

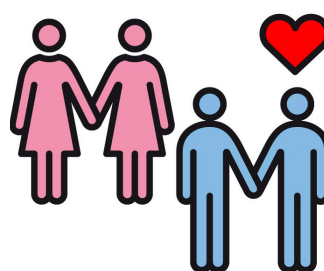
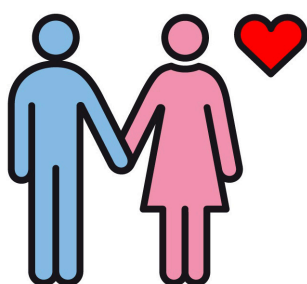


Leicht Lesen

Sexualität

Ein Text vom Netzwerk Sankt Josef

zum Thema Sexualität



CARITAS CHRISTI
URGET NOS

Netzwerk St. Josef

Würde ist sehr wichtig:

Würde bedeutet:

Alle Menschen nehmen Sie so an,
wie Sie sind.

Selbstachtung ist sehr wichtig:

Selbstachtung bedeutet,

dass Sie sich selbst annehmen,
wie Sie sind.

Würde und Selbstachtung bedeuten auch,
dass Sie Ihr Leben so leben können,
wie Sie das möchten.

Dazu gehört auch,
dass Sie Ihre Sexualität so leben können,
wie Sie das möchten.

Zum Thema Sexualität gehören viele Dinge:

- Liebe und Zärtlichkeit
- Berührung und Gefühle
- den eigenen Körper spüren
- Sex haben
- Erotik und Sinnlichkeit
- Kinder kriegen

Für Sexualität ist es wichtig,
dass man den eigenen Körper
und die eigenen Gefühle
kennt.

Es geht darum,
dass man spürt,
wie man sich fühlt:
sich als Frau fühlen,
sich als Mann fühlen.

Die eigene Sexualität zu spüren,
ist eine wertvolle Erfahrung
für jeden Menschen.

Recht auf Sexualität:

Alle Menschen haben das Recht auf Sexualität.

Alle Menschen müssen lernen,
dass sie mit ihrer Sexualität
verantwortungsvoll umgehen.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
vom Netzwerk Sankt Josef
können Sie dabei unterstützen,
das zu lernen.

Sexualität ist ein Bedürfnis.

Jeder Mensch hat verschiedene Bedürfnisse.

Bedürfnisse sind zum Beispiel Essen, Trinken und Schlafen.

Bedürfnisse sind aber auch Berührungen,
sexuelles Verlangen,
Zärtlichkeit und Liebe.

Alle Klientinnen und Klienten vom Netzwerk St. Josef
können offen über ihre Bedürfnisse reden,
wenn sie das wollen.

Über Sexualität reden:

Wir wollen offen über Sexualität reden.

Alle Menschen haben das Recht,
über das Thema Sexualität
aufgeklärt und informiert zu werden.

Jeder Mensch soll
seine eigenen Wünsche leben können.

Sexualität leben:

Alle Menschen sollen ihre Sexualität leben können.
Für Sexualität braucht es Intim-Sphäre.
Intim-Sphäre ist der ganz persönliche Lebens-Bereich
von jedem Menschen.

Manche Menschen brauchen Unterstützung,
um ihre Sexualität entdecken und leben zu können.
Im Netzwerk St. Josef
wollen wir allen Klientinnen und Klienten,
die das möchten,
Unterstützung anbieten.

Frau sein – Mann sein – Gefühle spüren:

Zur Sexualität gehört die Erfahrung des Körpers.
Zur Sexualität gehören auch
die Gedanken und die Gefühle.

Es ist auch möglich,
sich als Frau zu fühlen,
wenn man als Mann geboren wurde.
Oder sich als Mann zu fühlen,
wenn man als Frau geboren wurde.

Sexualität kann man alleine für sich erleben
oder mit einer Partnerin oder einem Partner.
Wir beraten Sie gerne,
wenn Sie Unterstützung möchten.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten von Partnerschaft.

Beispiele:

- Sie wünschen sich eine Frau als Partnerin.
- Sie wünschen sich einen Mann als Partner.
- Sie können sich eine Partnerschaft
sowohl mit einer Frau
als auch mit einem Mann vorstellen.

Sexual-pädagogische Begleitung:

Für Beratung zum Thema Sexualität gibt es im Netzwerk St. Josef eine Mitarbeiterin, einen Mitarbeiter. Das ist die sexual-pädagogische Begleitung.

Die Namen und die Kontakt-Möglichkeiten der sexual-pädagogischen Begleitung finden Sie in einem Folder. Ein Folder ist ein Text mit Informationen. Den Folder gibt es in jeder Wohn-Gemeinschaft und in jeder Tages-Struktur.

Jede Klientin und jeder Klient haben das Recht auf sexual-pädagogische Begleitung. Wenn Sie das möchten, können Sie jederzeit einen Termin für eine Beratung ausmachen.

Bei der sexual-pädagogischen Begleitung geht es um viele verschiedene Fragen. Sie können alle Fragen stellen, die Sie zum Thema Sexualität haben. Zum Beispiel:

- Fragen über Ihren Körper
- Fragen über männliche oder weibliche Körper
- Fragen über Partnerschaft und Liebe
- Fragen über Sexualität und Verhütung

Aufklärung - Informationen zu Sexualität:

Aufklärung beim Thema Sexualität bedeutet, dass Sie alle Informationen bekommen, die Sie brauchen.

Bei einem Aufklärungs-Gespräch können Sie Fragen zum Thema Sexualität und Fragen zum Thema Körper stellen.

Fragen können zum Beispiel sein:

- Fühle ich mich als Frau?
- Fühle ich mich als Mann?
- Fühle ich mich unsicher bei dem, was ich fühle?

- Wie geht es mir mit meiner Sexualität?
- Kenne ich meinen Körper?
- Weiß ich, wo ich mich berühren kann, damit es für mich angenehm ist?

- Will ich meine Sexualität alleine erleben?
- Oder will ich meine Sexualität mit einer Partnerin oder einem Partner erleben?
- Welche Wünsche habe ich?

Partnerschaft:

Es gibt viele verschiedene Arten von Partnerschaft.

Zum Beispiele

- Eine Frau und ein Mann sind zusammen.
- Eine Frau und eine Frau sind zusammen.
- Ein Mann und ein Mann sind zusammen.

Intim-Sphäre:

Intim-Sphäre bedeutet,
dass Sie ungestört alleine sein können.

Intim-Sphäre bedeutet auch,
dass Sie mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner
ungestört alleine sein können.

Wenn Sie eine Partnerin oder einen Partner haben,
ist Intim-Sphäre für Ihre Sexualität wichtig.

Wenn Ihre Partnerin oder Ihr Partner
in der gleichen Wohn-Gemeinschaft wohnt,
ist es wichtig,
dass sie im Zimmer ungestört zusammen sein können.

Wenn Ihre Partnerin oder Ihr Partner
nicht in derselben Wohn-Gemeinschaft wohnt,
sollen Sie trotzdem zusammen sein können.
Zum Beispiel soll ein Besuch oder eine Übernachtung
möglich sein.

Bitte sagen Sie den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern
Ihrer Wohn-Gemeinschaft,
wenn Sie Besuch bekommen
oder eine gemeinsame Übernachtung möchten.

Intim sein:

Intim sein bedeutet,
dass Sie körperlich eng
mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner
beisammen sind.

Sie streicheln sich.

Sie küssen sich.

Sie berühren sich überall dort,
wo es für Sie beide angenehm ist.

Nein sagen:

Wenn etwas für Sie nicht angenehm ist,
sagen Sie Nein.

Nein sagen ist wichtig,
wenn Sie etwas nicht möchten.

Respekt:

Jeder Mensch hat das Recht auf Respekt.

Respekt zu bekommen bedeutet,
Sie werden ernst genommen.

Ihre Wünsche werden ernst genommen.

Respekt ist gegenseitig.

Sie müssen respektieren,
wenn jemand eine Berührung
oder etwas anderes nicht möchte.

Genauso muss ein anderer Mensch respektieren,
wenn Sie etwas nicht möchten.

Geschlechts-Verkehr - Sex haben:

Geschlechts-Verkehr nennt man auch Sex.

Sex haben ist ein schönes Erlebnis:

- Man spürt ein Kribbeln,
- der Körper ist erregt,
- angenehme Gefühle zeigen sich,
- man möchte dem anderen Menschen ganz nahe sein.

Verhütung - Schwangerschaft und Krankheit verhindern:

Verhütung hilft dabei,

dass die Frau kein Baby bekommt,

wenn eine Frau und ein Mann Sex miteinander haben.

Es gibt Krankheiten,

die man beim Sex übertragen kann.

Ein Verhütungs-Mittel hilft auch dabei,

sich vor diesen Krankheiten zu schützen.

Dieses Verhütungs-Mittel nennt man Kondom.

Wenn zwei Menschen

miteinander Sex haben,

sollen sie über Verhütung Bescheid wissen.

Es gibt verschiedene Verhütungs-Mittel.

Sie können sich über Verhütung beraten lassen.

Sexual-Assistenz:

Assistenz bedeutet Unterstützung.

Sexual-Assistenz bedeutet Unterstützung für das Thema Sexualität.

Die Sexual-Assistentin, der Sexual-Assistent kann Ihnen beim Thema Sexualität helfen.

Die Sexual-Assistentin, der Sexual-Assistent kann Ihnen zeigen, wie Sie Ihren Körper berühren können, dass es für Sie angenehm ist.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Ihnen bei Ihrer Sexualität helfen können.

Die Sexual-Assistentin, der Sexual-Assistent kann Ihnen viele Möglichkeiten zeigen und mit Ihnen ausprobieren.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vom Netzwerk Sankt Josef

dürfen keine Sexual-Assistenz anbieten.

Sie dürfen auch keine Sexual-Assistenz vermitteln.

Sie dürfen Ihnen erklären,

wie Sie eine Sexual-Assistenz finden, wenn Sie das möchten.

Es ist ein Unterschied zwischen Sexual-pädagogischer Begleitung und Sexual-Assistenz.

Wir haben Sexual-pädagogische Begleitung im Netzwerk Sankt Josef.

Sexual-Assistenz müssen Sie außerhalb suchen und anfordern.

Sexualität leben:

Jeder Mensch braucht gute Bedingungen, um Sexualität, Liebe und Partnerschaft leben zu können.

Die Sexual-pädagogische Begleiterin, der Sexual-pädagogische Begleiter und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Netzwerk Sankt Josef können Sie dabei unterstützen.

Es ist wichtig, dass Sie im Netzwerk Sankt Josef über Sexualität, Liebe und Partnerschaft reden können, wenn Sie das möchten.

Sie haben ein Recht darauf, dass Sie im Netzwerk Sankt Josef die Art von Unterstützung und Begleitung bekommen, die für Sie passt.

Kinder-Wunsch:

Wenn Sie sich ein Kind wünschen,
können Sie mit einer Mitarbeiterin oder einem Mitarbeiter
vom Netzwerk St. Josef
darüber reden.

Sie können auch
mit der Sexual-pädagogischen Begleiterin,
dem Sexual-pädagogischen Begleiter
darüber reden.

Schwanger sein

Wenn eine Frau und ein Mann
miteinander Sex haben,
kann die Frau schwanger werden.
Schwanger bedeutet,
dass die Frau ein Baby bekommen wird.

Wenn Sie schwanger sind:

Es ist wichtig,
dass Sie mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern
vom Netzwerk St. Josef
darüber sprechen,

- wenn Sie vermuten,
dass Sie schwanger sind,
- wenn Sie wissen,
dass Sie schwanger sind.
- wenn Sie vermuten,
dass Ihre Partnerin schwanger ist.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
vom Netzwerk St. Josef
können beraten und Unterstützung anbieten.

Sie können auch
mit der Sexual-pädagogischen Begleiterin,
dem Sexual-pädagogischen Begleiter
darüber sprechen.

Sexuelle Gewalt:

Sexualität macht schöne Gefühle.
Es gibt aber auch sexuelle Gewalt.
Das macht schlechte Gefühle.

Sexuelle Gewalt bedeutet,
dass jemand mit Ihnen sexuelle Sachen macht,
die Sie nicht möchten.

Es gibt viele Formen von sexueller Gewalt:

Sexuelle Gewalt ist,
wenn jemand Sie berührt,
obwohl Sie das nicht wollen.
Sexuelle Gewalt ist auch,
wenn Sie jemanden berühren müssen,
obwohl Sie das nicht wollen.

Wenn Sie die Berührungen nicht wollen
und sich nicht gut dabei fühlen,
ist es wichtig,
dass Sie sich wehren.
Sexuelle Gewalt ist verboten
und niemals okay.

Was können Sie gegen sexuelle Gewalt machen:

Sie können Nein oder Stopp sagen.
Sie können um Hilfe rufen.
Sie können weggehen.
Sie können es jemandem erzählen.

Es ist wichtig,
dass Sie sich gegen sexuelle Gewalt wehren!
Sie haben das Recht auf Hilfe.
Deshalb ist es gut,
wenn Sie darüber reden.

Hilfe bei sexueller Gewalt:

Hilfe bei sexueller Gewalt

bekommen Sie von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern vom Netzwerk Sankt Josef.

Hilfe bei sexueller Gewalt

bekommen Sie auch Dieser Text ist in leicht verständlicher Sprache.

Das ist die 1. Ausgabe.

dem Sexual-pädagogischen Begleiter

vom Netzwerk Sankt Josef.

Die Namen und die Kontakt-Möglichkeiten der Sexual-pädagogischen Begleiterin, von dem Sexual-pädagogischen Begleiter finden Sie im Folder.

Den Folder gibt es

in jeder Wohn-Gemeinschaft und in jeder Tages-Struktur.

Es gibt in Österreich viele Beratungs-Stellen für Hilfe bei sexueller Gewalt.

Wir haben die Beratungs-Stellen aufgeschrieben.

Die Liste gibt es

in jeder Wohn-Gemeinschaft und in jeder Tages-Struktur.

Dieser Text ist in leicht verständlicher Sprache.
Das ist die 1. Ausgabe.



Leicht Lesen

Dieser Text wurde im Jahr 2020
im Netzwerk St. Josef erstellt:

- von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern,
- von der Sexual-pädagogischen Begleiterin,
- unter fachlicher Mitarbeit und Begleitung
des Psycho- und Sexualtherapeuten
Johannes Staudinger, MAS, Feldkirch.

Dieser Text wurde im Jahr 2020 geprüft
von Klientinnen und Klienten
im Netzwerk Sankt Josef
und von Capito.

Deshalb hat dieser Text
das Capito Güte-Siegel für Leicht Lesen.

Die Bilder sind von
METACOM Symbole © Annette Kitzinger



Netzwerk St. Josef

SOZIALE EINRICHTUNGEN DER BARMHERZIGEN SCHWESTERN VON ZAMS
Pflege, Betreuung und Begleitung für Menschen mit Behinderung und im Alter