erfahrungen thematisiert. Folgende Fragen können während oder nach der Bildergeschichte gestellt werden.

Am Infostand erklärt die Beraterin verschiedene Verhütungsmittel (Bild 1). Die Gruppe tauscht sich danach über ihre Erfahrungen mit Kondomen aus (Bild 2).

- Welche Verhütungsmittel entdeckt die Gruppe?
- Welche Verhütungsmittel kennt Marina?
- Wer von ihnen hat bereits Kondome verwendet?

Die Beraterin erklärt, welche Verhütungsmittel bei richtiger Anwendung sicher eine Schwangerschaft verhüten. Sie erklärt weiter, dass Kondome auch vor HIV schützen und das Risiko, sich mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) anzustecken, verringern (Bild 3). Die Gruppe unterhält sich im Anschluss über Kondome und deren Anwendung (Bilder 4 und 5). Folgende Fragen ermöglichen eine Auseinandersetzung mit dem Thema:

- Welche Verhütungsmittel verhüten sicher eine Schwangerschaft?
- Wovon schützen Kondome zusätzlich?
- Was bedeutet die Abkürzung STI?
- Welche Erfahrung hat Sven beim Aufsetzen eines Kondoms gemacht?
- Welchen Tipp haben Marina und Sven zur Verhütung?

Rubrik **Erlebt**

In der Rubrik „Erlebt“ erzählen Julia und Kevin, wie sie gemeinsam Verantwortung für die Verhütung übernehmen. Julia hat sich hierfür von der Frauenärztin über verschiedene Verhütungsmittel beraten lassen. Kevin unterstützt Julia dabei, täglich an die Einnahme der Pille zu denken. Folgende Fragen ermöglichen eine vertiefte Auseinandersetzung mit den Erfahrungen der beiden:

- Weshalb verhüten Julia und Kevin?
- Wer hat Julia über verschiedene Verhütungsmittel beraten?
- Was unterstützt Julia dabei, täglich an die Einnahme der Pille zu denken?
- Welche Möglichkeiten gibt es noch, um sich an die tägliche Pilleneinnahme zu erinnern?
- Was meint ihr, warum es wichtig ist, dass in einer Beziehung beide an die Verhütung denken?

Rubrik **Mehr zum Thema**

In der Rubrik „Mehr zum Thema“ werden drei Verhütungsmittel, nämlich Kondom, Pille und Spirale, vorgestellt. Es werden jeweils die Vor- und Nachteile des Verhütungsmittels aufgezeigt und erklärt, wo diese erhältlich sind. Weiter wird darauf hingewiesen, dass sich Personen für die Wahl eines für sie passenden Verhütungsmittels in einer Beratungsstelle oder von einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt beraten lassen können. Auch wird erklärt, dass nach der Information die Entscheidung für ein individuelles Verhütungsmittel alleine bei der Person selbst liegt und nicht andere diese für sie treffen sollten. Zudem werden die sogenannte „Pille danach“ im Zusammenhang mit einer Verhütungspanne besprochen und Informationen bei einer ungeplanten Schwangerschaft vermittelt.

Um Jugendliche und junge Erwachsene mit Lernschwierigkeiten dazu zu ermächtigen, sich Gedanken zur Schwangerschaftsverhütung und zum Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen zu machen, bieten sich unter anderem folgende Vorgehensweisen und Methoden an:

Methode „Besuch einer Beratungsstelle oder Einladung einer sexualpädagogischen Fachkraft in die Einrichtung“

Ziele

Die Teilnehmenden werden sachlich über verschiedene Verhütungsmittel aufgeklärt und lernen ihre Vor- und Nachteile kennen. Sie können die Verhütungsmittel im Gespräch mit der sexualpädagogischen Fachkraft in ihre aktuelle Lebenssituation einordnen und sich eine eigene Meinung zur Schwangerschaftsverhütung und zum Schutz vor STI bilden.

Teilnehmende

Nach Absprache mit der sexualpädagogischen Fachkraft, idealerweise in geschlechtsspezifischer Kleingruppe.

Dauer und Honorar

Nach Absprache mit der sexualpädagogischen Fachkraft. Die meisten Beratungsstellen sind bei Bildungsangeboten auf ein Honorar angewiesen, wenn dieses nicht anderweitig gefördert wird.

Ablauf

In der Regel haben hierfür vorgesehene Beratungsstellen Bildungsangebote für junge Menschen. Die sexualpädagogischen Fachkräfte können beispielsweise mithilfe des Verhütungsmittelkoffers und mit Lehrfilmen realitätsnah über die verschiedenen Verhütungsmittel informieren. Die Teilnehmenden erhalten die Möglichkeit, die verschiedenen Verhütungsmittel in die Hand zu nehmen, und ihre Fragen werden in ihrem lebensweltlichen Kontext durch die sexualpädagogischen Fachkräfte beantwortet. Bei einigen Beratungsstellen besteht auch die Möglichkeit, dass Fachkräfte aus Bildung und Betreuung den Verhütungsmittelkoffer ausleihen können. Fragen Sie nach dieser Möglichkeit und den entsprechenden Konditionen.

Methode „Wie verwendet man das Kondom?“

Ziele

Die Teilnehmenden lernen, wie die Kondomverpackung geöffnet wird, wie das Kondom richtig angewendet und wie es nach dem Sex korrekt entsorgt wird.

Teilnehmende

geschlechtsspezifische oder geschlechtergemischte Gruppe

Dauer

45 Minuten

Ablauf

Als Vorbereitung zur Methode nehmen Sie das Kapitel „Kondom“ im Themenheft „Verhütung“ (Seite 6 bis 8) zur Hand und besprechen es mit den Teilnehmenden. Erklären Sie, dass das Kondom – richtig angewendet – sicher eine Schwangerschaft verhütet, vor HIV schützt und das Risiko, sich mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) anzustecken, senkt. Verteilen Sie die Arbeitsblätter und erwähnen Sie, dass es nachfolgend darum geht, die Regeln für die richtige Anwendung des Kondoms kennenzulernen (vgl. nachfolgende vier Arbeitsblätter). Die Teilnehmenden haben nun die Aufgabe, die sechs Bilder auf dem dritten Arbeitsblatt der jeweiligen Rubrik zuzuordnen. Diese Rubrik stellt auch den korrekten Ablauf der Anwendung eines Kondoms dar. Abschließend können die Ergebnisse am Beispiel der richtigen Zuordnung der Bildabfolge in der Gruppe besprochen und weitere Fragen beantwortet werden. Auch können Sie ein richtiges Kondom zeigen und jemanden in der Gruppe bitten, eine korrekte Kondomanwendung mithilfe einer Abrollhilfe aus Holz oder Styropor (über eine Beratungsstelle erhältlich) zu demonstrieren.

Zusätzlich können Sie den Teilnehmenden das Kondometer zeigen und an sie austeilen. Das Kondometer ist ein Kondommaßband, das Jugendliche bei der Wahl der richtigen Kondome unterstützt. Weitere Informationen und die Vorlage dafür finden sie unter:

<https://shop.bioeg.de/kondometer-fuer-jugendliche-welches-kondom-passt-dir-13352001/>

Arbeitsblatt

„Wie verwendet man das Kondom?“

①

Auf Seite 3 findest du die Bilder, wie ein Kondom richtig angewendet wird. Die Bilder kannst du ausschneiden und in das richtige Feld auf den Seiten 1 und 2 kleben.

- 1.**
Jede Kondom-Packung hat einen Einschnitt.
Da kann man sie vorsichtig einreißen.

Hier aufkleben

- 2.**
Das Kondom auf der richtigen Seite abrollen.

Hier aufkleben

- 3.**
Das Kondom hat an der Spitze eine kleine Kappe für das Sperma.

Es darf keine Luft dort drin sein, sonst kann das Kondom kaputt gehen.

Drücke die Kappe deshalb mit Daumen und Zeigefinger zusammen.

Hier aufkleben

4.

Jetzt am Penis die Vorhaut zurückziehen.
Dann das Kondom über den ganzen steifen
Penis abrollen.

Hier aufkleben

5.

Nach dem Geschlechtsverkehr den Penis
sorgfältig herausziehen.
Der Penis muss noch steif sein.

Das Kondom beim Herausziehen mit
Daumen und Zeigefinger am Penis
festhalten. So rutscht es nicht ab.

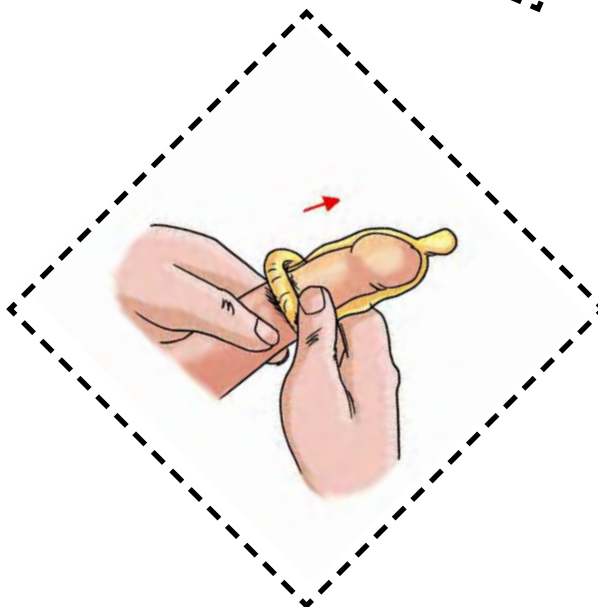
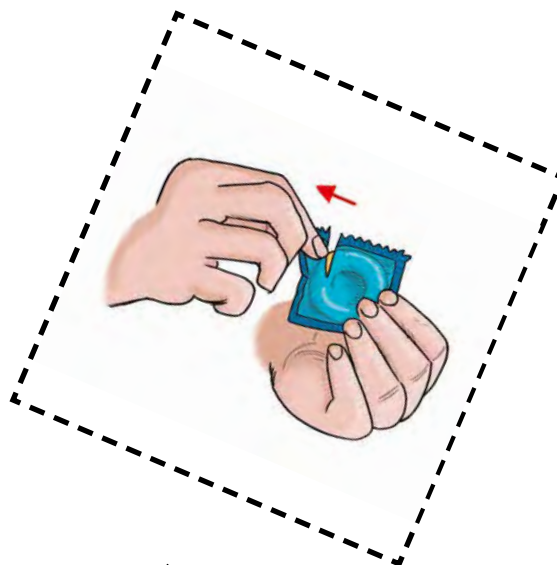
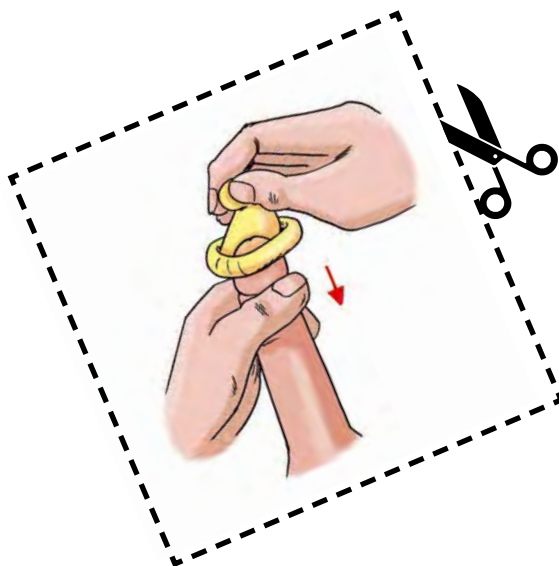
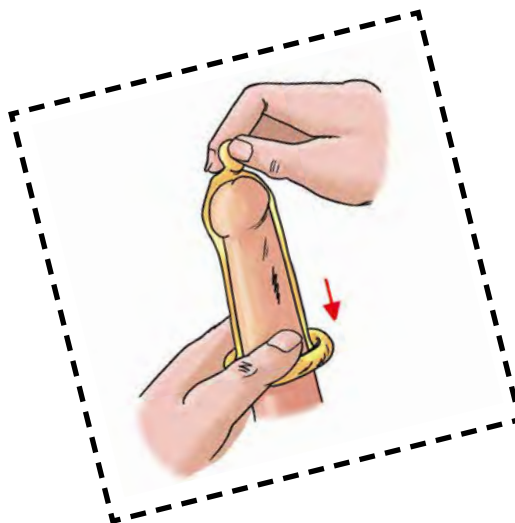
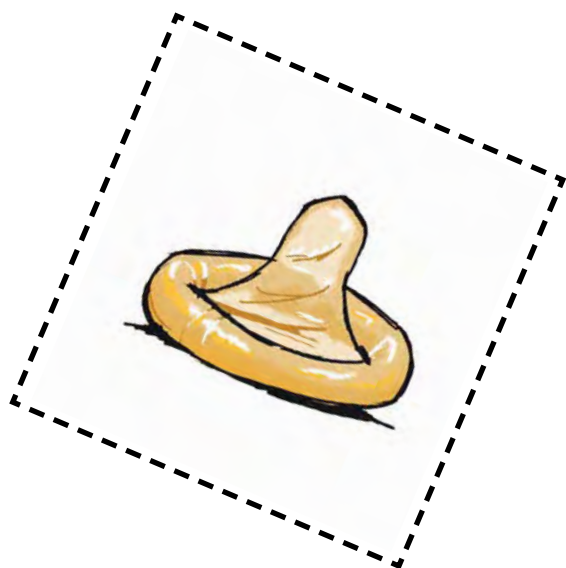
Hier aufkleben

6.

Mach einen Knoten in das Kondom und
wirf es in den Rest-Müll. Nie in die Toilette.

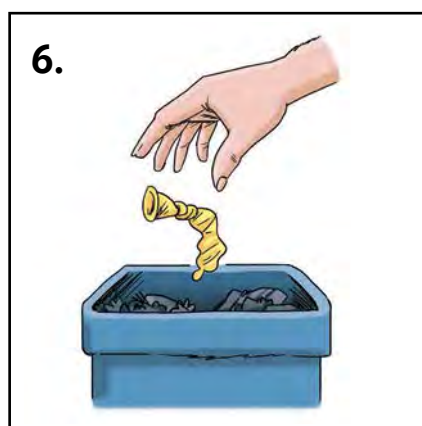
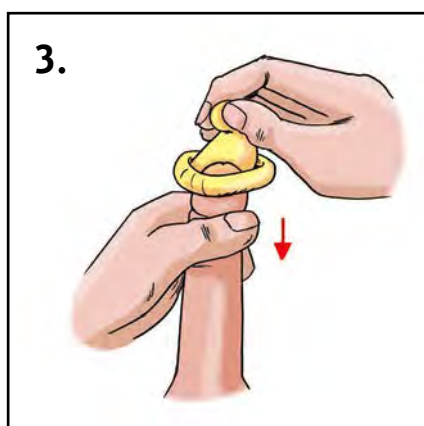
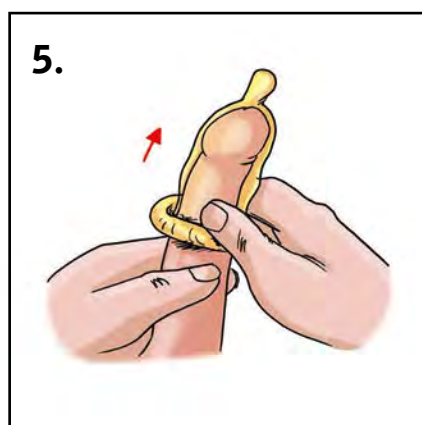
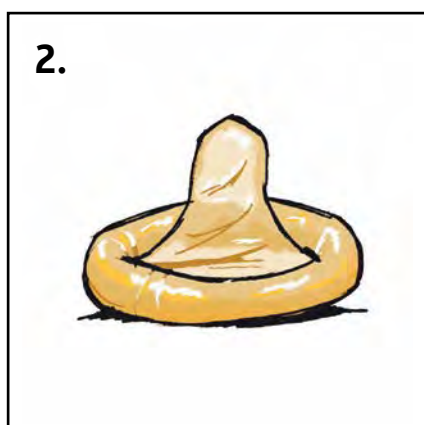
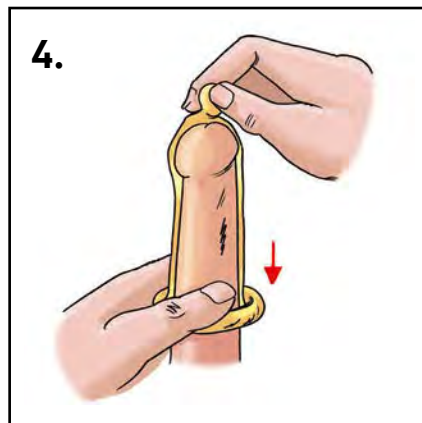
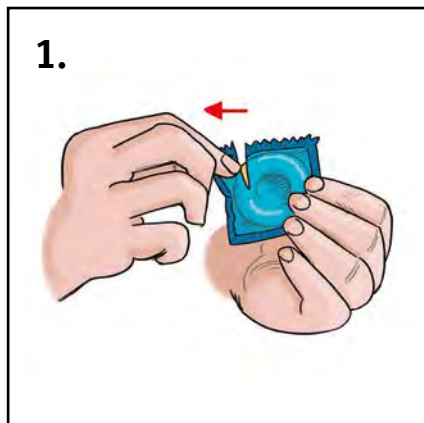
Hier aufkleben

3



Lösung

4



Methode: „Der Grabbelsack“

Ziele

Die Teilnehmenden lernen Namen, Funktion und Anwendung der verschiedenen Verhütungsmittel kennen.

Teilnehmende

geschlechtsspezifische oder geschlechtergemischte Gruppe, idealerweise Kleingruppe

Dauer

45 Minuten

Vorbereitung

Füllen Sie einen Stoffsack mit einer Auswahl an Verhütungsmitteln. Sie können diese Verhütungsmittel bei Beratungsstellen als Verhütungsmittelkoffer ausleihen, Bilder von Verhütungsmitteln auf Pappkärtchen kleben und/oder Attrappen verwenden und in den Stoffsack tun. Nicht verschreibungspflichtige Verhütungsmittel können Sie in Apotheken und Drogerien erwerben (z. B. Kondome).

Folgende Verhütungsmittel können Sie beispielsweise in den Grabbelsack tun. Diese werden nach hormonellen und nichthormonellen Verhütungsmitteln sowie nach der Notfallverhütung unterschieden:

- Hormonelle Verhütung: die Pille, die Spirale, das Hormonstäbchen, der Vaginalring, das Hormonpflaster, die Dreimonatsspritze
- Nichthormonelle Verhütungsmittel: das Kondom, das Diaphragma, die Kupferspirale, natürliche Methoden der Geburtenregelung, unsichere Verhütungsmethoden und Verhütungspraktiken (z. B. Tube von Spermizid)
- Notfallverhütung: die „Pille danach“

Informationen zu den Verhütungsmitteln finden Sie nachfolgend unter „Weiterführende Informationen und Materialien zum Thema Verhütung“.

Ablauf

Die Teilnehmenden sitzen im Stuhlkreis und Sie geben den Grabbelsack herum. Wer den Grabbelsack in der Hand hat, greift hinein und versucht zu beschreiben, was er oder sie in der Hand fühlt. Wenn die Person damit fertig ist, zieht sie den gezogenen Gegenstand (Verhütungsmittel) aus dem Grabbelsack und das Verhütungsmittel wird in der Gruppe vorgestellt und besprochen. Danach wird es in die Mitte des Stuhlkreises gelegt, damit am Ende alle Verhütungsmittel noch einmal betrachtet und im Sinne einer Ergebnissicherung nochmals besprochen werden können.

Folgende Fragen können in der Runde unter anderem gestellt werden:

- Wie heißt das Verhütungsmittel, das du gezogen hast?
- Was weißt du darüber?
- Für wen ist es?
- Wozu dient es?
- Wie funktioniert es?
- Welche Vor- und Nachteile hat es?
- Welche Nebenwirkungen hat es?

Rubrik Frage & Antwort

In der Rubrik „Frage & Antwort“ wird die Dreimonats-spritze beschrieben. Die Dreimonatsspritze ist ein Hormondepot, das häufig bei Frauen mit Lernschwierigkeiten eingesetzt wird, obwohl sie starke Nebenwirkungen haben kann.¹⁰⁰ Deshalb wird empfohlen, sie nicht länger als zwei Jahre zu nehmen.

Um sich über verschiedene Verhütungsmittel informieren zu können, bieten sich folgende Broschüren und Materialien an, die auch für die Zielgruppe geeignet und zugänglich sind.

Weiterführende Informationen und Materialien zum Thema Verhütung

Broschüren (in Leichter Sprache)

- Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG): „Safer Sex und Kondome – gut zu wissen“ in Leichter Sprache, verfügbar unter: <https://shop.bioeg.de/safer-sex-und-kondome-gut-zu-wissen-in-leichter-sprache-70500001/> (PDF-Download kostenlos)
- pro familia: „Verhütung – in Leichter Sprache“. Verfügbar unter: <https://www.profamilia.de/service/publikationen-und-broschueren/verhuetung-in-leichter-sprache>
- donum vitae: „Liebe, Sex und Verhütung“ in Leichter Sprache, verfügbar unter: https://donumvitae.org/fileadmin/REDAKTION/Bundesverband/Beratung_Hilfe/Leichte_Sprache/Heft_1_Liebe_Sex_und_Verhuetung.pdf (PDF-Download kostenlos)
- Lust und Frust – Fachstelle für Sexualpädagogik und Beratung der Stadt Zürich: „Klipp und klar. Deine Sexualität – Deine Rechte“. Informationen für Jugendliche in Leichter Sprache, verfügbar unter: <https://www.lustundfrust.ch/lust-und-frust/downloads> (PDF-Download kostenlos)
- AWO Bundesverband e. V.: „Sexualität, Schwangerschaft, Familienplanung – Informationen zum Schwangerschaftsabbruch in Leichter Sprache“, verfügbar unter: https://awo-schwanger.de/wp-content/uploads/schwangerschaftsabbruch_leichte_sprache.pdf (PDF-Download kostenlos)
- Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) und Bundeskanzleramt (BKA). „Besuch bei der Frauen-Ärztin – Fragen und Antworten in leichter Sprache“, verfügbar unter: <https://www.bundeskanzleramt.gv.at/dam/jcr:8c6d213e-bd50-4794-82be-3e4bc681688c/besuch-bei-der-frauen-aerztin.pdf> (PDF-Download kostenlos)

Internetseiten (in Leichter Sprache)

- <https://www.liebesleben.de/leichte-sprache/wo-findest-du-was/sex-und-schutz/>
- <https://www.liebesleben.de/leichte-sprache/wo-findest-du-was/sti/>
- <https://www.profamilia.de/leichte-sprache/sexualitaet/verhuetung>
- <https://klarundeinfach.ch/sex/verhuetung>

Film

- pro familia: „Was Du über Verhütung wissen musst“ – Erklärvideos zu verschiedenen Verhütungsmitteln, verfügbar unter: https://www.youtube.com/playlist?list=PLo1_ejoFpwQ8DtaN5GZVnfU_pdWxYpRm5

Informationen für Fachkräfte und Eltern

- <https://www.liebesleben.de>
- <https://www.familienplanung.de>
- <https://www.zanzu.de>
- Jugendportal des BIÖG rund um Liebe, Sexualität und Verhütung: <https://www.loveline.de>
- Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG): „Sichergehn – Verhütung für sie und ihn“, verfügbar unter: <https://shop.bioeg.de/sichergehn-verhuetung-fuer-alle-c-293/> (PDF-Download kostenlos)
- Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG): „Die Pille danach – Faltblatt“, verfügbar unter: <https://shop.bioeg.de/die-pille-danach-faltblatt-c-123/> (PDF-Download kostenlos)
- pro familia: Broschüre „Langzeitverhütung mit Hormonen“, verfügbar unter: <https://www.profamilia.de/fileadmin/publikationen/ePub/langzeitverhuetung/html5.html#/1> (PDF-Download kostenlos)
- Katharina Dellai-Schöbi und Simone Russi: „Der Besuch bei der Frauenärztin“ (in Standard- und Leichter Sprache), kostenpflichtig verfügbar unter: <https://autismus-verlag.ch/detail/index/sArticle/340>

Themenheft Sexualität



Hintergrundwissen

Sexualität ist ein zentraler Lebensbereich des Menschen und kann auf ganz unterschiedliche Art und Weise ausgedrückt und gelebt werden. Im Themenheft „Sexualität“ geht es um erste sexuelle Erfahrungen. Es wird dargestellt, wie individuell und vielfältig diese Erfahrungen sein können. Dieses Heft gibt einen Überblick zu verschiedenen Möglichkeiten, Sexualität zu leben, zu sexuellen Orientierungen, zur Privatsphäre sowie zu gesetzlichen Rahmenbedingungen im Zusammenhang mit dem Jugendschutz. Folgende Lernziele sollen erreicht werden:

Die Jugendlichen und jungen Erwachsenen

- wissen, dass Sexualität vielfältig ist und alle Menschen individuell mit ihrer Sexualität, ihren Beziehungen, ihrem Körper und ihren Gefühlen umgehen.
- können sexuelle Kontakte als solche erkennen und einordnen.
- können eigene Ideen entwickeln, wie sie einen ersten sexuellen Kontakt einvernehmlich und verantwortungsbewusst gestalten können.
- erkennen, welche körperliche Nähe sie angenehm finden und welche nicht, und können darüber kommunizieren.
- erkennen und wahren die eigenen Grenzen wie auch die anderer Menschen.
- kennen die Schutzaltersgrenzen und können erkennen, ob diese in ihren Beziehungen relevant sind.

Sexualität hat viele Ausdrucksformen

Sexualität ist nicht nur Geschlechtsverkehr, sondern kann auch andere gleichwertige Ausdrucksformen haben. Sie kann alleine als Selbstbefriedigung oder mit anderen Menschen, beispielsweise als Streicheln, Küssen, Petting und vieles andere, erlebt werden. Dabei hat jeder Mensch sein eigenes Tempo im Umgang mit Sexualität, Beziehungen, Körper und Gefühlen. Dies bestätigt auch der Blick auf neuere Daten zur Jugendsexualität, die zeigen, wann Jugendliche ihre ersten sexuellen Erfahrungen machen und wie sie diese erleben.¹⁰¹ Diese Daten und Fakten ermöglichen eine Orientierung und Einordnung der Thematik in die Lebensphase „Jugend“. Sie belegen die Relevanz von Sexualaufklärung für diese Altersgruppe.¹⁰² Zudem zeigt eine aktuelle Studie zur Sexualität von Jugendlichen und jungen Menschen mit Lernschwierigkeiten die Relevanz von Sexualaufklärung für diese Zielgruppe.^{103, 104}

Wann haben Jugendliche ohne Beeinträchtigung erste sexuelle Erfahrungen?

Die unter Erwachsenen häufig anzutreffende Annahme, wonach junge Menschen immer früher sexuell aktiv werden, kann in neueren Untersuchungen nicht bestätigt werden. Während zwischen den 1960er- und den 1990er-Jahren eine Vorverlegung des ersten Geschlechtsverkehrs um etwa zwei Jahre stattgefunden hat, ist dies heute wieder rückläufig, wie beispielsweise die BIÖG-Repräsentativstudie „Jugendsexualität 9. Welle“ aus dem Jahr 2019 zeigt.¹⁰⁵ Die ersten körperlichen Kontakte und sexuellen Erfahrungen mit dem gleichen oder anderen Geschlecht erleben die meisten Menschen im Jugendalter: 62 Prozent der Jugendlichen zwischen 14 und 15 Jahren haben bereits erste sexuelle Erfahrungen gesammelt, sei es in Form von Küssen, Brust- oder Intimpetting. Im Alter von 16 bis 17 Jahren kennen nahezu alle Jugendlichen sämtliche Formen des sexuellen Kontakts mit Ausnahme des Geschlechtsverkehrs. Nennenswerte Unterschiede zwischen den Geschlechtern lassen sich dabei nicht feststellen.

Die weit verbreitete Annahme, dass Jugendliche durch Sexualaufklärung früher oder häufiger sexuell aktiv werden, ist unbegründet. Vielmehr zeigt sich, dass Sexualaufklärung tendenziell den Zeitpunkt des ersten Geschlechtsverkehrs verzögert, das Schutzverhalten beim Sex verbessert und die Anzahl der Sexualpartnerinnen und Sexualpartner verringert.¹⁰⁶

Das erste Mal bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen ohne Beeinträchtigung

Die wenigsten Jugendlichen sind jünger als 17 Jahre, wenn sie ihren ersten Geschlechtsverkehr haben. Mit steigendem Alter nimmt diese Erfahrung merklich zu: Unter den 17- und 18-Jährigen hat bei beiden Geschlechtern mit jeweils 62 Prozent schon die Mehrheit Geschlechtsverkehr gehabt. Ab einem Alter von 22 Jahren geben dann 90 Prozent der jungen Erwachsenen beiderlei Geschlechts an, bereits Erfahrung mit Geschlechtsverkehr zu haben. Für 47 Prozent, also knapp die Hälfte der Jugendlichen und jungen Erwachsenen, war das erste Mal kein Ereignis, das überraschend kam. Für die meisten war der erste Geschlechtsverkehr etwas Schönes. Mädchen und junge Frauen bewerteten ihr erstes Mal jedoch weniger häufig positiv als Jungen und junge Männer (60 Prozent im Vergleich zu 75 Prozent). 22 Prozent der befragten Mädchen und jungen Frauen empfanden ihren ersten Geschlechtsverkehr als unangenehm; im Vergleich hierzu nur sechs Prozent der Jungen und jungen Männer.¹⁰⁷

Sexuelle Erfahrungen von Jugendlichen mit Lernschwierigkeiten

Menschen mit Lernschwierigkeiten erleben intime Beziehungen ähnlich wie Menschen ohne Beeinträchtigungen.¹⁰⁸ Bei den ersten sexuellen Erfahrungen handelt es sich meist um Umarmungen, Küssen und Petting.¹⁰⁹ Die Studie „Teilhabechancen an sexueller Bildung von Jugendlichen mit kognitiven Einschränkungen in Sachsen“ zeigt, dass Jugendliche mit Lernschwierigkeiten im Vergleich zu Jugendlichen ohne Beeinträchtigungen weniger und später sexuelle Erfahrungen machen. Die meisten haben zu diesem Zeitpunkt bereits Küssen und Streicheln erlebt, was sie mit positiven Gefühlen verbinden.¹¹⁰

Das erste Mal bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit Lernschwierigkeiten

Die oben erwähnte Studie zeigt, dass die befragten Jugendlichen mit Lernschwierigkeiten ihren ersten Geschlechtsverkehr mit ihrer festen Freundin oder ihrem festen Freund haben. Die Erfahrungen mit dem ersten Geschlechtsverkehr werden von ihnen unterschiedlich bewertet. Ein Teil von ihnen erlebt ihn positiv. Andere – vor allem Frauen – beschreiben ambivalente Gefühle. Teilweise besteht die Schwierigkeit darin, einen ungestörten Ort für das erste Mal zu finden. Private Räume stehen den jungen Menschen normalerweise nicht zur Verfügung. Das Fehlen von privaten Räumlichkeiten führt in der Regel dazu, dass der erste Geschlechtsverkehr in halböffentlichen Räumen oder in Räumen ohne ausreichende Privatsphäre stattfindet, zum Beispiel auf Toiletten in Schulen, Arbeitsstätten und Wohneinrichtungen.¹¹¹

Sexuelle Unerfahrenheit von jungen Menschen mit Lernschwierigkeiten

Die schon genannte Studie belegt zudem, dass junge Menschen mit Lernschwierigkeiten deutlich weniger Erfahrungen mit Geschlechtsverkehr haben als junge Menschen ohne Beeinträchtigung. Die Gründe für ihre sexuelle Unerfahrenheit sind unterschiedlich. Einige haben Angst zu versagen, andere haben noch nicht die richtige Person kennengelernt oder sie verfügen, wie schon erwähnt, nicht über ausreichend private Räumlichkeiten. Andere Gründe sind eine geringe Einbindung in Gleichaltrigengruppen, Schwierigkeiten, Gleichaltrige unabhängig von Dritten zu treffen, und die mangelnde Einbeziehung in soziale Aktivitäten. Auch eine unzureichende oder angstbasierte Sexualerziehung, in der negative Folgen sexueller Handlungen betont werden, und der Mangel an geeigneten Aufklärungsmaterialien sind Gründe, weshalb junge Menschen mit Lernschwierigkeiten häufiger als Gleichaltrige ohne Beeinträchtigung sexuell unerfahren sind. Insbesondere Mädchen und junge Frauen mit kognitiver Beeinträchtigung haben Schwierigkeiten, eine sexuelle Identität zu entwickeln und ihre sexuellen Bedürfnisse zu kommunizieren.¹¹²

Selbstbefriedigung – den eigenen Körper kennenlernen

Selbstbefriedigung ist eine eigenständige Form von Sexualität und eine Möglichkeit, den eigenen Körper in jeder Lebensphase kennenzulernen sowie ein gesundes Körperbewusstsein auszubilden. Körperbewusstsein und das Wissen darüber, was einem gefällt, sind wichtige Grundlagen für den partnerschaftlichen Sex und das Ziehen von Grenzen in Beziehungen. In Bezug auf Selbstbefriedigung zeigen sich geschlechtsspezifische Unterschiede sowohl bei Menschen mit als auch bei Menschen ohne Lernschwierigkeiten: Die Mehrheit der jungen Männer mit Lernschwierigkeiten gibt an, sich regelmäßig selbst zu befriedigen. Sie betrachten Selbstbefriedigung als etwas Selbstverständliches. Im Unterschied dazu lehnt die Mehrheit der jungen Frauen mit Lernschwierigkeiten Selbstbefriedigung ab und gibt an, keine Erfahrung damit zu haben.¹¹³ Damit unterscheiden sie sich kaum von gleichaltrigen jungen Frauen ohne Beeinträchtigung.¹¹⁴

Selbstbefriedigung kann von anderen Menschen als störend wahrgenommen werden, wenn sie öffentlich ausgeübt wird. Eltern und Fachkräfte haben die Aufgabe, Jugendliche darüber aufzuklären, dass Selbstbefriedigung eine private Angelegenheit für die eigenen vier Wände bzw. das eigene Zimmer ist und den Schutz der Privatsphäre benötigt.

Gibt es einen richtigen Zeitpunkt für den ersten Geschlechtsverkehr?

Die Frage, wann sich jemand bereit für den ersten Geschlechtsverkehr fühlt, lässt sich nicht pauschal beantworten. Verschiedene Faktoren wie die emotionale Reife, das Vorhandensein einer Partnerin oder eines Partners oder die Möglichkeit, im eigenen Raum Intimität zu leben, sind nur einige Faktoren, die eine Rolle spielen. Wichtig ist, dass sich beide Personen gleichermaßen bereit fühlen und einvernehmlich miteinander intim sind. Voraussetzung ist auch, dass sie das vom Gesetz vorgesehene Mindestalter erreicht haben (vgl. dazu die Schutzaltersgrenzen). Die frühzeitige Sexualaufklärung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen ist ein grundlegender Schritt auf dem Weg zur sexuellen Selbstbestimmung und ein wichtiger Beitrag zum Schutz vor sexualisierter Gewalt.

Wie kann persönliche Privatsphäre ermöglicht und geschützt werden?

Der Schutz der Privatsphäre ist ein allgemeines Persönlichkeitsrecht mit dem Ziel, persönliche Entfaltung zu ermöglichen. Fachkräfte, insbesondere Betreuende in Wohngruppen, spielen eine wichtige Rolle bei der Schaffung und dem Schutz dieser Privatsphäre. Der Schutz der Privat- und Intimsphäre ermöglicht es Jugendlichen und jungen Erwachsenen, ihren Körper kennenzulernen und sexuelle Erfahrungen zu machen. Einfache Regeln, wie beispielsweise anzuklopfen und um Erlaubnis zu bitten, bevor ein Zimmer betreten wird, tragen bereits zur Wahrung der Privatsphäre bei. Auch die Möglichkeit, das eigene Zimmer und das Badezimmer abschließen zu können, schafft Raum für persönliche Intimität.¹¹⁵

Schutzaltersgrenzen zum Schutz von Jugendlichen vor sexualisierter Gewalt

In Deutschland sind sexuelle Handlungen (z. B. Zungenküsse, Petting, Geschlechtsverkehr) mit einer anderen Person unter 14 Jahren generell verboten (§ 176 Abs. 1 StGB). Nach § 176 Abs. 2 StGB kann das Gericht allerdings von Strafe nach dieser Vorschrift absehen, wenn der Altersunterschied zwischen den Beteiligten gering ist und die sexuellen Handlungen einvernehmlich sind.

Personen dürfen grundsätzlich sexuelle Handlungen mit anderen Personen ab 14 Jahren ausführen, wenn diese einvernehmlich sind. Allerdings ist es strafbar, wenn Erwachsene Sex mit unter 18-jährigen Personen haben, die ihnen zur Ausbildung, Erziehung, Pflege oder Betreuung anvertraut sind. Dies ist unter anderem bei Lehrkräften, Erziehenden, Betreuenden, aber auch Stief- und Pflegeeltern der Fall (§ 174 Abs. 1 StGB). Das „Anvertrautsein“ (§ 174 Abs. 1 StGB) setzt voraus, dass gerade zwischen dem Täter und der (individuellen jugendlichen) betroffenen Person ein Über-/Unterordnungsverhältnis besteht. Das heißt, dass etwa die lehrende Person die betroffene Schülerin oder den betroffenen Schüler unterrichtet und benotet. Ein weiteres Beispiel ist die betreuende Person, der eine minderjährige Person in einer von ihr betreuten Wohngruppe unterstellt ist.

Strafbar ist zudem der Missbrauch von Abhängigkeitsverhältnissen in Einrichtungen wie (Behinderten-) Wohnheimen oder Schulen in Bezug auf jugendliche (§ 174) und erwachsene Betroffene (§ 174a Abs. 2) sowie der

sexuelle Missbrauch von Erwachsenen in Beratungs-, Behandlungs- oder Betreuungsverhältnissen (§ 174c StGB). Geschützt sind nach § 174c Abs. 1 StGB Personen, die dem Täter wegen geistiger (z. B. Down-Syndrom), seelischer (z. B. Depressionen), suchtbedingter (z. B. Alkohol- oder Drogenabhängigkeit) oder körperlicher Leiden mit einer gewissen Schwere anvertraut sind.

In Wohnheimen dürfen die Betreuenden grundsätzlich keinen Sex mit den Bewohnerinnen und Bewohnern haben. Das gilt unabhängig vom Alter der Bewohnerinnen und Bewohner (§§ 174, 174a Abs. 2, 174c StGB).

Weitere rechtliche Bestimmungen

Strafbar macht sich auch ein erwachsener Täter, der eine Person unter 18 Jahren für Sex bezahlt oder andere geldwerte Dinge für sexuelle Handlungen gibt, wie z. B. eine Konzertkarte oder eine Reise (§ 182 Abs. 2 StGB). Wer die Zwangslage einer Person unter 18 Jahren ausnutzt, um Sex zu haben, macht sich ebenfalls strafbar (§ 182 Abs. 1 StGB). Zwangslagen sind bedrängende Umstände wie z. B. Angst vor Bestrafung durch die Eltern, drohender Schulausschluss oder Drogenabhängigkeit.

Beispiele: Schutzaltersgrenzen in Deutschland

- Eine 16-jährige Jugendliche macht sich wegen sexuellen Missbrauchs von Kindern (§ 176 Abs. 1 StGB) strafbar, wenn sie mit einem 13-jährigen Kind Sex hat (z. B. Zungenküsse, Petting, Geschlechtsverkehr). Das Gericht kann in diesem Fall allerdings bei einvernehmlichem Handeln nach § 176 Abs. 2 StGB von einer Strafe absehen.
- Ein 18-jähriger kann einvernehmlichen Geschlechtsverkehr mit seinem 15-jährigen Freund haben, ohne sich strafbar zu machen.
- Ein Klassenlehrer macht sich strafbar, wenn er Sex mit einem minderjährigen Schüler aus seiner Klasse hat (§ 174 Abs. 1 Nr. 1 StGB). Gleiches gilt für einen Betreuer, der mit einem minderjährigen, ihm unterstellten Bewohner in Form des betreuten Wohnens von Jugendlichen Sex hat.

Methoden zum Thema Sexualität

Im Themenheft „Sexualität“ wird Sexualität in ihrer Vielfalt anschaulich und mit leicht verständlichen Beispielen dargestellt. Ziel ist, den Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu vermitteln, dass Sexualität verschiedene Dimensionen umfasst und von biologischen, psychologischen und sozialen Faktoren beeinflusst wird. Die biologischen Faktoren beziehen sich auf den Körper, auf die Anatomie und Physiologie der Geschlechtsorgane. Die psychologischen Faktoren wirken sich auf die Körperwahrnehmung sowie auf die damit verbundenen Gefühle sich selbst und dem Partner oder der Partnerin gegenüber aus; damit haben sie direkten Einfluss auf Zärtlichkeit und Geborgenheit. Die sozialen Aspekte von Sexualität zeigen sich demgegenüber in Nähe, Zuwendung und Angenommen-sein in einer Beziehung.

Sex wiederum ist mehr als Geschlechtsverkehr. Hierzu zählen beispielsweise Küssen, Streicheln und Petting sowie andere sexuelle Ausdrucksformen wie zum Beispiel Selbstbefriedigung. Alle Menschen leben ihre Sexualität unterschiedlich und messen ihr auch eine unterschiedliche Bedeutung bei. So kann eine Person Sexualität alleine in Form von Selbstbefriedigung oder gemeinsam mit anderen Menschen erleben. Auch hat jeder Mensch sein eigenes Tempo im Umgang mit Sexualität, Beziehungen, Körper und Gefühlen.

Rubrik Bildergeschichte

Die Bildergeschichte im Themenheft „Sexualität“ erzählt von Marina und Sven, die schon länger ein Paar sind. Es wird beschrieben, wie die beiden ihre erste gemeinsame Nacht erleben. Während oder im Anschluss an die Bildergeschichte können folgende Fragen gestellt werden:

Marina und Sven sitzen auf der Treppe (Bild 1). Beide freuen sich, bald die erste gemeinsame Nacht miteinander zu verbringen.

- Worauf freuen sich Marina und Sven?
- Was denkt ihr, weshalb Sven aufgeregt ist?
- Was bedeutet es, dass die beiden zärtlich miteinander sein wollen?

Marina und Sven gestalten eine gemütliche Atmosphäre in Svens Zimmer (Bild 2).

- Was machen Sven und Marina im Zimmer?
- Weshalb gestalten sie eine gemütliche Atmosphäre?
- Wie kann noch eine gemütliche Atmosphäre gestaltet werden?

Sven und Marina sitzen auf dem Bett und umarmen sich (Bild 3).

- Worüber sprechen Sven und Marina?
- Was ist Sven wichtig? Was ist Marina wichtig?
- Was hilft den beiden, damit sie sagen können, was sie sich wünschen?

Marina und Sven ziehen sich langsam aus (Bild 4). Sie streicheln und küssen sich (Bild 5).

- Weshalb fragt Marina zuerst, ob sie das T-Shirt von Sven ausziehen darf?
- Weshalb ist es wichtig, dass beide einverstanden sind?
- Wie fühlen sich Marina und Sven?

Rubrik **Erlebt**

In der Rubrik „Erlebt“ wird beschrieben, wie Sascha das erste Mal erlebt hat und wie Anna durch einen Ex-Freund unter Druck gesetzt wurde. Die beschriebenen Situationen zeigen, dass die eigenen Erwartungen nicht immer erfüllt werden und es in einer Partnerschaft unterschiedliche Erwartungen geben kann. In solchen schwierigen Situationen sind Vertrauenspersonen eine wichtige Stütze. Folgende Fragen können im Anschluss an die Rubrik gestellt werden:

- Was geht euch durch den Kopf, wenn ihr Annas Geschichte lest?
- Anna hat sich ihrer Mutter anvertraut. Ihre Mutter hat ihr in der schwierigen Situation geholfen. Was denkst du, wie geht es Anna jetzt?
- An wen könnt ihr euch wenden, wenn ihr in einer schwierigen Situation seid?
- Was geht euch durch den Kopf, wenn ihr Saschas Geschichte lest?
- Weshalb hat Sascha das zweite Mal als viel schöner erlebt? Was war anders im Vergleich zum ersten Mal?

Rubrik **Mehr zum Thema**

Die Rubrik „Mehr zum Thema“ beschreibt, wie vielfältig Sexualität ist, und geht thematisch auch auf das erste Mal ein. Die im Folgenden vorgestellte Methode „Das erste Mal“ greift unterschiedliche Befürchtungen und Ängste auf, die für Jugendliche im Zusammenhang mit Sexualität bedeutsam sind.

Weiter wird in dieser Rubrik aufgezeigt, wie wichtig beim Thema Sexualität die Wahrnehmung der eigenen Gefühle, Bedürfnisse und Vorlieben ist. Wenn zwei Personen Sex miteinander haben wollen, soll dies einvernehmlich geschehen. Die Übung „Körper-Ampel“ sensibilisiert Jugendliche dafür, dass es in Freundschafts- und Liebesbeziehungen Situationen der Zustimmung, Ablehnung und Unsicherheit gibt. Sie lernen mithilfe von Fallbeispielen, Situationen einzuschätzen, damit sie Beziehungen und sexuelle Handlungen einvernehmlich und sinnlich gestalten sowie sie ablehnen oder sich, wenn nötig, Hilfe holen können.

In Wohneinrichtungen gibt es unterschiedliche Regelungen im Umgang mit der Privatsphäre. Nicht immer wird diese von allen respektiert. Der Schutz der Privatsphäre ist jedoch Voraussetzung dafür, dass Intimität und Sexualität gelebt werden können. Gleichzeitig ist nicht allen Jugendlichen das Konzept der Privatsphäre bekannt. Sie müssen lernen, dass für sexuelle Handlungen grundsätzlich der private Raum vorgesehen ist. Mithilfe der Methode „Wo ist Intimität möglich?“ werden Jugendliche hierfür sensibilisiert.

Nachfolgend werden die drei Methoden vorgestellt:

Methode „Das erste Mal“¹¹⁶

Ziele

Die Jugendlichen setzen sich mit Fragen zum „ersten Mal“ auseinander. Sie erkennen, dass auch andere Jugendliche unsicher sind und wissen, wo sie Rat und Unterstützung finden.

Teilnehmende

Arbeit in Kleingruppen (4 bis 5 Personen); eine geschlechtergetrennte oder geschlechtergemischte Zusammensetzung der Kleingruppen ist möglich

Dauer

45 Minuten

Materialien

Die Rubrik „Frage & Antwort“ aus dem Themenheft kann für Fallbeispiele herangezogen werden. Weitere Fallbeispiele finden sich nachfolgend. Sie liegen in ausgedruckter Form vor.

Ablauf

Jede Kleingruppe bildet ein Team von Expertinnen und Experten. Jedes Team bespricht ein Fallbeispiel (eventuell ist eine Verständnissicherung durch eine Begleitperson notwendig) und verfasst eine Antwort, die aufgeschrieben oder mündlich vorgetragen wird. Bei Unsicherheiten können das Themenheft „Sexualität“, weitere Broschüren oder auch geeignete Webseiten einbezogen werden.

Nach der Beantwortung der Frage werden Fall und Antwort im Plenum vorgestellt und die anderen Teams können Fragen stellen und Ergänzungen einbringen. Die Leitung soll dort unterstützen, wo eventuell noch Unklarheiten bestehen.

Weitere mögliche Fallbeispiele:

- Ich möchte gerne mit meinem Freund schlafen. Ich habe aber Angst, dass mein Penis nicht steif wird. Was kann ich tun, damit mir das nicht passiert?
Liebe Grüße, Max, 19 Jahre.
- Ich bin mit meinem Freund seit einem halben Jahr zusammen. Wir lieben uns und ich denke, dass mein erstes Mal mit ihm sein wird. Ist es wirklich normal und okay, nach einem halben Jahr noch nicht miteinander geschlafen zu haben?
Mein Freund möchte gerne, ich bin mir aber nicht so sicher.
Liebe Grüße, Lea, 15 Jahre.
- Hallo, ich möchte mit meinem Freund schlafen. Ich habe gehört, dass das erste Mal bei einer Frau wehtut. Stimmt das? Was kann ich tun, damit mir das nicht passiert?
Gruß, Lisa, 25 Jahre.
- Hallo, ich bin Kim. Mein Freund und ich sind schon lange ein Paar. Wir möchten gerne miteinander schlafen. Bei mir in der Einrichtung darf er nicht übernachten. Sie sagen, das stört die anderen. Das finde ich unfair. Was können wir tun? Liebe Grüße, Kim, 18 Jahre.
- Ich bin total verliebt! Aber darf ich mit 14 Jahren bereits Sex haben? Meine Freundin ist 16 Jahre alt. Was ist, wenn meine Eltern etwas dagegen haben?
Gruß, Sebastian, 14 Jahre.

Methode „Körper-Ampel“¹¹⁷

Ziele

Jugendliche und junge Erwachsene sind darauf sensibilisiert, dass es in Freundschafts- und Liebesbeziehungen Situationen der Zustimmung, Ablehnung und Unsicherheit gibt. Sie lernen mit Hilfe von Fallbeispielen, Situationen einzuschätzen, damit sie Beziehungen und sexuelle Handlungen einvernehmlich und mit Freude gestalten können.

Teilnehmende

Arbeit in Kleingruppen (4 bis 5 Personen), eine geschlechtergetrennte oder geschlechtergemischte Zusammensetzung der Kleingruppen ist möglich.

Dauer

45 Minuten

Materialien

Fallbeispiele (auf der Folgeseite) liegen in ausgedruckter Form vor.

Ablauf

Zur Einführung der Gruppenarbeit kann Folgendes gesagt werden: Wir alle spüren manchmal in unserem Körper, ob sich etwas gut anfühlt oder nicht. Manchmal sind unsere Gefühle aber nicht eindeutig und wir fühlen uns unsicher. Wie bei einer Ampel können wir diese Gefühle in Grün, Gelb oder Rot unterteilen. Grün steht für „Ja, das will ich“, Rot steht für „Das will ich auf keinen Fall“ und Gelb steht für „Das weiß ich nicht, ich bin mir unsicher“. Jede Kleingruppe erhält ein Fallbeispiel in ausgedruckter Form. Eine Person in der Gruppe liest die Geschichte laut vor. Am Ende der Geschichte überlegen die Teilnehmenden gemeinsam folgende Fragen:

- Wie fühlen sich die Personen in der Geschichte?
- Welche Farben haben ihre Ampeln?
- Was könnten sie tun, um herauszufinden, wie die andere Person sich fühlt?
- Wie könnte die Geschichte weitergehen?

Fallbeispiel 1

Beim Geburtstag von Samia spielen alle das Spiel „Wahrheit oder Pflicht“ und haben viel Spaß. Irgendwann kommt Lona an die Reihe. Ihre Aufgabe ist es, Milan auf die Wange zu küssen. Aber das findet Lona zu viel. Sie möchte nicht mehr am Spiel teilnehmen. Die anderen schauen alle gespannt und warten darauf, dass das Spiel weitergeht.

Fallbeispiel 2

Konrad und Tarik verbringen am Nachmittag immer schöne Stunden zusammen. Tarik ist ein bisschen verliebt in Konrad. Aber in der Schule schaut Konrad Tarik nie an. Dann ist es so, als würden sie sich nicht kennen. Tarik weiß nicht, was er davon halten soll und ob er Konrad in der Schule ansehen oder ansprechen soll.

Fallbeispiel 3

Arne und Leyla sind seit ein paar Wochen ein Paar und richtig ineinander verliebt. Leyla ist mit ihren Eltern im Sommerurlaub, weshalb Arne sie bittet, sie jeden Abend anzurufen. So sei er ihr ganz nah. Wenn sie das nicht mache, verlässt er sie. Leyla will ihn eigentlich nicht jeden Abend anrufen, sondern abends auch mal etwas anderes machen. Gleichzeitig will sie Arne aber auch nicht verlieren. Jetzt ist sie unsicher, was sie tun soll.

Fallbeispiel 4

Mika und Sarah haben sich verabredet, um an einem See zelten zu gehen. Dort wollen sie das erste Mal miteinander schlafen und haben sich entsprechend vorbereitet. So waren sie in einer Beratungsstelle und haben sich über Verhütungsmittel informiert und gemeinsam entschieden, mit Kondom zu verhüten. Beide sind schon ganz aufgeregt und freuen sich auf das gemeinsame Wochenende.

Methode „Wo ist Intimität möglich?“¹¹⁸

Ziele

Jugendliche und junge Erwachsene setzen sich mit Fragen auseinander, wo welche Form von Sexualität möglich und akzeptiert ist. Gemeinsam können Regeln für die Wohngruppe erarbeitet werden.

Teilnehmende

Jugendliche, junge Erwachsene und Fachkräfte einer Wohngruppe. Eine Adaption auf Schule und Werkstätten ist möglich.

Dauer

60 bis 90 Minuten

Materialien

Vergrößerter Lageplan/Grundriss des Wohnhauses und der Umgebung (mindestens A3), kleine Symbole oder Bilder (z. B. Metacom) in mehrfacher Ausführung zu sexuellen Handlungen (z. B. Küssen, Streicheln, Petting, Selbstbefriedigung, Geschlechtsverkehr), Klebestift und Hausordnung (sofern vorhanden)

Ablauf

Die sexuellen Handlungen werden der Reihe nach besprochen. Es wird jeweils diskutiert, an welchen Orten die sexuellen Handlungen erlaubt und akzeptiert sind bzw. wo sie nicht erlaubt und akzeptiert sind. Bei unterschiedlichen Meinungen soll eine einvernehmliche Einigung in der Gruppe erreicht werden. Dann werden die Symbole an die jeweiligen Orte auf dem Lageplan geklebt, an denen die Handlungen erlaubt und akzeptiert sind.

Variante

Für Teilnehmende, für die ein Lageplan/Raumplan zu abstrakt ist, gibt es auch die Möglichkeit, die einzelnen Räume zu begehen und dort die Diskussion zu führen. Anschließend können die Symbole auf dem Lageplan aufgeklebt werden.

Rubrik Frage & Antwort

In der Rubrik „Frage & Antwort“ werden zwei Fragen zum Thema Sexualität aufgegriffen und beantwortet. Die erste Frage bezieht sich auf Schwierigkeiten beim Küssen, die zweite auf das Schutzalter. Mit solchen und ähnlichen Fragen können Sie in Ihrer Arbeit mit den Jugendlichen konfrontiert sein. Damit Sie dann leicht und situationsadäquat antworten können, finden Sie nachfolgend weiterführende Informationen und Materialien, die auch für die Zielgruppe geeignet und zugänglich sind.

Weiterführende Methoden zum Thema

- ReWiKs: Informationen in Leichter Sprache im Baustein „Können“, verfügbar unter: <https://www.sexualaufklaerung.de/rewiks/> (PDF-Download kostenlos, Registrierung erforderlich)
 - Praxis-Heft 1
„Wir können unsere Sexualität selbstbestimmt leben“
 - Praxis-Heft 6
„Wir können über unsere Wünsche als Frau sprechen. Wir können über unsere Wünsche als Mann sprechen“
 - Praxis-Heft 7
„Wir können einen eigenen Bereich haben“

ReWiKs-Materialien

Das vom BIÖG herausgegebene ReWiKs-Medienpaket ist eine systematisierte Materialsammlung zum Themenfeld „Sexuelle Selbstbestimmung von erwachsenen Menschen mit Behinderungen“ in besonderen Wohnformen der Eingliederungshilfe. Der Zugang zu den ReWiKs Materialien kann online beantragt werden: <https://www.sexualaufklaerung.de/rewiks/>. Sie stehen Fachkräften kostenlos zur Verfügung.

Weiterführende Informationen und Materialien zum Thema Sexualität

Broschüren (in Leichter Sprache)

- pro familia Hessen: Aufklärungsbroschüren in Leichter Sprache, Band II „Julia und Peter entdecken ihre Lust“ und Band III „Julia und Peter werden ein Paar“, verfügbar unter: <https://www.profamilia.de/ueber-pro-familia/landesverbaende/landesverband-hessen/publikationen-und-filme-zum-bestellen> (kostenpflichtig bestellbar)
- pro familia: „Liebe und Sexualität. Fragen und Antworten in Leichter Sprache“, verfügbar unter: https://www.profamilia.de/fileadmin/beratungsstellen/holzminen/Bro_Liebe_Sexualitaet_leichte_Sprache.pdf (PDF-Download kostenlos)
- pro familia: „Sexualität – Was sind unsere Rechte? In Leichter Sprache“, verfügbar unter: https://www.profamilia.de/fileadmin/publikationen/Reihe_Leichte_Sprache/sexualitaet_was_sind_unsere_rechte_leichte_sprache.pdf (PDF-Download kostenlos)
- donum vitae: „Liebe, Sex und Verhütung“ in Leichter Sprache, verfügbar unter: https://donumvitae.org/fileadmin/REDAKTION/Bundesverband/Beratung_Hilfe/Leichte_Sprache/Heft_1_Liebe_Sex_und_Verhuetung.pdf (PDF-Download kostenlos)
- Lust und Frust – Fachstelle für Sexualpädagogik und Beratung der Stadt Zürich: „Klipp und klar. Deine Sexualität – Deine Rechte“. Informationen für Jugendliche in Leichter Sprache, verfügbar unter: <https://www.lustundfrust.ch/lust-und-frust/downloads> (PDF-Download kostenlos)
- Liebelle Mainz: „Erklärheft Sexting“, verfügbar unter: <https://www.liebelle-mainz.de/de/material.html> (PDF-Download kostenlos)
- Liebelle Mainz: „Erklärheft Pornos“, verfügbar unter: <https://www.liebelle-mainz.de/de/material.html> (PDF-Download kostenlos)

Internetseiten (in Leichter Sprache)

- <https://www.liebesleben.de/leichte-sprache/wo-findest-du-was/sexualitaet/>
- https://www.lilli.ch/leichte_sprache/sexualitaet
- <https://www.profamilia.de/leichte-sprache/familie-freunde-partner/paar-liebe-sex>
- <https://www.lebenshilfe.de/informieren/freie-zeit/liebe-und-sexualitaet-bei-menschen-mit-beeintraechtigung/liebe-und-sexualitaet>
- <https://klarundeinfach.ch/sex/>

Bildkarten

- ECHT MEIN RECHT! Kartenset Sexualität, verfügbar unter: <https://petze-institut.de/produkt/echt-mein-recht-kartenset-sexualitaet/>
- Laura König und Jens Brörken (2022): „Die Welt der Sexualität – 55 Bild- und Wissenskarten in Einfacher Sprache“, Juventa Verlag, kostenpflichtig bestellbar unter der ISBN 4019172400101.

Filme

- pro familia Hessen: „SexLustLiebe“. Aufklärungsfilm für Jugendliche ab der achten Klasse. In dem 20-minütigen Trickfilm geht es um Beziehungen und Gefühle, um Körperlichkeit, sexuelle Erfahrung, Aufklärung, Verhütung und Fruchtbarkeit. Verfügbar unter: <https://www.profamilia.de/ueber-pro-familia/landesverbaende/landesverband-hessen/filme-zum-bestellen> (kostenpflichtig bestellbar)
- pro familia Hessen: „Liebe und so Sachen...“, ein Liebesfilm, der aufklärt und Spaß macht“, verfügbar unter: <https://www.profamilia.de/ueber-pro-familia/landesverbaende/landesverband-hessen/filme-zum-bestellen> (kostenpflichtig bestellbar)
- „Alles Liebe“ – Eine Filmreihe über Liebe, Sexualität und Partnerschaft von Menschen mit Behinderung des Medienprojekts Wuppertal. Filme können online gekauft oder kostenpflichtig ausgeliehen werden unter: <https://www.medienprojekt-wuppertal.de/alles-liebe-filmreihe-ueber-liebe-sexualitaet-und-partnerschaft-von-menschen-mit-behinderung>
- donum vitae: „Was ist eigentlich Sexualität und Partnerschaft?“ Kostenlos verfügbar unter: <https://www.youtube.com/watch?v=KlKPXfOekLO>

Podcast

- pro familia Flensburg: „Bumsfallera – Der sexy Podcast“. Der Podcast behandelt das Thema Sexualität und Behinderung. Die Sexualpädagogen Esther und Jasper sprechen in den elf Folgen zum Beispiel über das erste Date und Beziehungen. <https://open.spotify.com/show/4YkHmxEEJ2EXdZVADK5hTv>

Informationen für Fachkräfte und Eltern

- <https://www.zanzu.de>
- Bundesvereinigung Lebenshilfe (Hrsg.). (2014): Sexualpädagogische Materialien für die Arbeit mit geistig behinderten Menschen. Beltz Juventa.

Themenheft Grenzen

Hintergrundwissen

Kennen Sie das Gefühl, dass eine Berührung oder ein Satz bei Ihnen Unbehagen auslöst? Es kann der Blick einer Ihnen unbekannten Person in der S-Bahn sein, aber auch die Art und Weise, wie Vorgesetzte, Arbeitskollegen oder Arbeitskolleginnen Sie begrüßen.



Grenzüberschreitungen sind im Alltag schnell passiert, bewusst oder unbewusst. Wird die eigene Grenze verletzt, so löst dies ein Gefühl des Unwohlseins aus und es stellt sich unweigerlich die Frage, wie damit umzugehen ist.

Das Themenheft „Grenzen“ befasst sich mit seelischen und körperlichen Grenzverletzungen sowie sexualisierter Gewalt. Die Lernziele des Heftes sind:

Die Jugendlichen und jungen Erwachsenen

- wissen, dass es angenehme und unangenehme Berührungen gibt, und können sie benennen.
- wissen und verstehen, dass körperliche Nähe je nach Situation unterschiedlich wahrgenommen und erlebt werden kann.
- wissen, dass es verbale Grenzverletzungen gibt, und können Beispiele dafür geben.
- können eigene und fremde Grenzen wahrnehmen, diese kommunizieren und respektieren.
- erkennen und benennen, wann sexuelle Handlungen einvernehmlich sind.
- erkennen und benennen, wann sexuelle Handlungen sexualisierte Gewalt sind.
- wissen, wo sie bei erlittener sexualisierter Gewalt Hilfe und Unterstützung holen können.
- kennen ihre Rechte bei sexualisierter Gewalt.

Wie Kinder und Jugendliche eigene Grenzen erlernen

Schon früh lernen Kinder, dass Menschen unterschiedliche Grenzen hinsichtlich ihrer eigenen Scham- und Intimsphäre tolerieren. Babys haben noch kein Schamgefühl. Sie entwickeln dieses Gefühl in der Interaktion mit anderen Menschen, zum Beispiel mit ihren Eltern und Geschwistern. Das Schamgefühl ermöglicht Kindern, ein Bewusstsein für ihren eigenen persönlichen Bereich, für ihre Privatsphäre, auszubilden. Voraussetzung hierfür ist, dass Kinder sich selbst als eigenständige Personen und die anderen ebenfalls als eigenständige Personen wahrnehmen. Dieses Bewusstsein entwickeln sie, indem sie Regeln für angemessenes Verhalten im sozialen Miteinander lernen – zum Beispiel, indem sie das Verhalten der Erwachsenen oder älteren Geschwister nachahmen. Die Familie ist dabei meist die erste Instanz, in der diese Regeln und Verhaltensweisen erlernt werden. In Settings außerhalb der Familie, zum Beispiel im Kindergarten und später auch in der Schule, lernen Kinder und Jugendliche weitere soziale Regeln der Nähe-Distanz-Regulierung im öffentlichen Raum. Dadurch erkennen Kinder und Jugendliche, dass unterschiedliche Regeln in unterschiedlichen Settings gelten und dass Verhaltensweisen im einen Kontext akzeptiert werden und im anderen nicht.

Als Fachkräfte in Bildung und Betreuung nehmen Sie neben den Eltern und Angehörigen eine wichtige Rolle ein, wenn es um die Vermittlung von sozialen Regeln und Grenzen geht. In Ihrem beruflichen Kontext tragen Sie dazu bei, den Kindern und Jugendlichen aufzuzeigen, welche Regeln und Normen es gibt, damit soziale Interaktionen ohne Grenzverletzungen funktionieren können. Sie nehmen dabei auch eine Vorbildfunktion ein. Denn auch Jugendliche und junge Erwachsene lernen am Modell. Die folgenden Informationen sollen Ihnen helfen, diese Rolle wahrnehmen zu können.

Körperliche Nähe – den persönlichen (Schutz-) Raum kennen und benennen

Kennen Sie Ihren persönlichen Schutzraum? Wie reagieren Sie, wenn Ihnen jemand zu nahe kommt? Der persönliche (Schutz-)Raum wird bei uns in Europa im Allgemeinen durch die eigene Armlänge definiert. Das muss jedoch nicht für jede Person gelten. Manche Personen brauchen für sich selbst einen größeren Schutzraum. Strecken Sie Ihren Arm aus und drehen Sie sich einmal um Ihre Achse. Der so definierte Raum ist – in der Regel – Ihr persönlicher Schutzraum. Als Faustregel gilt, dass in diesen Raum niemand eindringen darf. Es sei denn, es besteht der Wunsch, einem anderen Menschen körperlich nah zu sein, beispielsweise bei einer Umarmung. Im Alltag gibt es jedoch öfters Situationen,

in denen Personen ohne unsere Zustimmung in unseren persönlichen Schutzraum eindringen und wir es dennoch, aufgrund der Anforderungen der Situation, akzeptieren, zum Beispiel im überfüllten öffentlichen Verkehr oder bei einem gut besuchten Konzert. Übungen zur eigenen Körperwahrnehmung im Methodenteil eröffnen Möglichkeiten, sich über persönliche Grenzen und strukturelle und gesellschaftliche Konventionen der Nähe-Distanz-Regulierung bewusst zu werden und auszutauschen.

Nichtkörperliche Gewalterfahrungen

Die BIÖG-Repräsentativstudie „Jugendsexualität 9. Welle“¹¹⁹ zeigt, dass mehr als die Hälfte der Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Alter von 14 bis 25 Jahren schon einmal nichtkörperliche sexualisierte Gewalt erlebt hat. Nichtkörperliche Gewalterfahrungen umfassen verbale und nonverbale Belästigungen, herabwürdigende Beleidigungen sowie sexuell motivierte Rufschädigung bis hin zu Exhibitionismus. Hinzu kommen medial vermittelte Gewalterfahrungen im digitalen Raum. Die häufigsten Formen von erlebter nichtkörperlicher sexualisierter Gewalt sind bei beiden Geschlechtern immer noch verbale Beleidigungen und nonverbale Gesten mit sexuellem Inhalt. Die zweithäufigste Form nichtkörperlicher sexualisierter Gewalt erleben Mädchen im digitalen Raum. Dazu gehören beispielsweise unerwünschte sexuelle Anzüglichkeiten oder Belästigungen auf Plattformen wie Instagram oder Snapchat. Rund ein Drittel der befragten Mädchen hat damit bereits Erfahrungen gemacht. Die Zahl der davon betroffenen minderjährigen Mädchen steigt mit jedem Altersjahr kontinuierlich an. Im Vergleich mit der Gleichaltrigengruppe sind auch homo- und bisexuelle Jugendliche und junge Erwachsene insgesamt deutlich häufiger nichtkörperlicher sexualisierter Gewalt ausgesetzt.

Sexualisierte Gewalt unter Gleichaltrigen

Wie die zitierte BIÖG-Repräsentativstudie belegt, werden in der Altersgruppe der 14- bis 17-jährigen Jugendlichen vermehrt sexualisierte Gewalterfahrungen durch Gleichaltrige gemacht. Die Studie zeigt, dass diese Gewalterfahrungen häufig im Rahmen einer (vergangenen) Beziehung oder einer neuen Bekanntschaft erlebt werden.¹²⁰ Dabei ist der Übergang von einvernehmlichen sexuellen Handlungen zu sexuell aggressivem Verhalten fließend.¹²¹ Dies hängt von geschlechtsspezifischen Normen ab, die einen großen Einfluss auf die Definition von Gewalt und ihrer Akzeptanz unter Jugendlichen haben. Für die Bildungs- und Präventionsarbeit bedeutet dies, dass geschlechtsspezifische Erwartungen und Rollenbilder thematisiert und

kritisch reflektiert werden müssen (vgl. Geschlechtsausdruck und Geschlechterrollen im Themenheft „Vielfalt“).¹²²

Da die Grenzen zwischen einvernehmlichen sexuellen Handlungen und sexuell aggressivem Verhalten gerade bei Jugendlichen, die erste sexuelle Erfahrungen machen, fließend sein können, sollen Jugendliche darin bestärkt werden, ihre eigenen Grenzen wahrzunehmen und diese zu kommunizieren. Gleichzeitig sind die Jugendlichen dabei zu unterstützen, die Grenzen anderer zu erkennen, zu akzeptieren und zu respektieren.

Indem Sie als Fachkraft in Bildung und Betreuung das Thema „Grenzverletzungen“ ernst nehmen und thematisieren, unterstützen Sie die Jugendlichen und jungen Erwachsenen in dieser wichtigen Entwicklungsaufgabe. In der Bildungsarbeit gehört hierzu auch, die Zielgruppen konkret darüber zu informieren, was das Gesetz unter grenzüberschreitenden und strafbaren Handlungen versteht und womit diese sanktioniert sind.

Gewalt gegenüber Menschen mit Lernschwierigkeiten

Das Erleben willkürlicher, konkret von anderen Personen ausgeübter Gewalt ist ein schwerwiegender Eingriff in die persönliche Selbstbestimmung und Unversehrtheit der Betroffenen. Prinzipiell kann jeder Mensch von körperlicher, psychischer oder sexualisierter Gewalt betroffen sein. Es gibt jedoch Personengruppen, die besonders gefährdet sind. Zu diesen besonders gefährdeten Personengruppen gehören unter anderem Kinder, Jugendliche und Menschen mit Beeinträchtigungen. Personen in institutionellen Einrichtungen tragen ein besonderes Risiko für Gewalterfahrungen, da ihr Leben in einem hohen Maße fremdbestimmt ist und sie häufig in direkten Abhängigkeitsverhältnissen zu Täterinnen und Tätern stehen.¹²³

Alle Einrichtungen der Behindertenhilfe müssen Sicherheit und Schutz vor sexualisierter Gewalt gewährleisten. Je enger die Beziehung zur Tatperson ist, desto schwieriger ist es für Betroffene, sexualisierte Gewalt abzuwenden.¹²⁴ Nachdem in den letzten Jahren wiederholt Vorfälle sexualisierter Gewalt in Einrichtungen der Behindertenhilfe und in Schulen aufgedeckt worden sind, hat sich das Bewusstsein für die Thematik in der Öffentlichkeit geschärft und es kam zu einer Debatte über Häufigkeit und adäquate Prävention. Auf der Organisationsebene ist es seither Pflicht, dass alle Beteiligten das Gewaltschutzkonzept ihrer Einrichtung und dessen Umsetzung bei eingetretenen oder vermuteten sexuellen Grenzverletzungen kennen. Darüber hinaus sollen Einrichtungen ein sexualpädagogisches Konzept vorlegen können, damit der Tabuisierung von Sexualität und Körperlichkeit und

der daraus folgenden Sprachlosigkeit bei Betreuungsaufgaben fachlich legitimiert entgegengetreten werden kann. Dies bildet die Grundlage einer fachlich qualifizierten Arbeit zu Themen über Körper, Liebe und Sexualität im Betreuungsalltag.

Als Fachkraft in Bildung und Betreuung agieren Sie in der Lebenswelt potenziell von sexualisierter Gewalt betroffener Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Sie sind für diese eine wichtige Vertrauens- und Ansprechperson. Damit Sie diese Rolle in Ihrem pädagogischen Alltag auch adäquat wahrnehmen können, müssen Sie Ihre Tätigkeit auf das Gewaltschutzkonzept für Ihre Einrichtung abstützen können. Weiterhin sollten Sie möglichst ein sexualpädagogisches Konzept für Ihre Einrichtung erstellen. Fehlt in Ihrer Einrichtung dieser Qualitätsstandard ganzheitlicher Prävention sexualisierter Gewalt, regen Sie innerhalb Ihres Teams und Ihrer Organisation eine Diskussion zum strukturell verbesserten Schutz sexueller Integrität von Menschen mit Lernschwierigkeiten an.¹²⁵

Umgang mit „heiklen Situationen“ im Alltag

Sogenannte „heikle Situationen“ sind Situationen, die Unbehagen bei den Beteiligten auslösen. Sie beruhen häufig auf unklarer Kommunikation und sind deshalb emotional belastend. Sie kommen beispielsweise vor, wenn die Beteiligten untereinander die persönlichen Grenzen missachten und dabei eine der Personen eine Grenzverletzung erlebt. Die Betreuungsarbeit birgt ein Risiko, wenn die Betreuenden zum Beispiel die unterstützende Hygiene- und Pflegearbeit bei den zu Betreuenden nicht achtsam genug ausüben und die geforderte professionelle Distanz verletzen. Heikle Situationen, die leicht zu Gefährdungssituationen werden können, müssen zunächst unter den Mitarbeitenden identifiziert und benannt werden, um dann fachlich begründete pädagogische Standards für solche Situationen zu formulieren. Ziel dieser Arbeit ist es, eine Kultur der Achtsamkeit zu entwickeln, in der alle Beteiligten eigene und fremde Grenzen respektieren, Meinungen gehört und Rückmeldungen ernst genommen werden sowie Hilfe und Unterstützung dann zur Verfügung stehen, wenn sie benötigt werden. Dies setzt voraus, Gerüchten oder Geschichten zu grenzverletzendem Verhalten nachzugehen.

Für die Entwicklung von Standards ist es wichtig, diese möglichst konkret zu formulieren. Dabei soll nicht jede denkbare Situation analysiert und reglementiert werden, sondern es geht darum, für besonders heikle, oft vorkommende und bezeichnende grenzverletzende Situationen eine entsprechende Haltung und Vorgehensweise der Einrichtung zu formulieren.

Folgende Fragestellungen können die Diskussion über fachliche Standards zu heiklen Situationen auf allen Organisationsebenen strukturieren:

- **Rollenklarheit:** Was sind unser Auftrag, unsere Rolle und unsere Aufgaben in dieser Situation?
- **Angemessene Gestaltung:** Wie gehen wir mit dieser grenzverletzenden Situation angemessen um und gestalten unser Handeln entsprechend auf der Ebene Organisation und Klientel?
- **Räumliche Gestaltung:** Welche räumlichen Maßnahmen können eine Unterstützung in der zukünftigen Vermeidung von grenzverletzenden Situationen sein?
- **Fachlich begründete Ausnahmen:** Was sind fachlich begründete Ausnahmesituationen der Nähe-Distanz-Regulierung in unserer Institution?
- **Transparenz:** Wie kann größtmögliche Transparenz in diesen Ausnahmen hergestellt und kommuniziert werden?

Ziel ist, zugunsten gemeinsam definierter Vereinbarungen individuelle Definitionen von Graubereichen und Interpretationsspielräumen weitmöglichst einzuschränken. Die Entwicklung eines institutionellen Gewaltschutzkonzepts und daraus abgeleitete Standards für das professionelle Handeln sind Prozesse, die durchgehend vor Ort und im Austausch mit allen Akteurinnen und Akteuren stattzufinden haben. Gleichwohl wird es trotz konzeptioneller Verankerung immer wieder grenzverletzende Situationen geben, die spontanes Handeln oder ein Verhalten erfordern, das nicht vollumfänglich durch diese Leitlinien abgedeckt ist. In solchen Fällen ist es wichtig, wie solche Ausnahmen institutionell begründet werden und dass gegenüber allen Beteiligten Transparenz hergestellt wird.^{126, 127}

Umgang mit Beschwerden und Beratungsstellen

Ein wichtiger Baustein zum Schutz sexualisierter Gewalt sind niedrigschwellige Beschwerde- und Beratungsmöglichkeiten innerhalb und außerhalb von Einrichtungen der Behindertenhilfe und Schulen. Hierbei muss unter anderem folgenden Fragestellungen nachgegangen werden: Welche Möglichkeiten gibt es für Schüler und Schülerinnen, Arbeitnehmende, Bewohnende und Angehörige, Beschwerden einzureichen – auch anonym? Wie bekannt sind diese Möglichkeiten? Wie niedrigschwellig und barrierefrei sind sie zugänglich?

In Deutschland existieren interne und externe Anlaufstellen für Betroffene und Fachkräfte in Bildung und Betreuung bei vermuteter oder tatsächlich erlebter sexualisierter Gewalt. Auch besteht die Möglichkeit der anonymen telefonischen Beratung. Einzelne Beratungsstellen bieten auch Beratung in Leichter Sprache an.

- Opferhilfe: Der Bund, die Bundesländer und viele nichtstaatliche Opferhilfeeinrichtungen widmen sich gemeinsam dem Ziel, Betroffene von Straftaten wirksam zu unterstützen. Weiter bietet die Webseite www.hilfe-info.de eine Übersicht über unterschiedliche Beratungsangebote, die sich unter anderem auch an Fachkräfte richten. Über eine Suchmaske können Beratungsangebote in der Nähe gesucht werden.
- Die Website www.suse-hilft.de ist ein barrierefreies Angebot für Frauen mit Beeinträchtigungen in Leichter Sprache. Die Webseite zeigt mithilfe einer Suchmaske Beratungseinrichtungen und Hilfsangebote in der Umgebung an. Bei der Auswahl können auch sprachliche Anforderungen (Leichte Sprache) erfasst werden.
- Hilfe-Telefon der Unabhängigen Beauftragten für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs (UBSKM) <https://beauftragte-missbrauch.de/>

Frauenbeauftragte in Werkstätten für Menschen mit Behinderungen

Das Amt der Frauenbeauftragten in den Werkstätten für Menschen mit Behinderungen, das mit der Verabschiedung des Bundessteilhabegesetzes (BTHG) in Deutschland beschlossen wurde, stellt eine mögliche Anlaufstelle dar, an die sich Frauen wenden können. Die Frauenbeauftragte fungiert als Ansprechperson auf Augenhöhe auch in Anliegen, die den Schutz vor körperlicher, sexueller und psychischer Belästigung oder Gewalt betreffen. Sie ist Ansprechperson, aber keine Beraterin und weist bei Bedarf an weitere Stellen weiter.

Strafbare Handlungen gegen die sexuelle Integrität und die sexuelle Selbstbestimmung

Klar abzugrenzen von Spannungsfeldern der pädagogischen Professionalität der Nähe- und Distanzregulierung sind strafbare Handlungen gegen die sexuelle Selbstbestimmung. In Deutschland ist das Sexualstrafrecht ausschließlich im Strafgesetzbuch (StGB) geregelt. Die Tatbestände sind dort im 13. Abschnitt „Straftaten gegen die sexuelle Selbstbestimmung“ (§§ 174 bis 184l StGB) zusammengefasst.

Eine Übersicht findet sich online unter <https://www.buzer.de/gesetz/6165/b16638.htm>. Die Regelungen zum Jugendschutz und zu sexuellen Handlungen mit Abhängigen werden im Themenheft „Sexualität“ erläutert.

Methoden zum Thema Grenzen

Grenzsetzungen und Grenzverletzungen sind vielfältig. Im Themenheft werden Grenzen definiert. Es wird gezeigt, was Grenzverletzungen sind und wie sich Jugendliche und junge Erwachsene vor Grenzverletzungen schützen können. Es wird zwischen seelischen und körperlichen Grenzverletzungen und sexualisierter Gewalt unterschieden. Weiter werden die sieben Botschaften zur Prävention von sexualisierter Gewalt vorgestellt. Sie sind national wie auch international in der präventiven Arbeit gegen Grenzverletzungen etabliert. Die Vermittlung dieser stärkenden Kernbotschaften unterstützt Jugendliche und junge Erwachsene mit Lernschwierigkeiten in ihren Handlungsmöglichkeiten bei Grenzverletzungen und sexualisierter Gewalt. Diese Botschaften können in ihrer Gesamtheit Jugendliche und junge Erwachsene darin unterstützen, sexualisierte Gewalt zu erkennen, zu lernen, auf ihr Gefühl zu vertrauen und sich Hilfe zu holen.

Im Themenheft wird beschrieben, was seelische und körperliche Grenzverletzungen und was sexualisierte Gewalt sind. In der präventiven Arbeit kann es geschehen, dass die Jugendlichen und jungen Erwachsenen bei der Auseinandersetzung mit diesen Themen zum Beispiel innerlich abschalten, unbeteiligt sind oder mit einem plötzlichen Wutanfall oder einem Weinkrampf reagieren. Diese Reaktionen geben einen Hinweis darauf, dass diese Themen möglicherweise mit psychischer Überforderung einhergehen und/oder Teilnehmende an selbst erlebte Grenzverletzungen erinnert werden. Sollte jemand trotz einiger Motivationsversuche kein Interesse am Thema haben oder die Gruppe stören, ist es in diesem Fall am besten, ruhig zu bleiben und für diese Person eine Lösung außerhalb des Gruppensettings zu suchen.

Die nachfolgenden Methoden sind als Hilfe zur Wahrnehmung und Einübung im Erkennen von Grenzen geeignet.

Rubrik **Bildergeschichte**

Die Bildergeschichte im Themenheft „Grenzen“ zeigt, wie Tami in der Schule von ihren Mitschülern belästigt wird. Tami wehrt sich zunächst selbst gegen diese Belästigungen. Da diese nicht aufhören, vertraut sie sich ihrer Lehrerin an. Die Lehrerin unterstützt Tami dabei, dass ihre Mitschüler ihr Verhalten einsehen und mit ihren Belästigungen aufhören. Die Mitschüler entschuldigen sich bei Tami für ihr Verhalten.

Im Anschluss können folgende Fragen zur Geschichte gestellt werden (Bild 1):

- Was denkt ihr, wie sich Tami beim Lesen des Zettels fühlt?
- Wie reagieren die Jungen, als Tami den Zettel liest?
- Was denkt ihr, wie die Jungen darauf kommen, Tami einen solchen Zettel zu schreiben?

In Bild 2 wird gezeigt, wie Tami auf den Zettel reagiert.

- Wie reagiert Tami?
- Wie könnte Tami noch reagieren? Was gibt es noch für andere Gefühle?
- Wie reagieren die drei Mitschüler?

Tami holt sich Unterstützung bei der Lehrerin (Bild 3).

- Weshalb holt sich Tami Unterstützung bei der Lehrerin?
- Wie reagiert die Lehrerin?
- Wie findet ihr die Reaktion der Lehrerin? Müsste die Lehrerin etwas anderes tun?

Die Lehrerin spricht mit den Jungen (Bild 4) und darauf entschuldigen sich diese bei Tami (Bild 5).

- Wie reagieren die drei Mitschüler gegenüber Tami nach dem Gespräch mit der Lehrerin?
- Wie geht es Tami nun?
- Was lernt ihr aus der Geschichte?

Rubrik: **Erlebt**

In der Rubrik „Erlebt“ erzählt Ben, wie er früher nackt durch die WG gelaufen ist. Mit seinem Verhalten hat er die Regeln für die Gemeinschaftsräume in seiner WG verletzt. Nach einem Gespräch mit seinen Mitbewohnerinnen und Mitbewohnern hat er verstanden, dass er deren Grenzen und die Grenzen der Betreuungspersonen verletzt hat.

- Wodurch hat Ben die Regeln für die Gemeinschaftsräume seiner Einrichtung verletzt?
- Weshalb ist nackt sein in Gemeinschaftsräumen und in der Öffentlichkeit nicht in Ordnung?
- Wo ist es in Ordnung, nackt zu sein?
- Welche Regeln bezüglich Kleiderordnung gibt es für euch in Werkstatt/Wohngruppe/Klassenzimmer?

Emine erzählt, dass sie an einem Selbstverteidigungskurs für Frauen mit und ohne Behinderung teilgenommen hat. Durch den Selbstverteidigungskurs ist sie selbstbewusster geworden.

- Was hat sie selbstbewusster gemacht?
- Wofür kann Emine ihr Selbstbewusstsein in Zukunft einsetzen?
- Wie kann das eigene Selbstbewusstsein noch gestärkt werden?

Rubrik Mehr zum Thema

In der Rubrik „Mehr zum Thema“ wird beschrieben, dass Grenzen auch individuell wahrgenommen werden. Für eine Person ist eine Umarmung okay, für eine andere Person ist die gleiche Umarmung nicht okay. Die Fragen auf Seite 5 des Themenhefts helfen, eigene Grenzen und die von anderen Personen wahrzunehmen.

In diesem Kapitel werden folgende Methoden vorgestellt: Mithilfe der Methode „Körperwahrnehmung“ stärken die Teilnehmenden das eigene Körperempfinden. Sie können so ein besseres Verständnis für eigene Grenzen und Bedürfnisse entwickeln. Das „Gefühlsrad“ hilft, eigene Gefühle wahrzunehmen, zu erkennen und zu benennen. In der Übung „JA-NEIN-Klatschkreis“ lernen Teilnehmende, den eigenen Körper und die Stimme einzusetzen. Alle Methoden unterstützen Jugendliche und junge Erwachsene mit Lernschwierigkeiten dabei, die sieben Botschaften zur Prävention sexualisierter Gewalt zu verinnerlichen.

Methode „Körperwahrnehmung“¹²⁸

Ziele

Der eigene Körper und seine individuellen Grenzen liegen im Fokus dieser Methode. Es geht darum zu erkennen, dass sich Berührungen am eigenen Körper unterschiedlich anfühlen. Die Teilnehmenden sollen individuell erwünschte und unerwünschte Berührungen unterscheiden. Ziel der Übung ist es, die Teilnehmenden in ihrer Fähigkeit der Gefühlswahrnehmung, der Zustimmung und der Abgrenzung zu stärken.

Teilnehmende

2 bis 10 Teilnehmende. Voraussetzung ist, dass die Gruppen sich zu Paaren aufteilen können. Bevorzugt sollte die Methode in geschlechtergetrennten Gruppen durchgeführt werden. Geschlechtergemischte Gruppen sind möglich, wenn ein hohes Maß an Vertrauen gewährleistet ist.

Dauer

60 bis 90 Minuten

Materialien

Pro Teilnehmende(n) ein 1.70 m bis 2 m langer Bogen Papier (z. B. eine Tapetenrolle, Packpapier), Stifte, Pinsel und Farben oder farbige Klebezettel (grün, gelb und rot)

Ablauf

1. Körperumrisse erstellen:

In einem ersten Schritt werden die Körperumrisse erstellt. Die Teilnehmenden bilden hierfür Zweiergruppen. Pro Zweiergruppe wird der Bogen ausgelegt, auf den sich eine Person legt. Die andere Person zeichnet den Körperumriss nach. Danach wird gewechselt. So entstehen zwei individuelle Körperumrisse.

2. Austausch über Berührungen und Körperteile:

Wenn alle Umrisse fertig sind, wird in der Gesamtgruppe weitergearbeitet. Die verschiedenen Umrisse liegen auf dem Boden oder sie können an die Wand gehängt werden. Nun können Sie gemeinsam mit den Teilnehmenden überlegen, welche Körperteile es gibt, die von anderen Menschen berührt werden dürfen:

- Bei welchen Körperteilen ist es für die Teilnehmenden in Ordnung, wenn andere sie berühren?
- In welchen Situationen ist die Berührung der Körperteile in Ordnung (z. B. Sport, Arztbesuch, Friseur, öffentlicher Verkehr etc.)?

Teilnehmende können sich melden und diejenigen Körperteile auf ihrem Körperumriss grün markieren, wo es für sie in Ordnung ist, wenn andere sie berühren, zum Beispiel: Hände, Schultern, Haare. Die Empfindungen der Teilnehmenden werden sich unterscheiden.

Körperteile, an denen Berührungen als unangenehm empfunden werden, werden rot markiert („Niemand darf mich hier berühren“) oder gelb („Nur bestimmte Personen dürfen mich hier berühren oder eine Berührung ist hier nur in bestimmten Situationen erlaubt, z. B. beim Sport, Arztbesuch, Friseur, im öffentlichen Verkehr etc.“).

Sie können beim Durchführen der Methode auch nachfragen:

- Gibt es Personen, die das anders empfinden? Bei wem sind die Hände grün und bei wem nicht?
- Welche Körperteile sind gelb – also Körperteile, die nur von bestimmten Menschen oder in bestimmten Situationen angefasst werden dürfen?
- Welche Menschen und Situationen sind dies?
- Welche Körperteile sind rot und dürfen von niemand anderem berührt werden?

Die Teilnehmenden können dann gegebenenfalls ihren Körperumriss an der jeweiligen Stelle mit entsprechender Farbe ergänzen.

3. Auswertung Gesamtgruppe:

Wenn die Körperteile auf den Umrissen definitiv markiert sind, werten Sie die Übung mit den Teilnehmenden aus. Folgende Fragen können die Auswertung begleiten:

- Wie unterscheiden sich die persönlichen Grenzen?
- Welche Unterschiede gibt es in der Gruppe hinsichtlich angenehmer und unangenehmer Berührungen an den Körperstellen?
- Wie erklären sich die Teilnehmenden diese Unterschiede?
- Verändert sich etwas in der Bewertung, wenn sich die Person oder die Situation verändert (z. B. bekannte oder unbekannte Person, Mannschaftssport oder öffentlicher Verkehr, medizinische Behandlung)?
- Wenn ja, weshalb?

Es wird Körperstellen geben, die für manche grün, gelb oder rot sind. Niemand anderes als die befragte Person kann beurteilen, wie sie ihr individuelles Körperempfinden beschreibt. Das eigene Gefühl ist richtig. Nur in Ausnahmefällen, wie zum Beispiel bei einer medizinischen Behandlung, kann es sein, dass das medizinische Personal Körperstellen berühren muss, für die von den Teilnehmenden eine Berührung als unangenehm bezeichnet wird.

Variante

Die Übung lässt sich auch in Einzelarbeit oder in Paararbeiten durchführen. Dabei bekommt jede(r) Teilnehmende die Aufgabe, sich selbst zu überlegen:

- Welche Körperteile sind rot, gelb oder grün zu markieren?
- Wer darf mich wo und in welchen Situationen berühren?
- Wo darf mich niemand anderes berühren?
- Wo berühre nur ich mich selbst?

Methode „Gefühlsrad“

Ziele

Das Gefühlsrad unterstützt Jugendliche und junge Erwachsene mit Lernschwierigkeiten dabei, eigene Gefühle wahrzunehmen und einzuordnen. Sie lernen, ihren Gefühlszustand zu benennen.

Teilnehmende

2 bis 10 Teilnehmende, geschlechtergemischte Gruppe

Dauer

Ca. 10 bis 15 Minuten. Die Übung kann zum Beispiel als Warm-Up für einen Gruppenprozess verwendet werden.

Materialien

Arbeitsblatt „Gefühlsrad“, eine Wäscheklammer pro Person und Pappe, worauf das ausgeschnittene Gefühlsrad aufgeklebt wird.

Ablauf

Das Gefühlsrad kann in unterschiedlichen Situationen eingesetzt werden. Es eignet sich zum Beispiel am Morgen oder Nachmittag, um seinen Gefühlszustand einzuschätzen und zu kommunizieren. Zum Beispiel können zu Beginn einer gemeinsamen Unterrichtssequenz oder einer Gruppenarbeit alle Teilnehmenden auf dem Gefühlsrad ihre aktuelle Stimmung kenntlich machen. Dafür klemmen die Teilnehmenden eine Wäscheklammer an das Gefühl auf dem Gefühlsrad, das sie jetzt fühlen. Unterstützende Fragen können Teilnehmenden helfen, ihre Gefühle wahrzunehmen:

- Wie würdest du dein aktuelles Empfinden auf dem Rad einschätzen?
- Wie fühlt sich dein Gefühl an?
- Wenn du zu einem anderen Gefühl kommen möchtest, was müsstest du dafür tun?

Weitere Fragen (optional)

- Kannst du dich an Situationen erinnern, in denen du dich ähnlich gefühlt hast?
- Bei Freude, Wut, Trauer oder Angst: Was brauchst du, damit du dich besser fühlst? Was brauchst du, damit du mit Wut umgehen kannst, ohne andere zu verletzen?

Am Ende des Unterrichts oder der Gruppensequenz können die Teilnehmenden das Gefühl erneut mithilfe des Gefühlsrads einschätzen und erhalten dadurch eine Rückmeldung, wie sich ihr Gefühl bzw. ihre Gefühle im Verlauf des Unterrichts oder der Gruppenarbeit verändert haben.

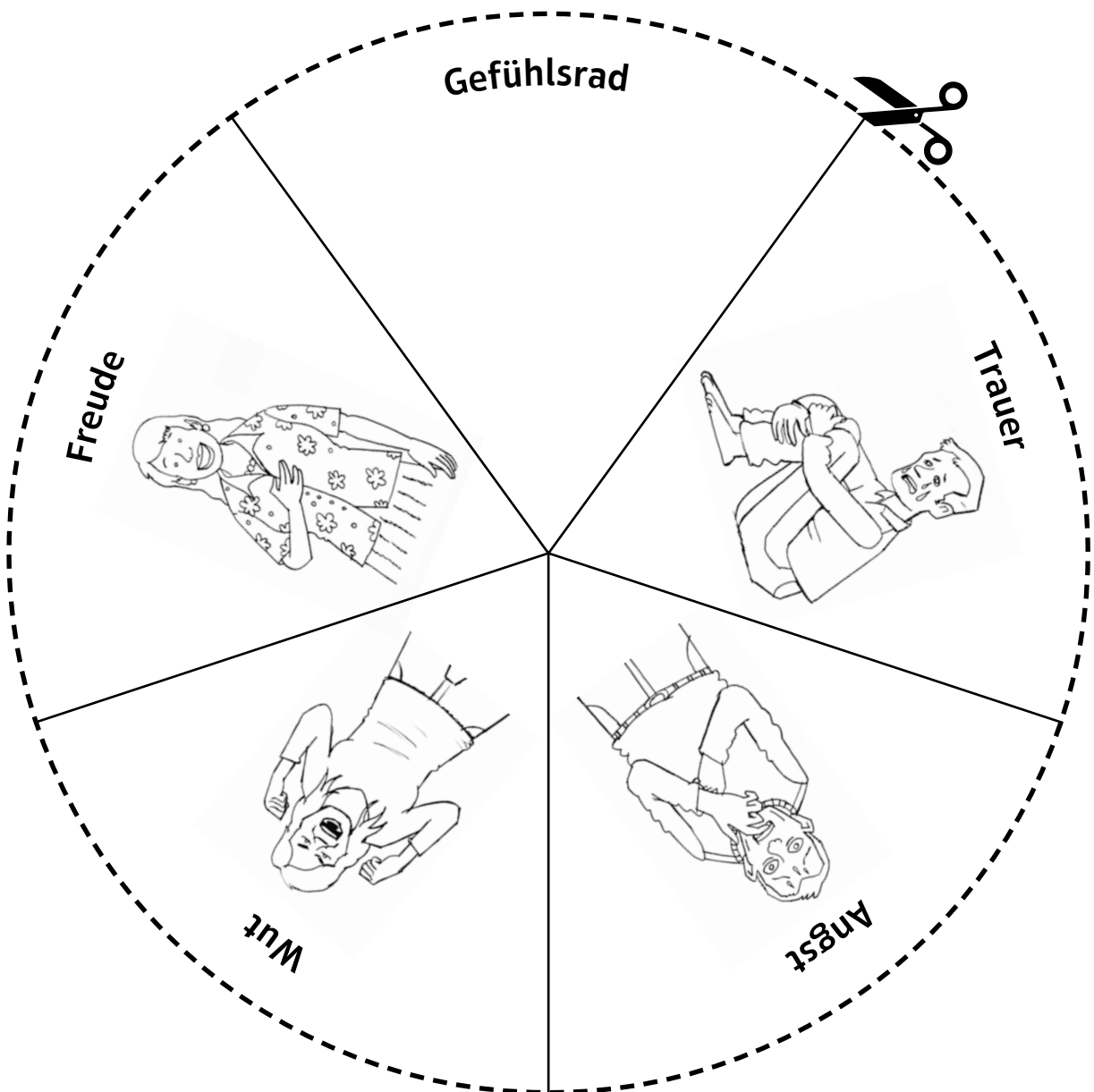
Bemerkung

Es kann wichtig sein, den Teilnehmenden zu Beginn deutlich zu sagen, dass sie das Gefühlsrad nur für sich und nicht für die Lehrperson oder andere pädagogische Fachkräfte bearbeiten. Es geht bei dieser Übung einzig um sie, damit sie lernen, ihre Gefühle zu spüren.

Arbeitsblatt „Gefühlsrad“

1

Du kannst das Gefühlsrad ausschneiden und auf eine Pappe kleben. Mit einer Wäscheklammer kannst du anzeigen, welches Gefühl du jetzt gerade hast. Du hast vier Gefühle zur Auswahl. Wenn keines der Gefühle für dich passt, dann klemme die Wäscheklammer bei der Überschrift „Gefühlsrad“ hin und versuche, den anderen zu erklären, wie du dich gerade fühlst.



Methode „JA-NEIN-Klatschkreis“¹²⁹

Ziele

In dieser Methode wird eingeübt, Nein zu sagen und dabei den eigenen Körper und die Stimme einzusetzen. Die Methode dient auch als Lockerungsübung.

Teilnehmende

4 bis 10 Teilnehmende, geschlechtergemischt

Dauer

20 Minuten

Materialien

keine Materialien notwendig

Ablauf

1. Ein „Ja“ wird herumgegeben:

Die Gruppe stellt sich im Kreis auf. Es wird in eine Richtung ein Klatschen weitergeschickt. Dies geschieht auf folgende Art und Weise: Eine Person schaut die rechts neben ihr stehende Person an, sagt deutlich „Ja“ und klatscht in die Hände. Die Person, die das „Ja“ und das Klatschen empfangen hat, dreht sich nun um zur rechts stehenden Person und gibt das „Ja“ und das Klatschen weiter, so wird das „Ja“ im Kreis von Person zu Person weitergegeben. Der „Ja“-Kreis wird zunächst einige Male geübt. Das „Ja“ kann in unterschiedlicher Intensität und Lautstärke und mit verschiedenen Gefühlsausdrücken gesagt werden, zum Beispiel fröhlich, fragend, lustvoll, verärgert, bittend, mit Nachdruck etc.

2. Das „Ja“ mit einem „Nein“ blockieren und die Richtung wechseln:

Wenn eine Person das „Ja“ nicht annehmen und nicht weiterschicken möchte, kann sie gegenüber der Person, die ihr das „Ja“ geben will, deutlich „Nein“ sagen und dabei zum Beispiel die Hände heben. Auch das „Nein“ kann in unterschiedlicher Art und Weise gesagt werden: lieb, fragend, bittend, streng, laut etc.

Manchmal hängt ein „Ja“ zwischen zwei „Nein“ fest. Dann kann das „Ja“ entweder versuchen, eines der „Nein“ zu überzeugen, durchgelassen zu werden, oder die Person kann das „Ja“ quer durch den Raum an jemand anderen schicken (siehe unten).

3. Das „Wusch“ mit einem „Wusch“ durch den Raum schicken:

Wenn es an einer Stelle nicht weitergeht und ein „Ja“ festhängt, kann die Person, die das „Ja“ hat, dieses mit einem „Wusch“ quer durch den Raum an eine andere Person abgeben. Dabei wird das „Ja“ wie ein Ball einer anderen Person zugeworfen, die dabei vorher angeschaut wird. Danach wandert das „Ja“ an die Person weiter, die rechts danebensteht.

4. Auswertung:

Die Übung kann mit folgenden Fragen ausgewertet werden:

- Was war leicht?
- Was war schwierig?
- War es leichter, „Ja“ zu sagen oder „Nein“?
- Wann sagt ihr manchmal laut „Ja“ oder „Nein“?

Weiterführende Methoden zum Thema

- „Alles Liebe? Eine Geschichte über Freundschaft, Achtsamkeit und Gewalt“ (2. Auflage, 2020), erhältlich im interact Verlag:
 - Comic in Leichter Sprache von C. Elmer und B. Fries: https://interact-verlag.ch/products/alles-liebe-comic?_pos=1&_sid=016c9c362&_ss=r (PDF-Download kostenlos)
 - Manual für Fachkräfte von P. Gonser und C. Elmer: <https://interact-verlag.ch/products/alles-liebe-manual> (PDF-Download kostenlos)
- ReWiKs, Themenheft 5: Beziehungen, Partnerschaft, Sexualität: Empowerment und innovative Wege für den Alltag; „Beziehungen in Wohneinrichtungen“, S. 98–116, Zielgruppe: Bewohnende.
- ReWiKs: Informationen in Leichter Sprache im Baustein „Können“:
 - Praxis-Heft 10 „Wir können vor Gewalt schützen“

ReWiKs-Materialien

Das vom BIÖG herausgegebene ReWiKs-Medienpaket ist eine systematisierte Materialsammlung zum Themenfeld „Sexuelle Selbstbestimmung von erwachsenen Menschen mit Behinderungen“ in besonderen Wohnformen der Eingliederungshilfe. Der Zugang zu den ReWiKs-Materialien kann online beantragt werden: <https://www.sexualaufklaerung.de/rewiks/>. Sie stehen Fachkräften kostenlos zur Verfügung.

Weiterführende Informationen und Materialien zum Thema Grenzen

Broschüren (in Leichter Sprache)

- Antidiskriminierungsstelle des Bundes: „Grenzen setzen – Was kann ich bei sexueller Belästigung am Arbeitsplatz machen?“ in Leichter Sprache, verfügbar unter: https://www.antidiskriminierungsstelle.de/SharedDocs/downloads/DE/publikationen/leichte-sprache/grenzen_setzen_leichte_sprache_broschuere_2017.html (PDF-Download kostenlos)
- pro familia: „Sexualität – Was sind unsere Rechte? In Leichter Sprache“, verfügbar unter: https://www.profamilia.de/fileadmin/publikationen/Reihe_Leichte_Sprache/sexualitaet_was_sind_unsere_rechte_leichte_sprache.pdf (PDF-Download kostenlos)
- pro familia Hessen: Aufklärungsbroschüren in Leichter Sprache: Im Band V „Julia und Peter sagen STOPP“ wird sexuelle Belästigung thematisiert und es wird erklärt, was man dagegen tun kann. Verfügbar unter: <https://www.profamilia.de/ueber-pro-familia/landesverbaende/landesverband-hessen/publikationen-und-filme-zum-bestellen> (kostenpflichtig bestellbar)
- bff: Frauen gegen Gewalt e.V.: „Schutz vor sexueller Belästigung in Werkstätten für Menschen mit Behinderungen“, verfügbar unter: <https://www.frauen-gegen-gewalt.de/de/frauen-und-maedchen-mit-behinderung/schutz-vor-sexueller-belaestigung-in-werkstaetten-fuer-menschen-mit-behinderungen-broschuere-in-leichter-sprache.html> (PDF-Download kostenlos)
- bff: Frauen gegen Gewalt e. V.: „Sexuelle Belästigung am Arbeits-Platz. Das können Sie dagegen tun – Informationen und Hilfe“, kostenlos bestellbar unter: <https://www.frauen-gegen-gewalt.de/de/sexuelle-belaestigung-am-arbeitsplatz-2409/brosch%C3%BCre-in-leichter-sprache-mit-w%C3%B6rterliste-sexuelle-bel%C3%A4stigung-am-arbeits-platz.html>
- Rosa Luxemburg Stiftung: „Nein heißt Nein – Ja heißt Ja – Ein Heft über Zustimmung beim Sex“. In Leichter Sprache, verfügbar unter: <https://www.rosalux.de/publikation/>

[id/49585/nein-heisst-nein-ja-heisst-ja](https://www.rosalux.de/publikation/id/49585/nein-heisst-nein-ja-heisst-ja)
(PDF-Download kostenlos)

- Mixed pickles, Verein für Mädchen* und Frauen* mit und ohne Behinderung in Schleswig-Holstein e.V.: „Stalking – Wenn er Sie nicht in Ruhe lässt – Ein Heft für Frauen“, verfügbar unter: <https://www.mixedpickles-ev.de/veroeffentlichungen/broschueren/> (PDF-Download kostenlos)
- Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen und Ninil: Kraft-Rucksack – Für Frauen* mit Gewalterfahrungen, verfügbar unter: https://www.kraft-rucksack.at/fileadmin/kraft-rucksack/Kraft_Rucksack_Buch_BF.pdf (PDF-Download kostenlos)
- Frauennotruf Frankfurt: „Was tun bei sexueller Gewalt? – Informationen für Patientinnen und Patienten in leichter Sprache“, verfügbar unter: <https://www.soforthilfe-nach-vergewaltigung.de/fileadmin/redaktion/soforthilfe/Sprache/FNR-SH-Leichte-Sprache-PatientInnen-Info.pdf>
- Lust und Frust – Fachstelle für Sexualpädagogik und Beratung der Stadt Zürich: „Klipp und klar. Deine Sexualität – Deine Rechte“. Informationen für Jugendliche in Leichter Sprache, verfügbar unter: <https://www.lustundfrust.ch/lust-und-frust/download> (PDF-Download kostenlos)

Internetseiten (in Leichter Sprache)

- <https://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/leichte-sprache.html>
- <https://www.frauen-gegen-gewalt.de/de/leichte-sprache/das-ist-gewalt/hier-ist-meine-grenze.html>
- <https://beauftragte-missbrauch.de/leichte-sprache>
- <https://nicht-wegschieben.de/leichte-sprache>
- <https://www.suse-hilft.de>
- <https://www.benundstella.de>
- <https://klarundeinfach.ch/gefuehle/>
- <https://www.lebenshilfe.de/informieren/wohnen/gewalt-gegen-maedchen-und-frauen-mit-behinderung>
- <https://www.kraft-rucksack.at/> (für Frauen*, die Gewalt erlebt haben)

- <https://einfach-sicher-online.com>

Bilderset

- Bff: Frauen gegen Gewalt: „bff-Bilderset in Leichter Sprache – Ein Hilfsmittel für die Beratung“. Die Bilder orientieren sich an folgenden Themen: geschlechtsspezifische Gewalt, Gewaltprävention, Selbstbestimmung, Was sind meine Rechte?, Empowerment. Verfügbar unter: <https://www.frauen-gegen-gewalt.de/de/frauen-und-maedchen-mit-behinderung/bff-bilderset-in-leichter-sprache-ein-hilfsmittel-fuer-die-beratung.html>

Filme

- In den „Mut-Mach-Videos“ der Lebenshilfe Berlin haben Selbstvertreterinnen und Selbstvertreter gemeinsam mit Fachkräften fünf kurze Filme à 5 Minuten zu den Themen Selbstbehauptung, Grenzsetzungen, Hilfe bei Gewalt, Cybermobbing, Entspannung und Stressbewältigung entwickelt. In den Videos werden Übungen (Körperübungen, Atemübungen) vorgestellt, die auch im pädagogischen Alltag umgesetzt werden. Die Videos können sowohl als individuelle Anleitung wie auch als Input für Gruppenübungen benutzt werden. Kostenlos verfügbar unter: https://www.youtube.com/watch?v=Tb7Ed-cZIXnl&list=PLG_eJMKaWwq0b0kbNcHlkY-2DyIPLxlm39
- „Ich auch“ – Eine Filmreihe über sexualisierte Gewalt gegen Menschen mit Behinderung des Medienprojekts Wuppertal. Filme können online gekauft oder kostenpflichtig ausgeliehen werden unter: <https://www.medienprojekt-wuppertal.de/ich-auch-eine-filmreihe-ueber-sexualisierte-gewalt-gegen-menschen-mit-behinderung>
- „Ich darf NEIN sagen – Hilfe bei sexueller Gewalt“. Ein Film des Bistums Limburg. Kostenlos verfügbar unter: <https://www.leichte-sprache.online/liebe-oder-sexuelle-gewalt>
- „Missbrauch – Erklärfilm in Leichter Sprache“ von violetta hannover. Kostenlos verfügbar unter: <https://www.youtube.com/watch?v=xCnKMgnj144&t=40s>
- „logo! erklärt – körperliche und seelische Gewalt“ von ZDFtivi. Kostenlos verfügbar unter: <https://www.youtube.com/>

[watch?v=PjpN0aHA0fM](https://www.petze-institut.de/projekte-ausstellungen/echt-stark/)

Ausstellungen

- Petze-Institut für Gewaltprävention: „Echt stark! – Prävention von sexualisierter Gewalt“. Ausstellung für Förderschulen, Förderzentren und Behindertenhilfe, ausleihbar unter: <https://petze-institut.de/projekte-ausstellungen/echt-stark/>
- Petze-Institut für Gewaltprävention: „Echt mein Recht! Selbstbestimmung und Schutz vor sexualisierter Gewalt“. Interaktive Präventions-Ausstellung für Menschen mit Lernschwierigkeiten, ausleihbar unter: <https://petze-institut.de/projekte-ausstellungen/echt-mein-recht/>

Informationen für Fachkräfte und Helfende

- Mixed pickles, Verein für Mädchen* und Frauen* mit und ohne Behinderung in Schleswig-Holstein e.V.: „An ihrer Seite – Wie unterstütze ich Frauen, die Gewalt erlebt haben?“, verfügbar unter: <https://www.mixedpickles-ev.de/veroeffentlichungen/broschueren/> (PDF-Download kostenlos)
- Beauftragter der Bundesregierung für die Belange von Menschen mit Behinderung: „Mehr Schutz vor Gewalt für Menschen mit Behinderung: Forderungen und Verbesserungsvorschläge“, verfügbar unter: https://www.behindertenbeauftragter.de/SharedDocs/Downloads/DE/LS/PublikationenErklaerungen/20220516_Gewaltschutz.pdf?__blob=publicationFile&v=4ge (PDF-Download kostenlos)
- <https://www.klicksafe.de/news/webseminar-so-machst-du-dein-kind-stark-gegen-sexuelle-belaestigung-im-netz>
- [https://www.klicksafe.de/sexting](https://www.klicksafe.de sexting)
- <https://www.klicksafe.de/materialien/wehr-dich-gegen-sexualisierte-gewalt-im-netz-warnsignale-im-chat>
- <https://www.klicksafe.de/materialien/teil-1-mobil-safe-handy-sicher-einstellen-android>

5. Unterstützung und Beratung

Wenn Sie weiterführende Informationen oder Hilfestellungen für sich oder die von Ihnen zu betreuenden Jugendlichen und jungen Erwachsenen benötigen, sind Beratungsstellen für Sie da. Diese unterstützen Sie oder die von Ihnen betreuten jungen Menschen dabei, Lösungen in aktuellen Lebenssituationen zu finden.

Die nachfolgende Übersicht bietet eine Auswahl, die sowohl Angebote für die Allgemeinbevölkerung als auch spezialisierte Beratungsangebote für Menschen mit Lernschwierigkeiten sowie Fachkräfte beinhaltet. Der jeweiligen Webseite können Sie die Zuständigkeit und Konditionen der Beratungsangebote entnehmen.

Für Jugendliche und junge Erwachsene

Das Kinder- und Jugendtelefon der „Nummer gegen Kummer“ hilft bei allen Fragen, Sorgen und Problemen am Telefon vertraulich und kostenlos von Montag bis Samstag von 14–20 Uhr. Die Chat-Beratung ist erreichbar von Montag bis Donnerstag von 14–18 Uhr. Bei der Mail-Beratung ist es möglich, rund um die Uhr zu schreiben. Die Online-Beratung ist kostenlos und vertraulich.

Kinder- und Jugendtelefon: 116 111

Mail- und Chatberatung: <https://www.nummergegenkummer.de/onlineberatung>
www.nummergegenkummer.de

Krisenchat ist ein bundesweites und kostenloses Hilfsangebot für junge Menschen unter 25 Jahren in Not. Es ist jeden Tag 24 Stunden erreichbar, per WhatsApp oder SMS.

Chatberatung: <https://www.krisenchat.de>

JUUUUPPORT ist eine bundesweite Online-Beratungsplattform für junge Menschen, die Hilfe bei Cybermobbing und anderen Problemen im Netz benötigen.

Online-Beratung: <https://www.juuuport.de/hilfe/beratung>

Beratung für Eltern und Erziehungsberechtigte

Das Elterntelefon der „Nummer gegen Kummer“ ist von Montag bis Freitag von 9–17 Uhr und Dienstag und Donnerstag bis 19 Uhr besetzt und vertraulich und kostenlos. Es ist ein bundesweites Gesprächs-, Beratungs- und Informationsangebot, das Eltern und andere

Erziehende in den oft schwierigen Fragen der Erziehung ihrer Kinder unterstützt.

Elterntelefon der „Nummer gegen Kummer“:
0800 – 111 0 550

Beratungsstellen für Jugendliche und junge Erwachsene mit Lernschwierigkeiten sowie Fachkräfte zu Liebe, Partnerschaft und Sexualität

Liebelle – Beratungsstelle für selbstbestimmte Sexualität für Menschen mit Lernschwierigkeiten

Robert-Koch-Str. 8, 55129 Mainz

Telefon: 06131 – 58 02 21 0

Internetseite: <https://www.liebelle-mainz.de>

Beratungsstelle „Liebe, Lust und Frust“

Heinrich-Heine-Str. 15, 10179 Berlin

Telefon: 030 – 82 99 98 12

Internetseite: <https://www.lebenshilfe-berlin.de/de/beratung/partnerschaft-sexualitaet/index.php>

Beratungsstellen für Jugendliche und junge Erwachsene sowie Fachkräfte zu Themen geschlechtlicher und sexueller Vielfalt

Liebelle – Beratungsstelle für selbstbestimmte Sexualität für Menschen mit Lernschwierigkeiten

Robert-Koch-Str. 8, 55129 Mainz

Telefon: 06131 – 58 02 21 0

Internetseite: <https://www.liebelle-mainz.de>

TrIQ – TransInterQueer e.V. – Fachstelle für transgeschlechtliche, intergeschlechtliche und nicht-binäre Personen

Gürtelstr. 35, 10247 Berlin

Telefon: 030 – 76 95 25 15

Internetseite: <https://www.transinterqueer.org>

Der Bundesverband lambda bietet Beratung per Mail, Chat oder Videocall für junge queere Menschen bis 27 Jahren an: <https://queersupport.de/>

Beratungsstellen für Jugendliche und junge Erwachsene sowie Fachkräfte bei Grenzverletzungen und sexualisierter Gewalt

Das Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch ist ein Angebot der Unabhängigen Beauftragten für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs. Hier finden Betroffene, Fachkräfte, besorgte Menschen aus dem sozialen Umfeld sowie Kinder und Jugendliche Hilfe und Beratung.

Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch: **0800 22 55 530**

Das Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch bietet auch eine kostenlose und vertrauliche Online-Beratung an.

Online-Beratung: <https://www.hilfe-telefon-missbrauch.online/>

In dem Beratungsstellenfinder vom Hilfe-Portal Sexueller Missbrauch finden sich passende Hilfeangebote wie Beratungsstellen, Notdienste, therapeutische und rechtliche Angebote:

Beratungsstellenfinder: <https://www.hilfe-portal-missbrauch.de/hilfe-finden>

Das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ ist jeden Tag 24 Stunden kostenfrei erreichbar. Es bietet Betroffenen an, sich anonym, barrierefrei und mehrsprachig beraten zu lassen. Auch Angehörigen, Freundinnen und Freunden sowie Fachkräften steht das Hilfetelefon bei Fragen und Informationen zur Verfügung.

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“: **116 016**

Chat- und Mailberatung: <https://onlineberatung.hilfetelefon.de/>

Internetseite: <https://www.hilfetelefon.de>

Das Hilfetelefon „Gewalt an Männern“ ist montags bis donnerstags von 8–13 Uhr und 15–20 Uhr sowie freitags von 8–15 Uhr erreichbar. Es bietet Betroffenen an, sich vertraulich und kostenfrei beraten zu lassen.

Hilfetelefon Gewalt gegen Männer: **0800 – 12 39 900**

Mailberatung: <https://www.maennerhilfetelefon.de/e-mail-beratung>

Chatberatung: <https://onlineberatung.maennerhilfetelefon.de/>

Internetseite: <https://www.maennerhilfetelefon.de>

Beratungsstelle bei Diskriminierung

Bei Diskriminierung oder sexueller Belästigung finden Betroffene Beratung und Unterstützung bei dem Beratungsteam der Antidiskriminierungsstelle des Bundes.

Antidiskriminierungsstelle des Bundes

Telefon: **0800 – 546 546 5**

Webseite: <https://www.antidiskriminierungsstelle.de>

Beratungsstellensuche der Antidiskriminierungsstelle des Bundes: https://www.antidiskriminierungsstelle.de/DE/wir-beraten-sie/andere_beratungsstellen_finden_advd/beratungsstellenlandkarte_advd_node.html

Beratungsstellenfinder des Jugendportals des BIÖG www.loveline.de

Eine Beratungsstelle in der Nähe finden Sie über den Beratungsfinder von <https://www.loveline.de> – dem Jugendportal des BIÖG: <https://www.loveline.de/beratungsstellensuche/beratungsstelle-finden>

6. Literaturverzeichnis

1. Einleitung

- 1 Kunz, D. (Hrsg.). (2016). Sexuelle Gesundheit für Menschen mit kognitiven Einschränkungen. Angebotsübersicht und Bedürfnisabklärung zu öffentlich zugänglichen Dienstleistungen sexueller Gesundheit Interact. <https://zenodo.org/records/3466597>
- 2 Mensch zuerst. Netzwerk People First Deutschland e.V. Aufgerufen am 24.10.2024 unter www.menschzuerst.de
- 3 Firlinger, B. (2014). Buch der Begriffe. Sprache, Behinderung, Integration. Schlagwort „Menschen mit Lernschwierigkeiten“.

2. Grundlagen

- 4 Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit [BIÖG] (Hrsg.). (2011). Standards für Sexuaufklärung in Europa. Rahmenkonzept für politische Entscheidungsträger, Bildungseinrichtungen, Gesundheitsbehörden, Expertinnen und Experten. https://whocc.bioeg.de/fileadmin/user_upload/BZgA_Standards_German.pdf
- 5 Ebd.
- 6 International Planned Parenthood Federation [IPPF]. (2009). Sexuelle Rechte: Eine IPPF-Erklärung. https://www.ippf.org/sites/default/files/ippf_sexual_rights_declaration_german.pdf
- 7 Schuppener, S. (2013). Identität. In G. Theunissen, W. Kuhlig, K. Schirbort (Hrsg.), Handlexikon Geistige Behinderung, 177–178. Kohlhammer.
- 8 McCarthy, M.; Bates, C.; Elson, N.; Hunt, S.; Milne-Skillman, K. & Forrester-Jones, R. (2021). „Love makes me feel good inside and my heart is fixed“. What adults with intellectual disabilities have to say about love and relationships. Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities, 35 (4), 955–965. <https://doi.org/10.1111/jar.12893>
- 9 Bates, C.; Terry, L. & Popple, K. (2017). Partner Selection for People with Intellectual Disabilities. Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities, 30 (4), 602–611. <https://doi.org/10.1111/jar.12254>
- 10 Retznik, L.; Wienholz, S.; Höltermann, A.; Conrad, I. & Riedel-Heller, S. (2021). „It tingled as if we had gone through an anthill“. Young People with Intellectual Disability and Their Experiences with Relationship, Sexuality and Contraception. Sexuality and Disability, 39, 421–438. <https://doi.org/10.1007/s11195-020-09670-z>
- 11 Specht, R. (2021). Sexuelle Selbstbestimmung für Menschen mit Behinderungen. Zeitschrift für Sexualforschung, 34 (3), 175–181. <https://doi.org/10.1055/a-1551-7162>
- 12 Akkaya, G.; Belser, E. M.; Egbuna-Joss, A. & Jung-Blattmann, J. (2016). Grund- und Menschenrechte von Menschen mit Behinderungen. Ein Leitfaden für die Praxis der Sozialen Arbeit. Interact. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3433571>
- 13 Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit [BIÖG] (Hrsg.). (2011). Standards für Sexuaufklärung in Europa. Rahmenkonzept für politische Entscheidungsträger, Bildungseinrichtungen, Gesundheitsbehörden, Expertinnen und Experten. https://whocc.bioeg.de/fileadmin/user_upload/BZgA_Standards_German.pdf
- 14 Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit [BIÖG] (Hrsg.). (2016). Rahmenkonzept zur Sexuaufklärung des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit in Abstimmung mit den Bundesländern. <https://shop.bioeg.de/pdf/13002000.pdf>
- 15 Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit [BIÖG] (Hrsg.). (2011). Standards für Sexuaufklärung in Europa. Rahmenkonzept für politische Entscheidungsträger, Bildungseinrichtungen, Gesundheitsbehörden, Expertinnen und Experten. https://whocc.bioeg.de/fileadmin/user_upload/BZgA_Standards_German.pdf

16 Ebd.

- 17 Walter, J. (Hrsg.). (2002). Sexualität und geistige Behinderung, Universitätsverlag Winter.

3. Pädagogische Überlegungen

- 18 Goette, S.; Kunz, D. & Retznik, L. (2023). „herzfroh 2.0“ – Entwicklung von Materialien zur Sexuaufklärung für Jugendliche und junge Erwachsene mit Lernschwierigkeiten. FORUM Sexuaufklärung und Familienplanung: Informationsdienst des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit [BIÖG], 2023 (2), 28–33. <https://www.sexuaufklaerung.de/publikation/forum-2023-2-projekt-herzfroh-2-0/>
- 19 Specht, R. (2021). Sexuelle Selbstbestimmung für Menschen mit Behinderungen: Bestandsaufnahme und Handlungsempfehlungen für die institutionelle Praxis. Zeitschrift für Sexualforschung, 34 (3), 175–181. <https://doi.org/10.1055/a-1551-7162>
- 20 Ortland, B. (2020). Behinderung und Sexualität: Grundlagen einer behinderungsspezifischen Sexualpädagogik. Kohlhammer. <https://doi.org/10.17433/978-3-17-031992-9>
- 21 Sappok, T. & Zepperitz, S. (2019). Das Alter der Gefühle. Über die Bedeutung der emotionalen Entwicklung bei geistiger Behinderung. Hogrefe.
- 22 Kunz, D. (2023). Sexualität in der Behindertenhilfe. In D. Hüblich & D. Mantey (Hrsg.), Handbuch Sexualität und Soziale Arbeit, 171–180. Beltz Juventa.
- 23 Martens, D.; Mohr, S.; Struck, P. & Vogt, F. (2020). LSBTIQ* inklusiv NRW. Lebenswirklichkeiten und Problem-lagen von LSBTIQ* mit unterschiedlichen Formen der Behinderung, chronische Erkrankungen, psychischen und sonstigen Beeinträchtigungen (Abschlussbericht). Herausgegeben von LAG Lesben in NRW e. V.
- 24 Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit [BIÖG] (Hrsg.). (2015). Konzept „Sexuaufklärung von Menschen mit Beeinträchtigungen“ (S. 11–15). <https://shop.bioeg.de/konzept-sexuaufklaerung-von-menschen-mit-beeintraechtigungen/>
- 25 Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend [BMBFSFJ]. (2013). Lebenssituationen und Belastungen von Frauen mit Behinderungen und Beeinträchtigungen in Deutschland. Ergebnisse der quantitativen Befragung (Endbericht). <https://www.bmbfsfj.bund.de/resource/blob/94206/1d3b0c4c545bfb04e28c1378141db65a/lebenssituation-und-belastungen-von-frauen-mit-behinderungen-langfassung-ergebnisse-der-quantitativen-befragung-data.pdf>
- 26 Schröttle, M. (2013). Gewalt gegen Frauen mit Behinderungen in Deutschland. Eine repräsentative Untersuchung im Auftrag des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. SIAK-Journal – Zeitschrift für Polizeiwissenschaft und polizeiliche Praxis, 2013 (1), 63–71.
- 27 Goette, S.; Kunz, D. & Retznik, L. (2023). „herzfroh 2.0“ – Entwicklung von Materialien zur Sexuaufklärung für Jugendliche und junge Erwachsene mit Lernschwierigkeiten. FORUM Sexuaufklärung und Familienplanung: Informationsdienst des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit [BIÖG], 2023 (2), 28–33. <https://www.sexuaufklaerung.de/publikation/forum-2023-2-projekt-herzfroh-2-0/>
- 28 Heck, S. (2024). Partnerschaft, Sexualität und geistige Behinderung. Professionelles Handeln und Verstehen in der Heilpädagogik. Kohlhammer.
- 29 Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit [BIÖG] (Hrsg.). (2015). Konzept „Sexuaufklärung von Menschen mit Beeinträchtigungen“. <https://shop.bioeg.de/konzept-sexuaufklaerung-von-menschen-mit-beeintraechtigungen/>
- 30 Ebd.

- 31 Götz, M. (2020). Leitfaden des Runden Tisches „Sexualität und Behinderung“ für Dienste und Organisationen für Menschen mit Behinderungen. <https://www.soziales.bremen.de/soziales/informationen-und-publikationen-soziales/abt-3-ref-30-informationen-menschen-m-behinderung/leitfaden-sexualitaet-und-behinderung-62936>
- 32 Maier, C. (Moderatorin) (2011, 8. Februar). Club [Fernsehsendung]. SRF Schweizer Radio und Fernsehen. <https://www.srf.ch/play/tv/club/video/club-vom-08-02-2011?urn=urn:srf:video:99338bf9-c1be-48ee-9f93-df7046e626f2>
- 33 Retznik, L.; Wienholz, S.; Höltermann, A.; Conrad, I. & Riedel-Heller, S. (2022). Young People with Intellectual Disability and Their Experiences with Intimate Relationships: A Follow-up Analysis of Parents' and Caregivers' Perspectives. *Sexuality and Disability*, 40, 299–314. <https://doi.org/10.1007/s11195-021-09721-z>
- 34 Heck, S. (2024). Partnerschaft, Sexualität und geistige Behinderung. Professionelles Handeln und Verstehen in der Heilpädagogik. Kohlhammer.
- 35 Ortland, B. & Kusber-Merkens, D. (2020). Zum Stöbern: Ideen und Vorschläge für den Alltag. Medien und Methodensammlung. ReWiKS-Medienpaket. Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit [BIÖG]. www.sexualaufklaerung.de/rewiks/
- 36 Ortland, B. & Kusber-Merkens, D. (2020). Themenheft 1. Sprechen über Sexualität. Empowerment und innovative Wege für den Alltag. ReWiKS-Medienpaket. Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit [BIÖG]. www.sexualaufklaerung.de/rewiks/
- 37 Ebd.

4. Fachinformationen und Methodenvorschläge

Themenheft Freundschaft und Liebe

- 38 Albert, M.; Hurrelmann, K.; Quenzel, G.; Schneekloth, U.; Leven, I.; Utzmann, H. & Wolfert, S. (2019). Jugend 2019. Eine Generation meldet sich zu Wort. 18. Shell Jugendstudie. Beltz.
- 39 Fulford, C. & Cobigo, V. (2018). Friendships and Intimate Relationships among People with Intellectual Disabilities: A Thematic Synthesis. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 31 (1), 18–35. <https://doi.org/10.1111/jar.12312>
- 40 Heidbrink, H. (2019). Freundschaft 2.0? Freundschaftsbeziehungen im Wandel. *Unsere Jugend*, 2019 (6), 242–249. <https://doi.org/10.2378/uj2019.art41d>
- 41 Van Schayek, B. (2011). Sechs Arten des Liebens. In B. Bussmann (Hrsg.), *Liebe: Freundschaft, Sexualität, Familie*. Reclam (Texte und Materialien für den Unterricht).
- 42 Havighurst, R. J. (1972). *Developmental Tasks and Education*. McKay.
- 43 Größ, M. & Wendt, E.-V. (2009). Miteinander gehen – Paarbeziehungen Jugendlicher. *Forum Sexualaufklärung und Familienplanung*, 2009 (2), 34–36.
- 44 Heidbrink, H. (2019). Freundschaft 2.0? Freundschaftsbeziehungen im Wandel. *Unsere Jugend*, 2019 (6), 242–249. <https://doi.org/10.2378/uj2019.art41d>
- 45 Fulford, C. & Cobigo, V. (2018). Friendships and Intimate Relationships among People with Intellectual Disabilities: A Thematic Synthesis. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 31 (1), 18–35. <https://doi.org/10.1111/jar.12312>
- 46 Scharmansk, S. & Hessling, A. (2022). Partnerschaft und Beziehungen. *Jugendsexualität 9. Welle*. BIÖG-Faktenblatt. Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit [BIÖG].
- 47 Scharmansk, S. & Hessling, A. (2021). Einstieg in das Sexualleben. *Jugendsexualität 9. Welle*. BIÖG-Faktenblatt. Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit [BIÖG].
- 48 Retznik, L.; Wienholz, S.; Höltermann, A.; Conrad, I. & Riedel-Heller, S. (2021). „It tingled as if we had gone through an anthill“. Young People with Intellectual Disability and Their Experiences with Relationship, Sexuality and Contraception. *Sexuality and Disability*, 39, 421–438. <https://doi.org/10.1007/s11195-020-09670-z>
- 49 Bernert, D. J. (2011). Sexuality and Disability in the Lives of Women with Intellectual Disabilities. *Sexuality and Disability*, 29 (2), 129–141. <https://doi.org/10.1007/s11195-010-9190-4>
- 50 Retznik, L.; Wienholz, S.; Höltermann, A.; Conrad, I. & Riedel-Heller, S. (2021). „It tingled as if we had gone through an anthill“. Young People with Intellectual Disability and Their Experiences with Relationship, Sexuality and Contraception. *Sexuality and Disability*, 39, 421–438. <https://doi.org/10.1007/s11195-020-09670-z>
- 51 English, B.; Tickle, A. & dasNair, R. (2018). Views and experiences of People with Intellectual Disabilities Regarding Intimate Relationships: A Qualitative Metasynthesis. *Sexuality and Disability*, 36 (2), 149–173. <https://doi.org/10.1007/s11195-017-9502-z>
- 52 Retznik, L.; Wienholz, S.; Höltermann, A.; Conrad, I. & Riedel-Heller, S. (2021). „It tingled as if we had gone through an anthill“. Young People with Intellectual Disability and Their Experiences with Relationship, Sexuality and Contraception. *Sexuality and Disability*, 39, 421–438. <https://doi.org/10.1007/s11195-020-09670-z>
- 53 Retznik, L.; Wienholz, S.; Höltermann, A.; Conrad, I. & Riedel-Heller, S. (2022). Young People with Intellectual Disability and Their Experiences with Intimate Relationships: a Follow-up Analysis of Parents' and Caregivers' Perspectives. *Sexuality and Disability*, 40 (2), 299–314. <https://doi.org/10.1007/s11195-021-09721-z>
- 54 Angelehnt an die Methodenbox (aj-Praxis): Kröger, M. (2017). Sex und Liebe. Methodenbox zu sexueller Selbstbestimmung und Wahrung von Grenzen. Herausgegeben von der Aktion Jugendschutz Bayern e.V. aj-praxis.

Themenheft Körper und Pubertät

- 55 Bioscope der Universität Genf & RTS Découverte (Hrsg.). (2021, deutsche Übersetzung). *Sexesss. Mein Körper unter der Lupe – unser biologisches Geschlecht und wie es entsteht*. <https://shop.aids.ch/de-ch/products/sexesss-mein-koerper-unter-der-lupe>
- 56 Ortland, B. (2020). Behinderung und Sexualität: Grundlagen einer behinderungsspezifischen Sexualpädagogik. Kohlhammer.
- 57 Bioscope der Universität Genf & RTS Découverte (Hrsg.). (2021, deutsche Übersetzung). *Sexesss. Mein Körper unter der Lupe – unser biologisches Geschlecht und wie es entsteht*. <https://shop.aids.ch/de-ch/products/sexesss-mein-koerper-unter-der-lupe>
- 58 Ebd.
- 59 Ebd.
- 60 Ebd.
- 61 Sappok, T. & Zepperitz, S. (2019). *Das Alter der Gefühle*. Hogrefe.
- 62 Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit [BIÖG] (Hrsg.). (2021). *Über Sexualität reden... Ein Ratgeber für Eltern zur kindlichen Sexualentwicklung in der Pubertät*.
- 63 Retznik, L.; Wienholz, S.; Höltermann, A.; Conrad, I. & Riedel-Heller, S. G. (2022). „It Gives Me, as her Caregiver, a Sense of Security.“ Young People with Intellectual Disability and their Experiences with Sexuality, Menstruation, Gynecological Treatment and Contraception: A Follow-up Analysis of Parents' and Caregivers' Perspectives. *Sexuality and Disability*, 41, 97–116. <https://doi.org/10.1007/s11195-022-09770-y>
- 64 Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit [BIÖG] (Hrsg.). (2021). *Über Sexualität reden... Ein Ratgeber für Eltern zur kindlichen Sexualentwicklung in der Pubertät*.
- 65 Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. Was ist Endometriose? Aufgerufen am 24.10.2024 unter <https://www.endometriose-vereinigung.de/was-ist-endometriose/>
- 66 Bodmer, N. M. (2013). *Psychologie der Jugendsexualität*. Verlag H. Huber.
- 67 Retznik, L.; Wienholz, S.; Höltermann, A.; Conrad, I. & Riedel-Heller, S. G. (2022). „It Gives Me, as her Caregiver, a Sense of Security.“ Young People with Intellectual Disability and their Experiences with Sexuality, Menstruation, Gynecological Treatment and Contraception: A Follow-up Analysis of Parents' and Caregivers' Perspectives. *Sexuality and Disability*, 41, 97–116. <https://doi.org/10.1007/s11195-022-09770-y>

- 68 Bodmer, N. M. (2013). Psychologie der Jugendsexualität. Verlag H. Huber.
- 69 Ortland, B. (2020). Behinderung und Sexualität: Grundlagen einer behinderungsspezifischen Sexualpädagogik. Kohlhammer.

Themenheft Vielfalt

- 70 The Genderbread Person version 4 (2020). <https://www.itspronouncedmetrosexual.com/2018/10/the-genderbread-person-v4/>
- 71 Reinert, L. (2022). Impulse für den Unterricht – Anregungen zum Film „In der Natur“. https://education21.ch/sites/default/files/2022-05/in_der_natur_1.pdf
- 72 United Nations. Intersex People - OHCHR and the Human Rights of LGBTI People. Aufgerufen am 24.10.2024 unter <https://www.ohchr.org/en/sexual-orientation-and-gender-identity/intersex-people>
- 73 Regenbogenportal. Mit Zweifeln zur eigenen Geschlechtsidentität und Transition umgehen. Aufgerufen am 24.10.2024.
- 74 Liebesleben.de. Nicht-binär*. Aufgerufen am 24.10.24 unter <https://www.liebesleben.de/fuer-alle/nicht-binaer/>
- 75 Liebesleben.de. Sexuelle Orientierung und sexuelle Vielfalt. Aufgerufen am 24.10.2024 unter <https://www.liebesleben.de/fuer-alle/sexuelle-orientierung/sexuelle-orientierung-und-sexuelle-vielfalt/>
- 76 Löfgren-Mårtenson, L. (2009). The Invisibility of Young Homosexual Women and Men with Intellectual Disabilities. Sexuality and Disability, 27 (1), 21–26. <https://doi.org/10.1007/s11195-008-9101-0>
- 77 Bailey, J. M.; Vasey, P. L.; Diamond, L. M.; Breedlove, S. M.; Vilain, E. & Epprecht, M. (2016). Sexual Orientation, Controversy, and Science. Psychological Science in the Public Interest, 17 (2), 45–101. <https://doi.org/10.1177/1529100616637616>
- 78 Liebesleben.de. Coming out. Aufgerufen am 24.10.2024 unter <https://www.liebesleben.de/fuer-alle/sexuelle-orientierung/coming-out>
- 79 Krell, C. & Oldemeier, K. (2015). Coming-out – und dann...?! https://www.dji.de/fileadmin/user_upload/bibs2015/DJI_Broschue-re_ComingOut.pdf
- 80 Liebesleben.de. Was sind Konversionsbehandlungen? Aufgerufen am 24.10.2024 unter <https://www.liebesleben.de/fuer-alle/konversions-behandlung/was-sind-konversionsbehandlungen/>
- 81 Vgl. Kunz, D. (2023). Sexualität in der Behindertenhilfe. In D. Höblich & D. Mantey (Hrsg.), Handbuch Sexualität und Soziale Arbeit, 171–180. Beltz Juventa.
- 82 UNESCO. (Hrsg.). (2012). Bekämpfung von Homophobie und Transphobie. Vorschläge für den Unterricht.

Themenheft Verhütung

- 83 Retznik, L.; Wienholz, S.; Höltermann, A.; Conrad, I. & Riedel-Heller, S. G. (2022). „It Gives Me, as her Caregiver, a Sense of Security.“ Young People with Intellectual Disability and their Experiences with Sexuality, Menstruation, Gynecological Treatment and Contraception: A Follow-up Analysis of Parents' and Caregivers' Perspectives. Sexuality and Disability, 41, 97–116. <https://doi.org/10.1007/s11195-022-09770-y>
- 84 Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit [BIÖG] (Hrsg.). (2019). Welche Verhütungsmethode passt zu mir? <https://www.familienplanung.de/verhuetung/wahl-der-verhuetungsmethode/>
- 85 Schröttle, M.; Hornberg, C.; Glammeyer, S.; Sellach, B.; Kavemann, B.; Puhe, H. & Zinsmeister, J. (2012). Lebenssituation und Belastungen von Frauen mit Beeinträchtigungen und Behinderungen in Deutschland. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

- 86 Retznik, L.; Wienholz, S.; Höltermann, A.; Conrad, I. & Riedel-Heller, S. G. (2022). „It Gives Me, as her Caregiver, a Sense of Security.“ Young People with Intellectual Disability and Their Experiences with Relationship, Sexuality and Contraception. Sexuality and Disability, 39, 421–438. <https://doi.org/10.1007/s11195-020-09670-z>
- 87 Retznik, L.; Wienholz, S.; Höltermann, A.; Conrad, I. & Riedel-Heller, S. G. (2022). „It Gives Me, as her Caregiver, a Sense of Security.“ Young People with Intellectual Disability and their Experiences with Sexuality, Menstruation, Gynecological Treatment and Contraception: A Follow-up Analysis of Parents' and Caregivers' Perspectives. Sexuality and Disability, 41, 97–116. <https://doi.org/10.1007/s11195-022-09770-y>
- 88 Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit [BIÖG] (Hrsg.). (2021). Über Sexualität reden... Ein Ratgeber für Eltern zur kindlichen Sexualentwicklung zwischen Einschulung und Pubertät. <https://shop.bioeg.de/ueber-sexualitaet-reden-zwischen-einschulung-und-pubertaet-13660300/>
- 89 Retznik, L.; Wienholz, S.; Höltermann, A.; Conrad, I. & Riedel-Heller, S. G. (2022). „It Gives Me, as her Caregiver, a Sense of Security.“ Young People with Intellectual Disability and their Experiences with Sexuality, Menstruation, Gynecological Treatment and Contraception: A Follow-up Analysis of Parents' and Caregivers' Perspectives. Sexuality and Disability, 41, 97–116. <https://doi.org/10.1007/s11195-022-09770-y>
- 90 Hornberg, C.; Hagemann, A.; Peters, M.; Gillitzer, S.; Lätzsch, R. & Wattenberg, I. (2019). Evaluation von Spezialambulanzen und gynäkologischen Sprechstundenangeboten zur gynäkologischen und geburtshilflichen Versorgung von Frauen mit Behinderung. Abschlussbericht. Universität Bielefeld. <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/details/evaluation-von-spezialambulanzen-und-gynaekologischen-sprechstundenangeboten-zur-gynaekologischen-und-geburtshilflichen-versorgung-von-frauen-mit-behinderung>
- 91 Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit [BIÖG]. (2019). Sichergehn – Verhütung für sie und ihn. <https://shop.bioeg.de/sichergehn-verhuetung-fuer-alle-c-293/>
- 92 Sexuelle Gesundheit Schweiz (2023). Schwangerschaftsverhütung. <https://sexandfacts.ch/de/schwangerschaftsverhuetung>
- 93 Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit [BIÖG]. (2019). Die Pille danach. <https://shop.bioeg.de/die-pille-danach-faltblatt-c-123/>
- 94 Familienplanung.de. Schwangerschaftsabbruch: Rechtslage, Indikationen und Fristen. Aufgerufen am 24.10.2024, unter <https://www.familienplanung.de/schwangerschaftskonflikt/schwangerschaftsabbruch/schwangerschaftsabbruch-rechtslage-indikationen-und-fristen/#c5919>
- 95 Zinsmeister, J. (2010). Sexuelle Selbstbestimmung im Betreuten Wohnen? Vom Recht und der Rechtsverwirklichung. FORUM Sexuaufklärung und Familienplanung, 2010 (1), 13–18.
- 96 Retznik, L.; Wienholz, S.; Höltermann, A.; Conrad, I. & Riedel-Heller, S. G. (2022). „It Gives Me, as her Caregiver, a Sense of Security.“ Young People with Intellectual Disability and their Experiences with Sexuality, Menstruation, Gynecological Treatment and Contraception: A Follow-up Analysis of Parents' and Caregivers' Perspectives. Sexuality and Disability, 41, 97–116. <https://doi.org/10.1007/s11195-022-09770-y>
- 97 Ebd.
- 98 Kunz, D. (2023). Sexualität in der Behindertenhilfe. In D. Höblich und D. Mantey (Hrsg.), Handbuch Sexualität und Soziale Arbeit, 171–180. Beltz Juventa.
- 99 Schröttle, M. (2012). Sexuelle Gewalt und Grenzverletzungen an Frauen mit Behinderung in Deutschland. In pro familia Dokumentation: Sexuelle Grenzverletzungen und sexualisierte Gewalt im Blick neuer Forschung, 18–29. pro familia.
- 100 Retznik, L.; Wienholz, S.; Höltermann, A.; Conrad, I. & Riedel-Heller, S. G. (2022). „It Gives Me, as her Caregiver, a Sense of Security.“ Young People with Intellectual Disability and their Experiences with Sexuality, Menstruation, Gynecological Treatment and Contraception: A Follow-up Analysis of Parents' and Caregivers' Perspectives. Sexuality and Disability, 41, 97–116. <https://doi.org/10.1007/s11195-022-09770-y>

Themenheft Sexualität

- 101 Scharmanski, S. & Hessling, A. (2022). Sexuelle Erfahrungen im Jugendalter. Jugendsexualität 9. Welle. BIÖG-Faktenblatt. Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit [BIÖG]. <https://www.sexualaufklaerung.de/publikation/sexuelle-erfahrungen-im-jugendalter/>
- 102 Kunz, D.; Koschmieder, N. & Jacot-Descombes, C. (2023). Sexualaufklärung in Familie und Schule – Relevanz der Menschenrechte. Interact. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7569420>
- 103 Retznik, L.; Wienholz, S.; Höltermann, A.; Conrad, I. & Riedel-Heller, S. (2021). „It tingled as if we had gone through an anthill“. Young People with Intellectual Disability and Their Experiences with Relationship, Sexuality and Contraception. Sexuality and Disability, 39, 421–438. <https://doi.org/10.1007/s11195-020-09670-z>
- 104 Retznik, L.; Wienholz, S.; Höltermann, A.; Conrad, I. & Riedel-Heller, S. G. (2022). „It Gives Me, as her Caregiver, a Sense of Security.“ Young People with Intellectual Disability and their Experiences with Sexuality, Menstruation, Gynecological Treatment and Contraception: A Follow-up Analysis of Parents' and Caregivers' Perspectives. Sexuality and Disability, 41, 97–116. <https://doi.org/10.1007/s11195-022-09770-y>
- 105 Scharmanski, S. & Hessling, A. (2022). Sexuelle Erfahrungen im Jugendalter. Jugendsexualität 9. Welle. BIÖG-Faktenblatt. Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit [BIÖG]. <https://www.sexualaufklaerung.de/publikation/sexuelle-erfahrungen-im-jugendalter/>
- 106 Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit / Federal Institute of Public Health [BIÖG]. (2021). The impact of comprehensive sexuality education on young people's sexual behaviour. <https://whocc.bioeg.de/en/publications/policy-briefs/reference-kit/>
- 107 Scharmanski, S. & Hessling, A. (2022). Sexuelle Erfahrungen im Jugendalter. Jugendsexualität 9. Welle. BIÖG-Faktenblatt. Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit [BIÖG]. <https://www.sexualaufklaerung.de/publikation/sexuelle-erfahrungen-im-jugendalter/>
- 108 Ward, K. M.; Bosek, R. L. & Trimble, E. L. (2010). Romantic Relationships and Interpersonal Violence Among Adults With Developmental Disabilities. Intellectual and Developmental Disabilities, 48 (2), 89–98. <https://doi.org/10.1352/1934-9556-48.2.89>
- 109 English, B.; Tickle, A. & dasNair, R. (2018). Views and experiences of People with Intellectual Disabilities Regarding Intimate Relationships: A Qualitative Metasynthesis. Sexuality and Disability, 36 (2), 149–173. <https://doi.org/10.1007/s11195-017-9502-z>
- 110 Retznik, L.; Wienholz, S.; Höltermann, A.; Conrad, I. & Riedel-Heller, S. (2021). „It tingled as if we had gone through an anthill“. Young People with Intellectual Disability and Their Experiences with Relationship, Sexuality and Contraception. Sexuality and Disability, 39, 421–438. <https://doi.org/10.1007/s11195-020-09670-z>
- 111 Ebd.
- 112 Ebd.
- 113 Ebd.
- 114 Scharmanski, S. & Hessling, A. (2022). Sexuelle Erfahrungen im Jugendalter. Jugendsexualität 9. Welle. BIÖG-Faktenblatt. Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit [BIÖG]. <https://www.sexualaufklaerung.de/publikation/sexuelle-erfahrungen-im-jugendalter/>
- 115 Götz, M. (2020). Leitfaden des Runden Tisches „Sexualität und Behinderung“ für Dienste und Organisationen für Menschen mit Behinderungen. https://www.behindertenbeauftragter.bremen.de/sixcms/media.php/13/Der_Runde_Tisch_Sexualit%C3%A4t_und_Behinderung.pdf
- 116 In Analogie zu Geiser, L. & Voss, A. (Hrsg.). (2013). Erste Liebe: Beziehung und Sexualität. 9 Porträtfilme und 3 Themenfilme. Pädagogisches Begleitmaterial. Hep Verlag.
- 117 In Anlehnung an die Körper-Ampel nach Heyne, K. (2020). Sexualität: Hintergrundwissen, Materialien und Methoden für die schulische Praxis. Persen Verlag, Hamburg.

- 118 In Anlehnung an die Lageplanmethode nach Dalhoff, M.; Simšek, N. & Vasold, S. (2020). Achtsame Schule. Leitfaden zur strukturellen Prävention von sexueller Gewalt. https://selbstlaut.org/wp-content/uploads/Selbstlaut-Leitfaden-2020_korr_20210205.pdf

Themenheft Grenzen

- 119 Erkens, C.; Scharmanski, S. & Hessling, A. (2021). Prävalenzen sexualisierter Gewalt. Jugendsexualität 9. Welle. BIÖG-Faktenblatt. Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit [BIÖG]. <https://www.sexualaufklaerung.de/publikation/praevalenzen-sexualisierter-gewalt/>
- 120 Erkens, C.; Scharmanski, S. & Hessling, A. (2021). Sexualisierte Gewalt in der Erfahrung Jugendlicher: Ergebnisse einer repräsentativen Befragung. Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz 64, 1382–1390. <https://doi.org/10.1007/s00103-021-03430-w>
- 121 Allroggen, M.; Spröber, N.; Rau, T. & Fegert, J. M. (Hrsg.). (2011). Gewalt unter Kindern und Jugendlichen. Ursachen und Folgen. Eine Expertise der Klinik für Kinder und Jugendpsychiatrie/ Psychotherapie. Universitätsklinikum Ulm.
- 122 Gulowski, R. & Oppelt, M. (2021). Sexualisierte Gewalt in der Erfahrung Jugendlicher. Expertise im Auftrag der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung [BZgA]. <https://www.sexualaufklaerung.de/publikation/expertise-sexualisierte-gewalt-in-der-erfahrung-jugendlicher/>
- 123 Bundesministerium für Arbeit und Soziales [BMAS]. (2021). Dritter Teilhabebereich der Bundesregierung über die Lebenslagen von Menschen mit Beeinträchtigungen. Teilhabe – Beeinträchtigung – Behinderung. https://www.bmas.de/SharedDocs/Downloads/DE/Publikationen/a125-21-teilhabebericht.pdf?__blob=publicationFile&v=7
- 124 Erkens, C.; Scharmanski, S. & Hessling, A. (2021). Prävalenzen sexualisierter Gewalt. Jugendsexualität 9. Welle. BIÖG-Faktenblatt. Herausgegeben von dem Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit [BIÖG]. https://doi.org/10.17623/BZGA_SRH:FB_JUS9_PRAEVALENZ_SEXU_GEWALT
- 125 Eßer, F. & Rusack, T. (2020). Schutzkonzepte und Sexualkulturen in Institutionen. In M. Watzlawick, B. Christmann, M. Böhm & A. Dekker (Hrsg.), Perspektiven auf sexualisierte Gewalt, 13–28. Springer VS. https://doi.org/10.1007/978-3-658-23236-8_2
- 126 Dalhoff, M.; Simšek, N. & Vasold, S. (2020). Achtsame Schule. Leitfaden zur strukturellen Prävention von sexueller Gewalt. https://selbstlaut.org/wp-content/uploads/Selbstlaut-Leitfaden-2020_korr_20210205.pdf
- 127 Wolff, M. (2019): Rechte von Kindern und Jugendlichen in Organisationen stärken. Schutzkonzepte als machtsensible und partizipative Lernprozesse. In: Gathen, Marion/Meysen, Thomas/Koch, Josef (Hg.): Vorwärts, aber nicht vergessen! Entwicklungslinien und Perspektiven in der Kinder- und Jugendhilfe., 82–96
- 128 In Anlehnung an die Methode „Umriss-Spiel: Meine Grenzen, deine Grenzen“ von Heyne, K. (2020). Sexualität: Hintergrundwissen, Materialien und Methoden für die schulische Praxis. Persen Verlag, Hamburg. Die Methode „Wer darf was?“ von Dalhoff, M.; Simšek, N. & Vasold, S. (2020). Achtsame Schule. Leitfaden zur strukturellen Prävention von sexueller Gewalt. https://selbstlaut.org/wp-content/uploads/Selbstlaut-Leitfaden-2020_korr_20210205.pdf
- 129 Heyne, K. (2020). Sexualität: Hintergrundwissen, Materialien und Methoden für die schulische Praxis. Persen Verlag, Hamburg.

herzfroh 2.0 ist ein Kooperationsprojekt des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) und der Hochschule Luzern (HSLU). Gemeinsam wurden Materialien zu Liebe, Körper und Sexualität für Jugendliche und junge Erwachsene mit Lernschwierigkeiten entwickelt. Die Materialien umfassen sechs Themenhefte in einfacher Sprache sowie das digitale Spiel „Das erste Date. Das Spiel und die Inhalte der Themenhefte sind auf der Website <https://herzfroh.loveline.de> eingebunden.

Die pädagogische Handreichung unterstützt Fachpersonen in Bildung und Betreuung beim Einsatz der Materialien von herzfroh 2.0 mit Informationen, Methoden, Arbeitsblättern und weiterführenden Materialien. Fachpersonen sollen damit Handlungssicherheit in der Thematisierung sexualitätsbezogener Inhalte sowie Werkzeuge für die sexualpädagogische Arbeit mit der Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit Lernschwierigkeiten erhalten.

Die Materialien von herzfroh 2.0 können kostenlos im BIÖG-Shop heruntergeladen oder bestellt werden: <https://shop.bioeg.de/herzfroh-2-0/>