

Liebe und Sexualität

Fragen und Antworten



In Leichter Sprache



Maike Busch, Andreas Finken, Rena Hillmann und Britta
Leesemann haben diesen Text geprüft.
Sie arbeiten im Büro für Leichte Sprache der Hannoversche
Werkstätten gem. GmbH.

In der Broschüre verwenden wir die männliche Form.
Wir schreiben nur Bus-Fahrer oder Betreuer.
Damit man das besser lesen kann.
Wir meinen aber Frauen und Männer!

Inhalt

Wissen über den Körper	4
Das ist bei der Frau zu sehen	5
Das ist beim Mann zu sehen	8
So sieht es innen im Körper aus	11
Familie, Freunde, Partner	15
Sex haben	19
Wer liebt wen?	22
Streit in der Partnerschaft	25
Rechte und Sexualität	27
Viele Fragen	29

Wissen über den Körper

Jeder Mensch hat einen anderen Körper.

Es gibt große und kleine Menschen,
dicke und dünne Menschen.

Es gibt blonde, braune und schwarze Haare.

Und helle und dunkle Haut.

Jeder Körper ist schön.

Jeder muss den eigenen Körper gut kennen.

Dann weiß man, was dem Körper gut tut.

Und was sich gut anfühlt.

Wie der Körper reagiert.

Es ist wichtig, seinen Körper zu kennen.

Es ist auch wichtig, alles über Sexualität zu wissen.

Zum Beispiel:

Wie sehen die Geschlechts-Organen bei der Frau aus?

Wie sehen die Geschlechts-Organen beim Mann aus?

Wie geht Selbst-Befriedigung?

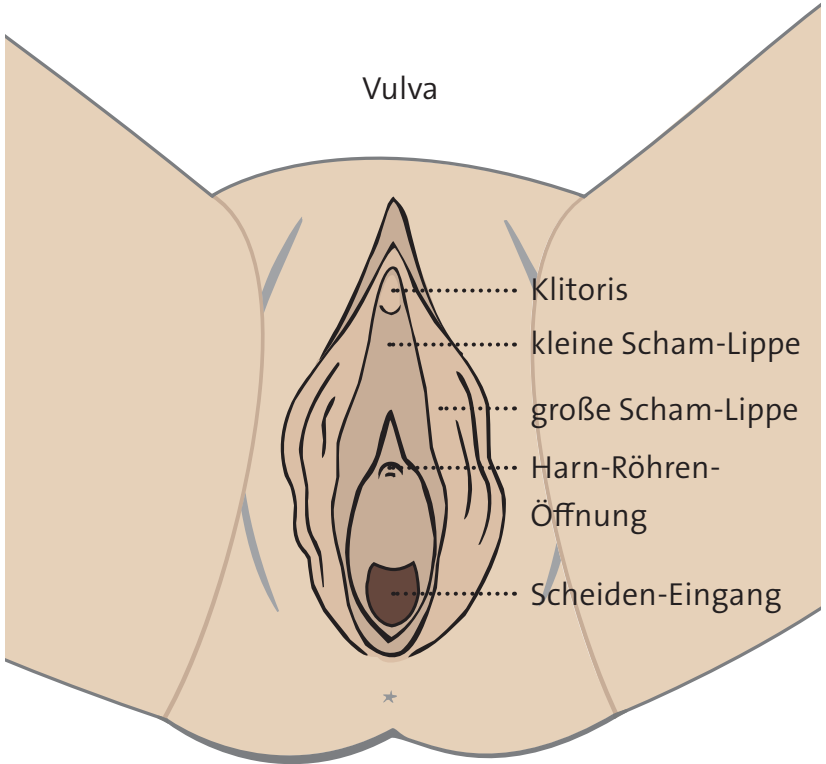
Wie entsteht ein Kind?

Mit wem kann ich Sex haben?

Was ist beim Sex in Ordnung? Was **nicht**?

Das ist bei der Frau zu sehen

Man kann diese Geschlechts-Organen
bei der Frau von außen sehen:



Manche Menschen sagen zur Vulva auch:
Scheide.

Manche sagen zur Klitoris auch:
Kitzler.

Berührungen an der Vulva und der Klitoris
können sich für die Frau schön anfühlen.

Auch Streicheln an der Brust, den Beinen,
dem Po und überall am Körper.

Wenn es sich gut anfühlt, wird die Scheide ganz feucht.

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

Das nennt man **Selbst-Befriedigung**.

Zum Beispiel kann die Frau ihre Klitoris streicheln.

Oder sich einen Finger in die Scheide stecken.

Oder beim Duschen den Dusch-Strahl
auf die Klitoris richten.

Das kann die Frau so lange machen,
bis sie ein besonders schönes Gefühl bekommt.

Manchmal zuckt es dann in der Scheide und
unten im Bauch.

Das nennt man Orgasmus oder Höhe-Punkt.

Der Orgasmus ist ein starkes sexuelles Gefühl.

Jedes Mädchen und jede Frau darf selbst rausfinden,
was sie am schönsten findet.

Selbst-Befriedigung gehört zur Sexualität.

Selbst-Befriedigung ist in Ordnung.

Selbst-Befriedigung hilft,
den eigenen Körper kennenzulernen.

An manchen Orten ist Selbst-Befriedigung
aber **nicht** in Ordnung.

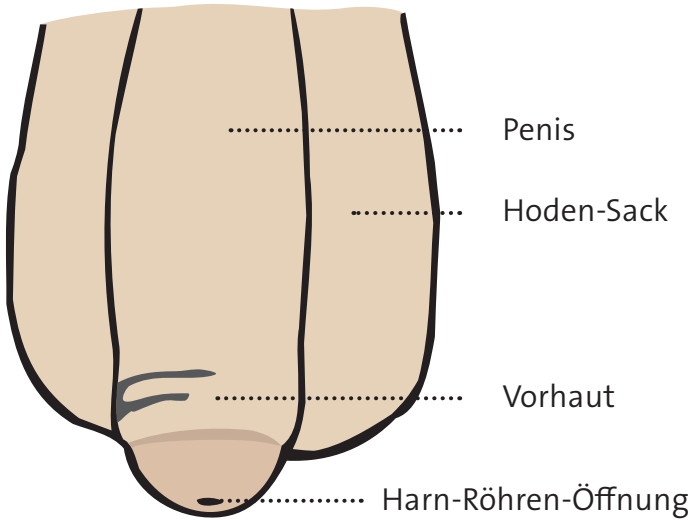
Zum Beispiel in der Werkstatt.

Oder im Gruppen-Raum oder auf der Straße.

Dort stört das andere Menschen.

Das ist beim Mann zu sehen

Diese Geschlechts-Organen kann man beim Mann von außen sehen:



Im Hoden-Sack sind zwei Hoden.

Zum Penis sagen manche Menschen Glied.

Berührungen am Penis und dem Hoden-Sack können sich für den Mann schön anfühlen.

Auch Streicheln an der Brust, den Beinen, dem Po und überall am Körper.

Wenn es sich gut anfühlt, wird der Penis groß und steif.

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

Das nennt man **Selbst-Befriedigung**.

Zum Beispiel kann er die Penis-Spitze mit der
Hand umfassen.

Der Penis liegt dann wie in einer Höhle.

Der Mann bewegt die Hand rauf und runter.

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

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

Die Flüssigkeit heißt Sperma.

Der Mann hat dabei ein besonders schönes Gefühl.

Das nennt man **Orgasmus** oder Höhe-Punkt.

Der Orgasmus ist ein starkes sexuelles Gefühl.

Selbst-Befriedigung gehört zur Sexualität.

Selbst-Befriedigung ist in Ordnung.

Sie hilft, den eigenen Körper kennenzulernen.

An manchen Orten ist Selbst-Befriedigung
aber **nicht** in Ordnung.

Zum Beispiel in der Werkstatt.

Oder im Gruppen-Raum oder auf der Straße.

Dort stört das andere Menschen.

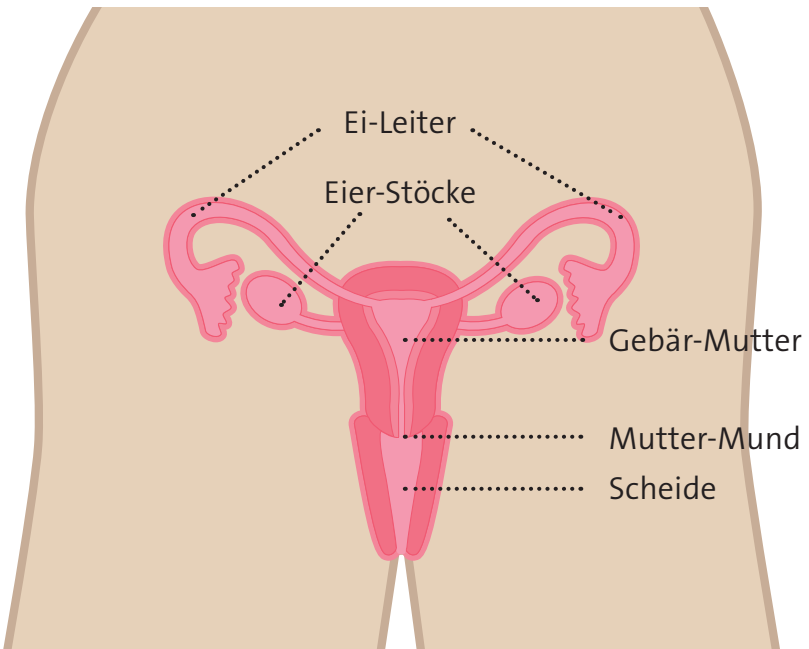
So sieht es innen im Körper aus

So sieht es bei der Frau aus

Jede Frau und jedes Mädchen hat im Bauch:

- zwei **Eier-Stöcke**
- zwei **Ei-Leiter**
- und eine **Gebär-Mutter**.

Sie sind dafür da, dass eine Frau Kinder bekommen kann.



Ein Mädchen kommt in die Pubertät.

Die Pubertät ist meistens zwischen 11 und 16 Jahren.

Der Körper verändert sich dann vom Mädchen zur Frau.

Das machen die Geschlechts-Hormone.

Hormone sind winzige Boten-Stoffe im Blut.

Hormone steuern die Arbeit der Organe im Körper.

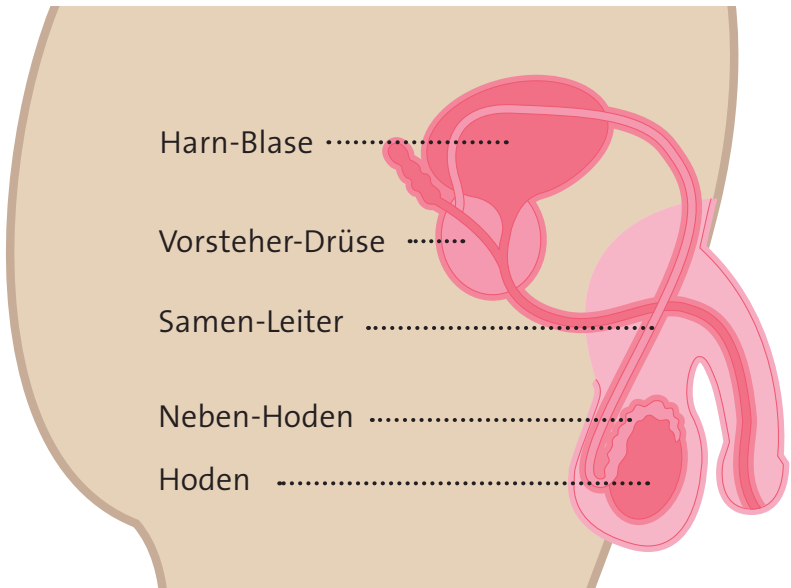
In den Eier-Stöcken wachsen **Ei-Zellen**.

Die Ei-Zellen sind winzig klein.

Man kann sie **nicht** sehen.

So sieht es bei dem Mann aus

Jeder Mann und jeder Junge hat:



Ein Junge kommt in die Pubertät.

Die Pubertät ist meistens zwischen 11 und 16 Jahren.

Der Körper verändert sich dann vom Jungen zum Mann.

Das machen die Geschlechts-Hormone.

In den **Hoden** wachsen Samen.

Die Samen sind dafür da,
dass der Mann Kinder zeugen kann.

Die **Samen** sind winzig klein.

Man kann sie **nicht** sehen.

Sie kommen manchmal mit dem Sperma aus dem
Penis raus.

Im Sperma sind ganz viele Samen drin.

Eine Frau und ein Mann haben Geschlechts-Verkehr.

Der Penis ist dabei in der Scheide der Frau.

Die Samen kommen aus dem Penis raus.

Dann sind die Samen in der Scheide der Frau.

Die Samen wandern bis zu den Ei-Leitern.

Wenn die Samen dort eine Ei-Zelle finden,
kann ein Samen die Ei-Zelle befruchten.

Befruchten heißt:

Ei-Zelle und Samen tun sich zusammen.

Die Ei-Zelle mit dem Samen wandert
in die Gebärd-Mutter.

Und wächst dort 9 Monate lang zum Baby.

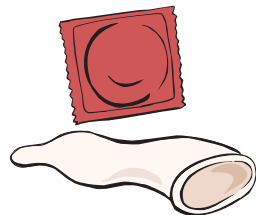
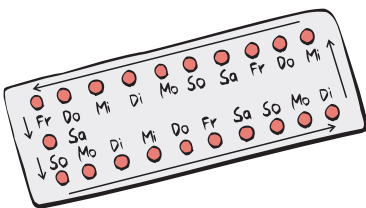
Wer **kein** Kind bekommen möchte, muss verhüten.

Es gibt viele verschiedene **Verhütungs-Mittel**.

Zum Beispiel Kondom und Pille.

Es gibt eine Broschüre von pro familia in
Leichter Sprache.

Da stehen alle Verhütungs-Mittel drin.



Familie, Freunde, Partner

Menschen haben Familie, Bekannte, Freunde, Partner.

Zur **Familie** gehören Eltern, Geschwister, Tanten, Onkel, Großeltern.

Enge Familien-Mitglieder kennen wir sehr gut.

Andere vielleicht **nicht** so gut.



Bekante können Nachbarn oder Arbeits-Kollegen sein.

Bekante kennt man **nicht** so gut wie Freunde.

Man kennt sie nur ein bisschen.

Vielleicht weiß man, wie sie heißen und wo sie wohnen.

Ein **Freund** ist ein Mann,
den man sehr gut kennt und mag.

Eine **Freundin** ist eine Frau,
die man sehr gut kennt und mag.

Manchmal möchte man mit einem besonderen Freund
ganz eng zusammen sein.

Er kann zum **Partner** werden.

Wenn er das auch möchte.

Man sagt auch **fester Freund** dazu.

Manchmal möchte man mit einer besonderen
Freundin ganz eng zusammen sein.

Sie kann zur **Partnerin** werden.

Wenn sie das auch möchte.

Man sagt auch **feste Freundin** dazu.

Beide sind ein Paar und lieben sich.

Frau und Mann können ein Paar sein.

Mann und Mann auch. Frau und Frau auch.



Jeder darf seine Freundschaften selber aussuchen.

Manchmal ist man in jemanden verliebt.

Aber der andere ist **nicht** verliebt.

Oder in jemand anderes.

Das kann traurig machen.

Manche sagen dazu Liebes-Kummer.

Mit jemandem darüber reden kann helfen.

Zum Beispiel mit Freunden oder mit einem Betreuer.

Wenn beide ein Paar sein wollen, dann sagt man:
glücklich verliebt.

Paare können ganz viele Dinge zusammen machen:
Spazieren gehen, ins Kino gehen, Musik hören, kochen,
reden, verreisen.

Meistens möchten sie ganz nah zusammen sein.

Sie möchten sich küssen, streicheln, kuscheln.

Vielleicht möchten sie auch Sex haben.



Sex haben ist in Ordnung, wenn beide das möchten.

Sex haben ist **nicht** in Ordnung,
wenn beide eng verwandt sind.

Zum Beispiel Geschwister.

Oder wenn einer der Betreuer oder Lehrer
von dem anderen ist.

Mit Kindern darf **niemand** Sex haben.

Sex mit Kindern ist verboten.

Sex haben

Jeder darf selber entscheiden,
ob er Sex haben möchte.

Ein Paar kann **Händchen halten, schmusen, sich küssen.**

Das können sie in der Öffentlichkeit machen.



Vielleicht möchten beide dann noch enger
zusammen sein.

Vielleicht möchten beide dabei nackt sein.

Das sollen sie nur in privaten Räumen machen.

Privat bedeutet:

Wo die Tür zu ist.

Und wo niemand dabei ist oder stört.

Es kann aufregend sein,
sich nackt zu streicheln und zu küssen.

Dann verändert sich was am Körper.

Der Mann bekommt einen **steifen Penis**.

Die Frau bekommt eine **feuchte Scheide**.

Zwei Partner berühren sich an **Penis und Klitoris** und
streicheln sich länger.

Sie können einen **Orgasmus** bekommen.

Auch beim **Geschlechts-Verkehr** können sie einen
Orgasmus bekommen.

Zu Geschlechts-Verkehr sagt man auch:
miteinander schlafen.

Wenn Mann und Frau Geschlechts-Verkehr haben,
ist der Penis in der Scheide.

Beide bewegen sich so, wie es sich schön anfühlt.



Manche Paare möchten sich mit dem Mund befriedigen.

Das heißt in schwerer Sprache Oral-Verkehr.

Dabei nimmt man den Penis in den Mund.

Oder man streichelt mit der Zunge die Klitoris.

Das Paar muss selber rausfinden, was beiden gefällt.

Manche Paare möchten sich küssen und Händchen halten.

Andere möchten nackt schmusen.

Andere möchten Geschlechts-Verkehr haben.

Das Paar kann darüber miteinander sprechen.

Wer liebt wen?

Menschen sind ganz verschieden.

Und sie lieben ganz verschieden.

Hetero-Sexualität

Das heißt eine Frau liebt einen Mann.

Das heißt ein Mann liebt eine Frau.

Homo-Sexualität

Das heißt eine Frau liebt eine Frau.

Man sagt auch: Die Frau ist lesbisch.

Ein Mann liebt einen Mann.

Man sagt auch: Der Mann ist schwul.



Bi-Sexualität

Ein Mann kann eine Frau oder einen Mann lieben.

Eine Frau kann eine Frau oder einen Mann lieben.

A-Sexualität

So nennt man das,
wenn eine Person sich **nicht** für Sex interessiert.

Übrigens gibt es **nicht** nur zwei Geschlechter.

Es gibt das weibliche Geschlecht: die Frauen.

Und das männliche Geschlecht: die Männer.

Und manche Menschen haben von Geburt an etwas
von beiden Geschlechtern.

Zum Beispiel einen Penis und eine Gebärmutter.

Das nennt man in schwerer Sprache: **Inter-Sexualität**.

Manche Frauen wollen lieber ein Mann sein.

Manche Männer wollen lieber eine Frau sein.

Das nennt man in schwerer Sprache: **Trans-Sexualität.**

Diese Menschen können Medikamente nehmen.

Oder sich operieren lassen, wenn sie möchten.

Zum Beispiel:

Ein Mann nimmt Hormone.

Er bekommt dadurch Brüste.

Eine Frau lässt sich die Brüste weg operieren.

Streit in der Partnerschaft

Manchmal streiten Paare.



Zum Beispiel:

Einer hat etwas gemacht,
was der andere schlecht findet.

Vielleicht ist einer auch eifersüchtig.

Er oder sie hat Angst:

Der andere will lieber mit einem anderen Partner
zusammen sein.

Miteinander reden kann helfen.

Dann kann man dem anderen erklären, was einen stört.

Manchmal können andere bei Streit in der Partnerschaft helfen.

Freunde oder Betreuer.

Oder Paar-Beratungsstellen.



Manchmal hört der Streit **nicht** auf.

Dann ist es vielleicht besser, sich zu trennen.

Das ist meistens schwierig.

Vielleicht sind beide traurig. Oder verletzt.

Manchmal ist es gut,
mit jemandem über den Kummer zu sprechen.



Rechte und Sexualität

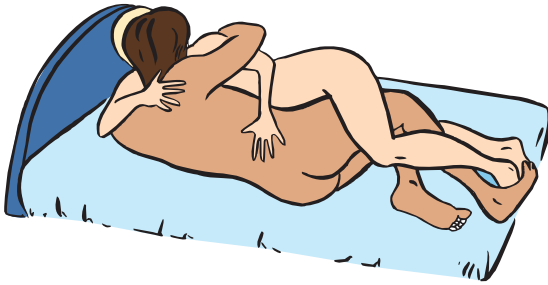
Jeder Mensch hat das Recht auf seine eigene Sexualität.

Sexualität ist für jeden Menschen anders.

Jeder Mensch entscheidet selbst,
ob er Sex haben möchte.

Jeder Mensch entscheidet selbst,
mit wem er Sex haben möchte.

Eltern oder Betreuer dürfen **nicht** darüber entscheiden.



Sexualität hat viel mit Gefühlen zu tun.

Vor allem mit schönen Gefühlen.

Mit Lust und Freude, Zärtlichkeit, Vertrauen und Liebe.

Wenn man schlechte Gefühle beim Sex hat,
dann stimmt etwas **nicht**.

Zum Beispiel, wenn man Angst hat.

Oder man ist mit dem anderen zusammen und
fühlt sich dabei unwohl.

Oder man soll etwas machen und möchte das **nicht**.

Meistens ist es gut,
mit jemand anderem darüber zu reden.

Vielleicht mit dem Betreuer.

Oder mit einem Freund oder mit den Eltern.



Viele Fragen

Zur Sexualität gibt es viele Fragen.

Können Sie sie beantworten?

Daniel und Lea gehen ins Kino.

Sie sind ein Paar.

Im Kino halten sie Händchen und küssen sich.

In Ordnung? Oder nicht in Ordnung?

Das ist in Ordnung.

Händchen-Halten und Küssen darf man überall.

Natürlich darf es **nicht** stören.

Im Schul-Unterricht ist es zum Beispiel **nicht** in Ordnung.

Oder bei der Arbeit.

Theo und Maria möchten mit einander schlafen.

Sie gehen in Marias Zimmer und machen die Tür zu.

Sie möchten **keine** Kinder bekommen.

Sie haben **keine** Verhütungs-Mittel.

Maria sagt: Nicht schlimm,
es passiert bestimmt nichts.

In Ordnung? Oder nicht in Ordnung?

Das ist **nicht** in Ordnung.

Wer **keine** Kinder bekommen möchte,
muss beim Sex verhüten.

Das können Theo und Maria machen:

Sie streicheln sich gegenseitig mit den Händen.

Oder mit der Zunge.

Sie passen auf,
dass **keine** Samen in Marias Scheide gelangen.

Dann kann Maria **nicht** schwanger werden.

Sie überlegen zusammen:

Welche Verhütungs-Mittel können wir
in Zukunft nehmen.

Eriks Betreuer kommt in sein Zimmer.

Er setzt sich neben ihn und fasst ihn zwischen den Beinen an.

Er fängt an, Eriks Hose aufzumachen.

Er sagt: Das darfst du niemandem erzählen.

In Ordnung? Oder nicht in Ordnung?

Das ist **nicht** in Ordnung.

Betreuer, Lehrer und Familien-Mitglieder dürfen **keinen** Sex mit einem haben.

Das kann Erik tun:

Er sagt laut: Lass das.

Er geht aus dem Zimmer.

Er erzählt alles jemand anderem.

Zum Beispiel:

der Heim-Leitung,

seinen Eltern,

seinem Lehrer

oder seinem Gruppen-Leiter in der Werkstatt

Simon ist im Bus.

Der Bus ist sehr voll.

Hinter ihm steht ein Mann.

Der Mann fasst ihn am Po an.

In Ordnung? Oder nicht in Ordnung?

Das ist **nicht** in Ordnung.

Fremde Menschen dürfen einen **nicht** anfassen.

Erst recht **nicht** an Po, Brust oder zwischen den Beinen.

Das kann Simon tun:

Er ruft laut: Hey, nehmen Sie Ihre Hand
von meinem Po.

Sie dürfen mich **nicht** anfassen.

Simon kann es auch dem Bus-Fahrer melden.

Simon kann sich woanders hinstellen.

Vincent und Alex sind ein Paar.

Sie möchten Sex miteinander haben.

Sie gehen in das Zimmer von Vincent und machen die Tür zu.

In Ordnung? Oder nicht in Ordnung?

Das ist in Ordnung.

Sex kann man gut an einem ruhigen Ort haben.

Wo man allein ist und wo niemand einen stört.

Schwule Männer können Sex miteinander haben.

Franziska und Seyran sind ein Paar.

Sie sind im Zimmer von Franziska.

Franziska hat Lust auf Sex.

Seyran hat **keine** Lust auf Sex.

Franziska sagt: Nun komm schon.

Sie fängt an, Seyran am Körper zu streicheln.

In Ordnung? Oder nicht in Ordnung?

Das ist **nicht** in Ordnung.

Wenn jemand **keine** Lust auf Sex hat,
darf der andere ihn **nicht** bedrängen.

Das können Franziska und Seyran tun:

Sie reden miteinander.

Sie finden etwas, was sie beide machen möchten.

Zum Beispiel: Franziska massiert Seyran.

Für Seyran ist das schön.

Für Franziska ist das auch schön.

Anna und Roland sind verliebt.

Sie möchten gern miteinander schlafen.

Annas Mutter verbietet das.

Sie hat Angst, dass Anna schwanger wird.

In Ordnung? Oder nicht in Ordnung?

Das ist **nicht** in Ordnung.

Anna und Roland dürfen selbst entscheiden,
ob sie miteinander schlafen.

Anna und Roland können sich Hilfe holen.

Zum Beispiel beim Betreuer.

Sie können gemeinsam mit der Mutter sprechen.

Stefanie bekommt Besuch von ihrem älteren Bruder.

In ihrem Zimmer sagt der Bruder:

Stefanie, zieh dich mal nackt aus.

Dann mache ich Fotos von dir.

In Ordnung? Oder nicht in Ordnung?

Das ist **nicht** in Ordnung.

Niemand darf von einem Nackt-Fotos machen, wenn man es **nicht** möchte.

Auch **keine** Familien-Mitglieder.

Das kann Stefanie machen:

Stefanie sagt: Nein, das möchte ich **nicht**.

Sie geht aus dem Zimmer.

Sie erzählt alles jemand anderem.

Zum Beispiel: der Heim-Leitung, den Betreuern, ihren Eltern.

Mit Nackt-Bildern soll man vorsichtig sein.

Man weiß nie, was der andere damit macht.

Theo liegt im Park auf der Wiese.

Er denkt an Sex und ist erregt.

Er möchte sich im Park selbst befriedigen.

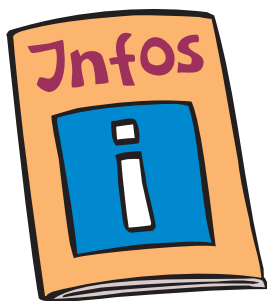
In Ordnung? Oder nicht in Ordnung?

Das ist **nicht** in Ordnung.

Selbst-Befriedigung macht man **nicht** da,
wo viele andere sind.

Selbst-Befriedigung macht man zum Beispiel
im eigenen Zimmer.

Oder im Bad.



Es gibt noch viel mehr Fragen. Und Antworten.

pro familia kann weiterhelfen.

Dort kann man hingehen und fragen.

In Deutschland gibt es pro familia in vielen Städten.

Man kann im Internet nachsehen, wo es pro familia gibt.

Unter: www.profamilia.de

Man kann auch anrufen und fragen,
wo es pro familia gibt.

Die Telefon-Nummer ist: 0 69 / 26 95 77 90

Weitere Angebote von pro familia

in Leichter Sprache:

Broschüre **Sexualität – was sind unsere Rechte?**

Broschüre **Verhütung**

Diese bekommen Sie hier:

pro familia Bundesverband

Mainzer Landstr. 250 – 254

60326 Frankfurt am Main

bestellung@profamilia.de

Redaktion: Claudia Camp

Illustrationen: Reinhild Kassing

Gestaltung und Illustration Titel: 99grad

© European Easy-to-Read Logo: Inclusion Europe

www.inclusion-europe.org/etr

Impressum: © 2014, **pro familia** Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e. V. , Bundesverband

Mainzer Landstr. 250 – 254

60326 Frankfurt am Main

info@profamilia.de

www.profamilia.de

3. Auflage 2020, 70.000 – 130.000

Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

pro familia Landesverbände

Baden-Württemberg

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

Bayern

Leopoldstraße 9
94032 Passau
lv.bayern@profamilia.de

Berlin

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

Brandenburg

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

Bremen

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

Hamburg

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

Hessen

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

Mecklenburg-Vorpommern

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

Niedersachsen

Dieterichstraße 25a
30159 Hannover
Tel. 05 11 / 30 18 57 80
lv.niedersachsen@profamilia.de

Nordrhein-Westfalen

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

Rheinland-Pfalz

Emmerich-Josef-Straße 18
55116 Mainz
Tel. 0 61 31 / 23 63 50
lv.rheinland-pfalz@profamilia.de

Saarland

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

Sachsen

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

Sachsen-Anhalt

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

Schleswig-Holstein

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

Thüringen

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

Ihre nächste Beratungsstelle

