

Übersetzt in leicht
verständliche Sprache



Sexualpädagogische Konzeption



Hier steht drin, wie wir
mit Sexualität umgehen.

St. Nicolaiheim



wohnen. lernen. arbeiten. leben.

www.st-nicolaiheim.de

Thema Sexualität



Im St. Nicolaiheim gibt es eine Gruppe aus Fachleuten zum Thema Sexualität: **das Experten-Team Sexualität.**

Wir informieren und sind **Ansprechpartner**, wenn du Fragen zur Sexualität hast oder Hilfe brauchst.

Sexuelle Selbst-Bestimmung

Was ist sexuelle Selbst-Bestimmung?

Das heißt, du allein bestimmst über deine Sexualität.

Wie kann Sexualität aussehen?

Zur Sexualität gehören schöne körperliche Gefühle. Sie entstehen zum Beispiel beim Küssen oder bei der Selbst-Befriedigung.

Schöne körperliche Gefühle entstehen auch, wenn zwei Menschen

- sich nah sind
- kuscheln
- sich streicheln
- Geschlechts-Verkehr haben oder
- andere Dinge tun, die schön und erregend sind.

Viele möchten Sex nur mit einem Menschen haben, den sie lieben. Andere möchten nur Sex haben. Sie lieben den Sexual-Partner nicht.

Wichtig:

Sex soll **beiden** Partnern Spaß machen.

Damit es so ist, finde selbst heraus, was dir gefällt und gut tut. Denn du bestimmst, was du magst.

Und du darfst sagen, was dir gefällt oder nicht gefällt.

Wichtig:

Informiere dich **vor dem Sex** über Verhütung.

Ein Kondom schützt davor:

- ungewollt schwanger zu werden
- ungewollt Vater zu werden
- vor Geschlechts-Krankheiten
Das sind Krankheiten, die durch Geschlechts-Verkehr übertragen werden, zum Beispiel Aids.

Welche Angebote macht das Experten-Team Sexualität?

Wir vom Team **informieren** die Betreuten, damit sie gut Bescheid wissen

- über den Körper und über die Körper-Pflege
- über das Verliebt-Sein und die Liebe
- über Partnerschaft und Beziehung
- über Sexualität
- über viele verschiedene Gefühle, die dazu gehören
- wie sie NEIN oder STOPP sagen können
Jeder soll selbst bestimmen können, was ihm gefällt und wie weit er gehen möchte.

Es gibt auch Bücher, Filme und Bilder zum Ausleihen, die über Sexualität informieren.

Die Einrichtung bietet **Kurse** an über:

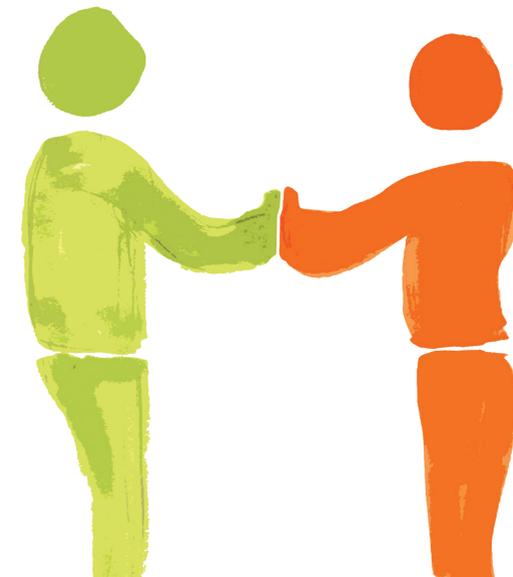
- Aufklärung
- Partnerschaft
- Selbst-Behauptung
- Selbst-Verteidigung, zum Beispiel WenDo-Kurse.

Wenn du an einem Kurs teilnehmen möchtest, melde dich bei uns an.

Wir **beraten** und **helfen** bei Fragen und Problemen:
Zum Beispiel

- Ist Sex so wie im Porno-Film?
- bei häufigem Streit in der Partnerschaft
- wenn der eine etwas beim Sex möchte, was der andere nicht will
- wenn du ein Kind hast
- wenn du dir ein Kind wünschst

Du kannst eine Puppe zum Üben ausleihen, die wie ein richtiges Baby gefüttert und gewickelt und getragen wird.
So weißt du vor einer Schwangerschaft, wie ein Kind dein Leben verändern wird.



Welche Rechte und Gesetze gibt es für Sex?

Welche Rechte hast du?

- Du darfst lieben, wen du willst. Du darfst Frauen lieben, und du darfst Männer lieben.
- Du hast das Recht auf deine eigene Sexualität. Du bestimmst selbst:
 - Möchte ich Sex haben?
 - Wie möchte ich Sex haben?
 - Und mit wem möchte ich Sex haben?
- Du darfst dich selbst befriedigen. Das darfst du auch, wenn du eine Partnerin oder einen Partner hast.
- Du hast ein Recht auf Respekt. Respekt bedeutet, dass du gut behandelt wirst.
- Du hast das Recht NEIN zu sagen, wenn du keinen Sex willst oder dir etwas beim Sex nicht gefällt. Wenn der Partner trotzdem weitermacht, ist das nicht in Ordnung und Unrecht. Er darf das nicht. Hole dir Unterstützung und sprich mit einer Vertrauens-Person.
- Du hast ein Recht auf Schutz vor sexuellen Übergriffen.
- Du hast das Recht auf einen geschützten persönlichen Bereich.

Was ist ein geschützter persönlicher Bereich?

Dein Zimmer oder deine Wohnung in der Einrichtung gehört dir.



- Jeder muss anklopfen, auch die Betreuerin oder der Betreuer.
- Du entscheidest, wer in dein Zimmer oder in deine Wohnung darf.
Ausnahme:
In einer Notlage dürfen Helfer die Wohnung betreten. Zum Beispiel, wenn es brennt.
- Du darfst in deinem Zimmer oder in deiner Wohnung machen, was du möchtest.
Ausnahme:
Es darf nicht gefährlich oder verboten sein, wie zum Beispiel eine Bombe basteln.
- Du darfst dich in deinem persönlichen Bereich selbst befriedigen.
- Du hast das Recht, allein im Bad zu sein. Du musst niemanden hineinlassen, wenn du es nicht willst.

Wende dich an eine Betreuerin oder einen Betreuer, wenn du Fragen zum persönlichen Bereich hast.

Oder wenn du Unterstützung brauchst, um deine Rechte durchzusetzen.

Zum Beispiel wenn jemand immer wieder ohne deine Erlaubnis dein Zimmer betritt.

Was verbieten die Gesetze?

Die Gesetze gelten für alle Menschen.

- Sex mit Jugendlichen unter 14 Jahren ist verboten und wird bestraft.
- Niemand darf Kindern und Jugendlichen Sex-Filme zeigen.
- Sexuelle Gewalt ist verboten, denn Gewalt verletzt Körper und Seele.

Deshalb gilt:

- Niemand darf gegen seinen Willen geküsst werden.
- Niemand darf gegen seinen Willen an Po, Brust, Scheide oder Penis angefasst werden.
- Niemand darf zum Geschlechts-Verkehr gezwungen werden.

- Geschlechts-Verkehr und Selbst-Befriedigung sind auf der Arbeit und in der Öffentlichkeit verboten.
- Sex und private Beziehungen zwischen Mitarbeitenden und Betreuten sind verboten.
- Niemand darf Fotos oder Filme von dir machen und an andere schicken oder ins Internet stellen, wenn du es nicht willst.
Das gilt auch für Nackt-Fotos und Nackt-Filme.
- Du darfst natürlich auch ohne Einverständnis keine Fotos oder Filme von deiner Partnerin oder deinem Partner machen und an andere schicken.
Bedenke: Du kannst Fotos nicht mehr löschen, die du von dir oder deinem Partner verschickst.

Wenn du sexuell zu etwas gezwungen wirst oder Fragen hast, sprich eine Vertrauens-Person an und suche Hilfe!



Wer hilft bei sexueller Gewalt?

Die **Betreuerinnen und Betreuer** greifen ein und unterstützen,

- wenn jemand blöde sexuelle Sprüche sagt oder
- wenn jemand gegen seinen Willen sexuell angefasst und zu Sex gezwungen wird
- wenn jemand um Hilfe bittet
- wenn jemand Fragen hat

Hole Hilfe, wenn du sexuelle Gewalt bei anderen beobachtest.

Wenn du selbst sexuelle Gewalt erfahren hast, sprich jemanden an, dem du vertraust.

Du brauchst dann dringend Hilfe.

Wir vom **Experten-Team Sexualität** sind für dich da. Unsere Nummer:

☎ **04642 91 44 505**

Unsere E-Mail-Adresse: spk@st-nicolaiheim.de

Die Ansprech-Partnerinnen und Ansprech-Partner findest du auf einem Extra-Blatt, das dieser Information beiliegt.

Du findest die Informationen zum **Experten-Team Sexualität** auch im Info-Ständer.

Wenn du **nicht** mit einer Betreuerin oder einem Betreuer sprechen möchtest, kannst du dir Hilfe von außerhalb holen.

Das **Hilfe-Telefon** bei sexuellem Missbrauch hat die Nummer

☎ **0800 22 55 530**

Das **Krisen-Telefon** des Kreises Schleswig-Flensburg ist nachts und am Wochenende besetzt.

Es hat die Nummer

☎ **04621 98 84 04**



St. Nicolaiheim e.V.

Mehlbydiek 21 · 24376 Kappeln

Telefon: 04642.91 44 -0

Experten-Team Sexualität

Telefon: 04642 91 44 505

E-Mail: spk@st-nicolaiheim.de