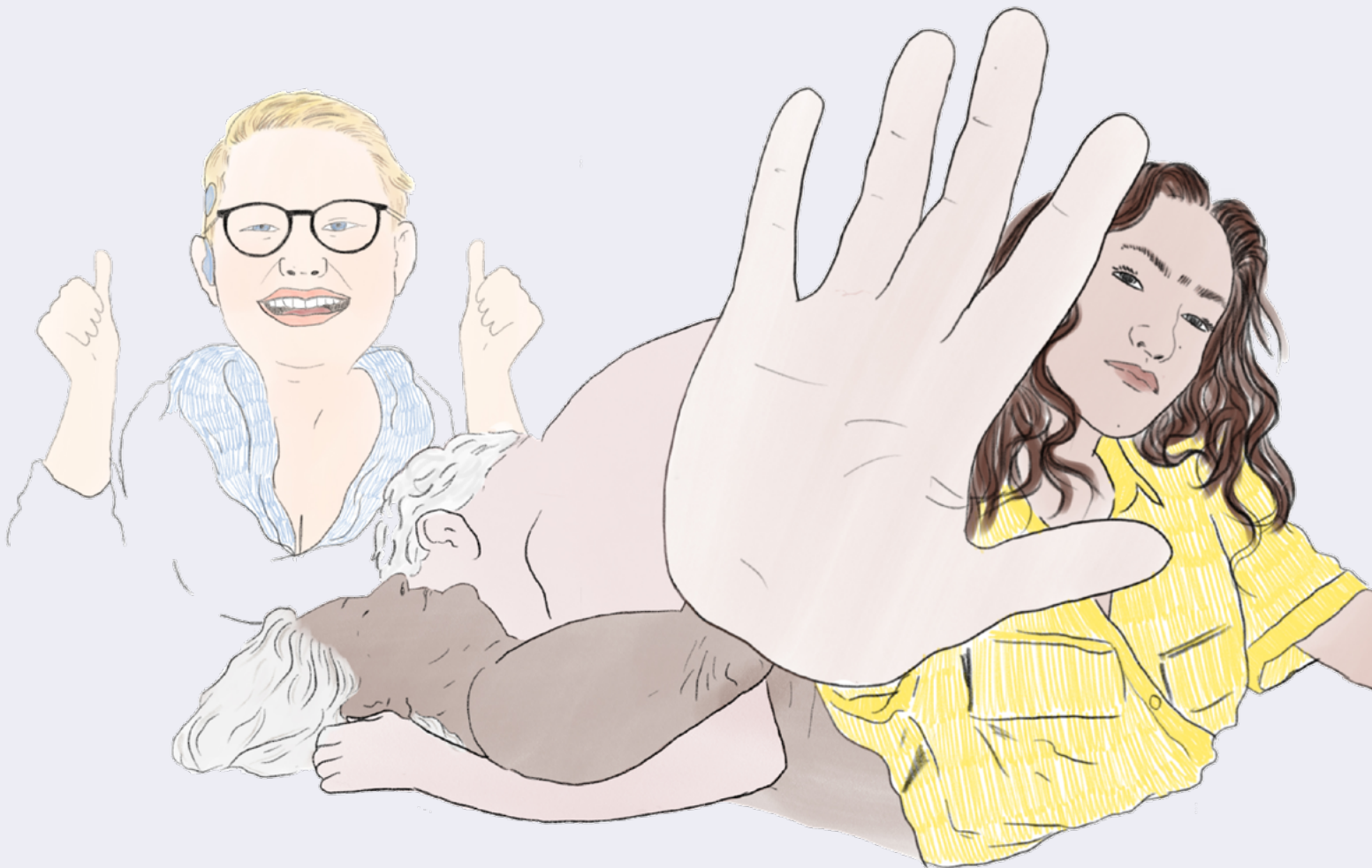


Der Text ist von Lisa Heizmann

Die Bilder sind von Anna Gräser

Nein heißt Nein Ja heißt Ja



Zustimmung beim Sex

Dieses Heft haben gemacht:

Lisa Heizmann:

Lisa Heizmann ist ausgebildete Übersetzerin für Leichte Sprache.

Sie übersetzt schwere Texte in Leichte Sprache.

Lisa Heizmann ist auch Sozialarbeiterin.

Sie arbeitet in der Mädchen-Arbeit.

Sie unterstützt Mädchen und junge Frauen mit und ohne Behinderung.

Anna Gräser:

Anna Gräser ist Grafik-Designerin.

Grafiken sind Bilder.

Sie hat die Bilder in diesem Heft gemalt.

Anna Gräser ist auch Sozialarbeiterin.

Sie arbeitet in der Mädchen-Arbeit.

Sie unterstützt Mädchen und junge Frauen mit und ohne Behinderung.

Prüf-Gruppe für Leichte Sprache:

Dieses Heft ist in Leichter Sprache geschrieben.

Der Text wurde von einer Prüf-Gruppe geprüft.

Die Prüf-Gruppe besteht aus

vier ausgebildeten Prüferinnen und Prüfern für Leichte Sprache.

Das ist die Prüf-Gruppe:

- **Melanie Meyer**
- **Shpresa Matoshi**
- **Osman Sakinmaz**
- **Andreas Wulfekammer**

Inhalt

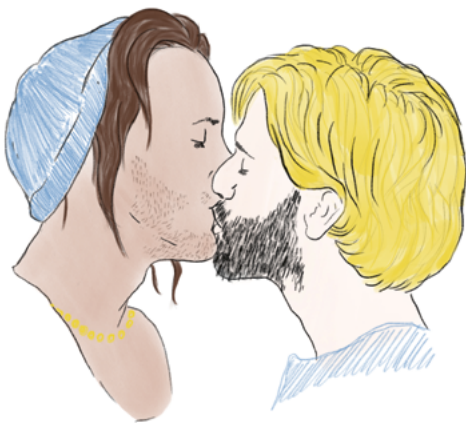
Um was geht es in diesem Heft?.....	4
Was ist Sex?	7
Warum ist es schwierig, über Sex zu reden?.....	10
Was sind persönliche Grenzen beim Sex?.....	11
Wie stimmen Menschen beim Sex zu?	15
Wie kann ich Nein zu Sex sagen?.....	16
Wann spricht man von sexualisierter Gewalt?.....	20
Wo kann ich bei Gewalt anrufen?.....	23
Wie kann ich Ja zu Sex sagen?	24
Was für Fragen kann ich beim Sex stellen?.....	26
Was bedeutet sexuelle Selbst-Bestimmung?	28

Um was geht es in diesem Heft?

- In diesem Heft geht es um Sex.

Zum Beispiel:

- wenn zwei Menschen sich küssen



- wenn zwei Menschen miteinander schlafen



- In diesem Heft geht es um Zustimmung beim Sex.

Zustimmung beim Sex bedeutet:

Alle Personen haben Lust auf den Sex.

Du kannst zu Sex Ja sagen.



Du kannst zu Sex Nein sagen.



Du kannst das immer neu entscheiden.

Zustimmung beim Sex verhindert sexualisierte Gewalt.

Was genau sexualisierte Gewalt ist,
steht auf Seite 21.

Außerdem:

Sex mit Zustimmung bringt mehr Freude.



Sex mit Zustimmung bringt mehr Vergnügen für alle.

Zustimmung beim Sex ist wichtig.

Zustimmung heißt auch:

Du darfst immer Nein sagen zu Sex.

Niemand darf dich zum Sex zwingen.

Und niemand darf dich zum Sex überreden.



Was ist Sex?

Menschen sind sehr verschieden.

Menschen haben verschiedene Erfahrungen mit Sex.

Sex bedeutet für alle Menschen etwas anderes.

Sex ist ein Wort für
verschiedene sexuelle Handlungen.

Das sind zum Beispiel sexuelle Handlungen:

- Eine andere Person streicheln



- Sich selbst streicheln



- Küssen



- Geschlechts-Organer anfasseri



- Eine Person führt ein Dildo
in ein Geschlechts-Organ ein.
Zum Beispiel in die Vagina.
Ein Dildo ist ein Sex-Spielzeug.



So kann Sex sein:

Sex kann zwischen 2



oder mehreren Menschen stattfinden.



Ein Mensch kann alleine Sex haben.
Das heißt: Selbst-Befriedigung.



Sex bedeutet für viele Menschen:

- schöne Gefühle
- Lust
- Freude
- Zärtlichkeit
- Liebe



Warum ist es schwierig, über Sex zu reden?

Die Menschen sprechen wenig über Sex.

Es gibt immer noch zu wenig Aufklärung über Sex.

Deswegen fällt es vielen Menschen schwer,
über Sex zu reden.

Sex ist etwas sehr Persönliches.

Viele Menschen sind unsicher.

Das ist vielen Menschen peinlich:



- Über Sex sprechen
- Über Schutz beim Sex sprechen.

Zum Beispiel können die Menschen Kondome beim Sex benutzen.

- Sagen, was man beim Sex gerne mag
- Sagen, was man beim Sex **nicht** gerne mag
- Sagen, was man sich beim Sex wünscht

Aber:

Über Sex reden ist wichtig.

Du kannst das üben.

In diesem Heft findest du Ideen dafür.



Was sind persönliche Grenzen beim Sex?

Viele Menschen denken:

Bei allen Menschen ist der Sex gleich.

Doch Menschen haben unterschiedlichen Sex.

Menschen mögen unterschiedliche Dinge
beim Sex gerne.

Es kann sich ändern,

was eine Person beim Sex gerne mag.



Es ist wichtig darüber zu reden:

- Was mag eine Person gerne?



- Was mag eine Person **nicht** gerne?



Jeder Mensch hat persönliche Grenzen.

Jeder Mensch hat persönliche Grenzen beim Sex.

Die persönlichen Grenzen von Menschen sind verschieden.

Das ist ein Beispiel für persönliche Grenzen beim Sex:

- Manche Menschen mögen es, wenn man sie am Hals küsst.



- Manche Menschen mögen es **nicht**, wenn man sie am Hals küsst.



Menschen sind verschieden.

Einige Menschen mögen manche sexuelle Handlungen **nicht**.

Einige sexuelle Handlungen führen bei manchen Menschen zu schlechten Gefühlen.



Ein Beispiel:

Diese Person mag es **nicht**,
wenn jemand ihre Brust anfasst.



Deswegen ist das wichtig:

Die persönlichen Grenzen von jeder Person beachten.

Hier kannst du eigene Ideen aufschreiben:

Du kannst auch etwas malen.

Du kannst auch mit jemand darüber sprechen.

Wo sind deine persönlichen Grenzen beim Sex?

Welche sexuellen Handlungen magst du **nicht**?

Gibt es Körper-Stellen, die niemand anfassen soll?

Was magst du gerne beim Sex?



A large light blue rectangular area containing several horizontal dotted lines for writing.

Wie stimmen Menschen beim Sex zu?

Zustimmung beim Sex heißt:

Ich stimme einer sexuellen Handlung zu.

Ich sage zu einer sexuellen Handlung:

Ja, ich will das.

Alle beteiligten Menschen stimmen
den sexuellen Handlungen zu.

Alle Beteiligten haben Lust auf den Sex.

Beteiligte heißt:

Alle Personen, die beim Sex mitmachen.

In schwerer Sprache heißt das:

Der Sex findet einvernehmlich statt.



Als 1. musst du überlegen:

- Will ich gerade Sex haben?
- Will ich gerade mit dieser Person Sex haben?
- Du bist unsicher:

Du kannst dir Zeit lassen zu überlegen.

Du kannst dann sagen:

Ich muss noch überlegen.



Wie kann ich Nein zu Sex sagen?

Wenn du **keine** Lust auf eine sexuelle Handlung hast:

Du darfst immer **Nein** sagen.

Oder du kannst **Stopp** sagen.

Die andere Person muss dein Nein
immer akzeptieren.

Das kann auch passieren:

Du sagst Ja.

Später merkst du:

Ich möchte das doch **nicht**.

Du kannst jederzeit **Nein** sagen.

Das ist in Ordnung.



Ein Beispiel für Nein sagen:



Fällt es dir manchmal schwer Nein zu sagen?

Davor hast du Angst:

Du sagst Nein zu einer anderen Person.

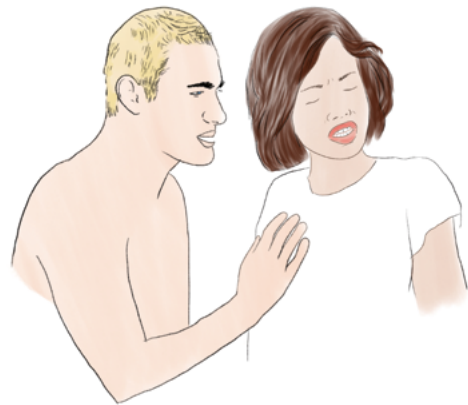
Die andere Person ist sauer auf dich.

Wichtig ist:

Die andere Person muss dein Nein immer beachten.

Die andere Person darf **nicht** sauer auf dich sein.

Die andere Person darf dich **nicht** zu sexuellen Handlungen überreden.



Auch wenn du mit der Person zusammen bist.

Die andere Person streichelt dich trotzdem:

Dann ist das sexualisierte Gewalt.

Dieser Sex findet **nicht** einvernehmlich statt.



Hier kannst du eigene Ideen aufschreiben:

Du kannst auch etwas malen.

Du kannst auch mit jemand darüber sprechen.

Hast du mal Nein zu Sex gesagt?

Wie hast du das gemacht?

Wie hast du dich gefühlt?

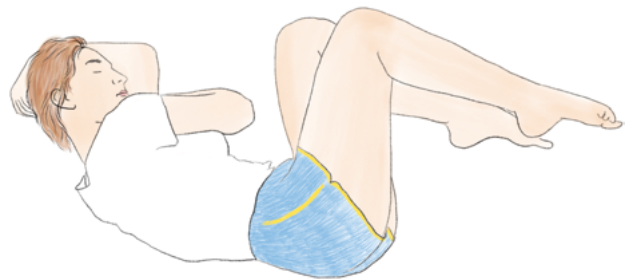


A large light blue rectangular area containing several horizontal dotted lines, intended for writing answers to the questions above.

Wann spricht man von sexualisierter Gewalt?

Menschen können zum Beispiel in diesen Situationen keine Zustimmung geben:

- Eine Person hat zu viel Alkohol getrunken.
- Eine Person hat viele Drogen genommen.



Die Person kann **nicht** entscheiden:

- ob sie Sex haben möchte
- oder ob sie keinen Sex haben möchte

Die Person kann keine Zustimmung zum Sex geben.

Eine andere Person will trotzdem Sex haben.

Dann findet der Sex ohne Zustimmung statt.

Man sagt dazu sexualisierte Gewalt.

Das sind Beispiele für sexualisierte Gewalt:

Eine andere Person fasst dir zum Beispiel

- an die Brust



- an den Po



Du willst das **nicht**.

- Eine andere Person zwingt dich zum Sex.
Du willst das **nicht**.



Viele Menschen erleben sexualisierte Gewalt in der Partnerschaft.

Frauen erleben häufiger sexualisierte Gewalt.

Auch Kinder erleben sexualisierte Gewalt.

Sexualisierte Gewalt

- verletzt die Grenzen von Menschen sehr stark
- ist in Deutschland verboten



Du erlebst sexualisierte Gewalt?

Spreche mit einer Person,
der du vertraust.

Zum Beispiel mit einer Freundin.

Erzähle der Person was dir passiert ist.

Du darfst darüber sprechen.

Du hast keinen Fehler gemacht!

Du darfst dir Hilfe holen.



Wo kann ich bei Gewalt anrufen?

Du erlebst sexualisierte Gewalt.

Dann kannst du dich hier melden:

Hilfe-Telefon bei Gewalt

Hier kannst du anrufen:

- am Tag
- in der Nacht
- am Wochenende
- an Feier-Tagen

Dein Anruf ist kostenlos.

Die Menschen am Telefon helfen dir.

Sie glauben dir.

Sie sind auf deiner Seite.

Sie sprechen verschiedene Sprachen.

Manche von diesen Menschen

können auch die Leichte Sprache.

Das ist die Telefon-Nummer:

08000 116 016



Wie kann ich Ja zu Sex sagen?

Du hast Lust auf Sex.

Dann kannst du sagen:

Ja, ich habe Lust.

Du kannst dafür auch ein Hand-Zeichen machen.

Du kannst zum Beispiel:

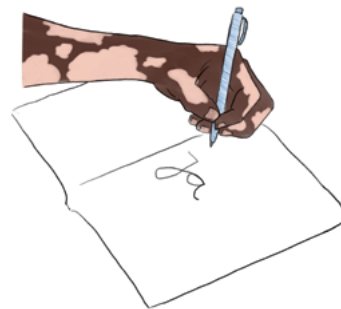
- Den Daumen hoch halten.



- Mit dem Kopf nicken.



- Ein **Ja** auf einen Zettel schreiben.



Es gibt verschiedene Möglichkeiten

Zustimmung beim Sex zu geben.

Vielleicht fallen dir noch andere Möglichkeiten ein.

Du kannst verschiedene Möglichkeiten ausprobieren.

Wichtig dabei ist:

Rede mit der Person, mit der du Sex hast.

Ein Beispiel für Ja sagen:



Beide Personen haben Lust.

Die sexuelle Handlung findet einvernehmlich statt.

Was für Fragen kann ich beim Sex stellen?

Reden beim Sex ist wichtig.



Hier findest du Ideen für Fragen.

Diese Fragen kannst du zum Beispiel
die andere Person fragen:

- Was heißt Sex für dich?
- Hast du gerne Sex?
- Darf ich dich küssen?
- Hast du Lust auf Sex mit mir?
- Darf ich dich streicheln?
- An welchen Körper-Stellen wirst du gerne berührt?
- Gefällt dir das so?
- Wie fühlt sich das gerade an?
- Soll ich weiter-machen?
- Wie hat dir der Sex gefallen?

Hier kannst du eigene Ideen aufschreiben:

Du kannst auch etwas malen.

Du kannst auch mit jemand darüber sprechen.

Wie sagst du **Ja** zu Sex?

Hast du andere Ideen für Fragen beim Sex?



A large light blue rectangular area containing horizontal dotted lines for writing.

Was bedeutet sexuelle Selbst-Bestimmung?

Alle Menschen haben ein
Recht auf sexuelle Selbst-Bestimmung.
Alle Menschen haben das Recht,
über ihre Sexualität selbst zu entscheiden.



Viele Menschen haben gerne Sex.
Manche Menschen haben kein Interesse an Sex.
Das heißt A-Sexualität.

Asexuelle Menschen haben **nicht** gerne Sex.

Sie möchten

- nur wenig Sex mit anderen Menschen
- keinen Sex mit anderen Menschen

Das ist in Ordnung.



Sexuelle Selbst-Bestimmung heißt also:

Du kannst selbst entscheiden:

- Du willst Sex haben.
- Du willst keinen Sex haben.
- Mit dieser Person willst du Sex haben.
- Diesen Sex willst du haben.
- So oft willst du Sex haben.





Das Siegel ist von
Inclusion Europe.



 **Netzwerk**
Leichte Sprache

geprüft von:

Melanie Meyer
Shpresa Matoshi
Osman Sakinmaz
Andreas Wulfekammer



Impressum

„Bildung leicht gemacht“ wird herausgegeben

von der Rosa-Luxemburg-Stiftung

2. korrigierte Auflage

V. i. S. d. P.: Alrun Kaune-Nüßlein

Straße der Pariser Kommune 8A, 10243 Berlin

www.rosalux.de

ISBN 978-3-948250-56-0

Redaktionsschluss: Februar 2023

Lisa Heizmann: Konzept, Text, Gestaltung

Anna Gräser: Illustrationen

Kori Klima: fachliche Beratung und Betreuung,

Bildbeschreibungen barrierefreies PDF

MediaService GmbH Druck und Kommunikation: Layout und Satz

Kostenlose Bestellung des Hefts unter: **bestellung@rosalux.org**

ROSA LUXEMBURG STIFTUNG

