



Sexualität und ich



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

2023-2-AT01-KA220-YOU-000180341

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen der Autorin oder des Autors bzw. der Autorinnen oder Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der OeAD-GmbH wider. Weder die Europäische Union noch die OeAD-GmbH können dafür verantwortlich gemacht werden.

let's sign about s₃x



Diese Materialien wurden mit finanzieller Unterstützung von Abakus Erasmus+ als Teil des Projekts Let's Sign About S₃X erstellt.

Die Materialien dürfen nicht ohne Erlaubnis verbreitet werden.

Entwickelt von Freya, z. s., www.freya.live

Die Materialien von Freya wurden vom Projektteam noch ergänzt um Leichter-Lesen-Einträge und Infos zu vorhandenem Video-Material.



**Co-funded by
the European Union**

Infos für Trainer*innen



Fokus des Moduls

Das Modul „Sexualität und ich“ soll einen einfachen und scham-freien Einstieg in das Thema Sexualität bieten.

Wichtig dabei ist es, der Vielfalt sexueller Wahrnehmungen Raum zu geben.

Infos für Trainer*innen



Zielsetzungen des Moduls:

- Die Teilnehmer*innen mit dem Inhalt und dem Ablauf des Kurses vertraut zu machen.
- Festlegung der Regeln für das Treffen.
- Herausfinden, was die Teilnehmer über Sexualität wissen (Evaluierungsfragebogen).
- Sich gegenseitig kennen zu lernen, die Schüchternheit zu verlieren und herauszufinden, was es mit dem Konzept der Sexualität auf sich hat, was die Leute darüber denken (wie sie es wahrnehmen) und wie gut ich mich selbst in diesem Bereich kenne.

Infos für Trainer*innen



Dieses Icon zeigt dir, dass die Informationen von den Trainer*innen im Workshop gebärdet werden.



Dieses Icon zeigt dir, dass es **ÖGS-Video-Material** dazu im LSAS-Lexikon gibt.



Dieses Icon zeigt dir, dass es ein zusätzliches **Arbeitsblatt für die Teilnehmer*innen** gibt.



Was ist Sexualität?

Lass uns das gemeinsam erkunden!

Was ist Sexualität?



- Sexualität umfasst mehr als nur sexuelle Aktivitäten.
- Sie umfasst auch Themen wie Liebe, körperliche Berührung, Gefühle und **Hygiene**.
- Sexualität ist für jeden Menschen wichtig.
- Sie wird als eine persönliche, private und intime Angelegenheit betrachtet.
- Sie ist im Leben eines jeden Menschen in unterschiedlichem Maße vorhanden.
- Die Sexualität eines jeden Menschen ist unterschiedlich.

Hygiene Sauberkeit



Hygiene Jungen
Hygiene Mädchen
Hygiene und Menstruation

intim
persönlich
innig
Vertraut
privat

Was ist Sexualität?

Sexualität ist verbunden mit den Themen:



sexuelle Orientierung

zu welchem Geschlecht fühle ich mich hingezogen?

sexuelle Präferenz

Welche Reize erregen mich?

Körper und Vielfalt



sexuelle Orientierung



sexuelle Präferenz



Was ist Sexualität?



- Sie umfasst Vergnügen, emotionale Verbundenheit, die Befriedigung sexueller Bedürfnisse und Intimität einer anderen Person.
- Jeder Mensch hat das Recht, seine Sexualität auszuleben, auch wenn sie eine eingeschränkte Autonomie erfahren.
- Gesunde Ausdrucksformen der Sexualität schaden niemandem.
- Dies bedeutet, dass wir weder uns selbst noch anderen Schaden zufügen

Autonomie

Selbstständigkeit
Selbstbestimmung
Freiheit

Intimität

Nähe
Innigkeit
Vertrautheit



Was ist Sexualität?

Zu einem gesunden und gesellschaftlich Umgang mit Sexualität gehören:



- **Respekt**

Wir respektieren die Wünsche und Bedürfnisse der anderen Person, kennen das Wort „Nein“.



- **Zustimmung**

Jeder stimmt der Aktivität zu und kann sie jederzeit ablehnen.



- **Sicherheit**

Wir fügen uns und anderen keinen Schaden zu.



- **Kommunikation**

Wir besprechen, was uns gefällt und was nicht usw.



**Es ist gut, die Möglichkeit zu haben,
mit jemandem über Sexualität zu sprechen.**



Was ist Sexualität?

- Um ein gesundes Sexualleben zu führen, ist es gut, etwas über Sexualität zu lernen.
- Das bedeutet grundlegende Dinge über den Körper, **Hygiene**, Sex, **Verhütung** und andere Themen zu wissen.
- Wenn wir Fragen haben, sollten wir mit jemandem sprechen, dem wir vertrauen.
- Zum Beispiel mit einem Familienmitglied, einem Freund, einem Partner oder einer Fachkraft, die bei Sexualität und Beziehungen hilft.



Verhütung



Hygiene Sauberkeit



Hygiene Jungen
Hygiene Mädchen
Hygiene und Menstruation

Was ist Sexualität?



- Menschen zeigen ihre Sexualität auf unterschiedliche Weise.
- Zum Beispiel durch Umarmen, Küssen, Händchenhalten, Streicheln oder Sex.
- Wenn eine Person lange Zeit mit ihrem Sexualleben nicht zufrieden ist, kann sie sich schlecht fühlen.
- Zum Beispiel: ängstlich, traurig oder wütend.



designed by freepik.com

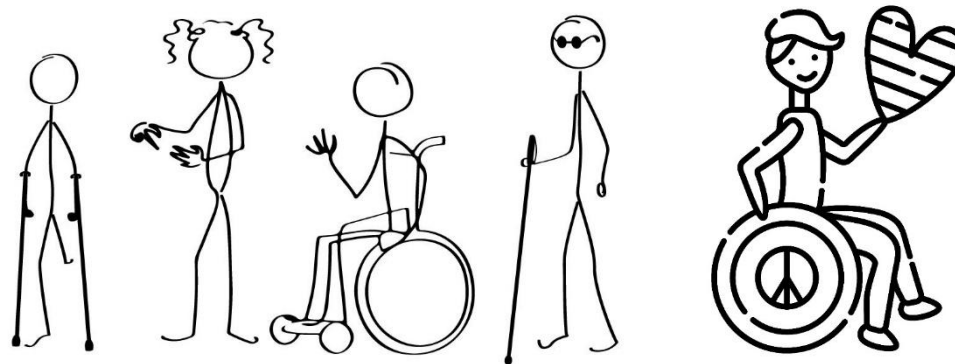


Was ist Sexualität?



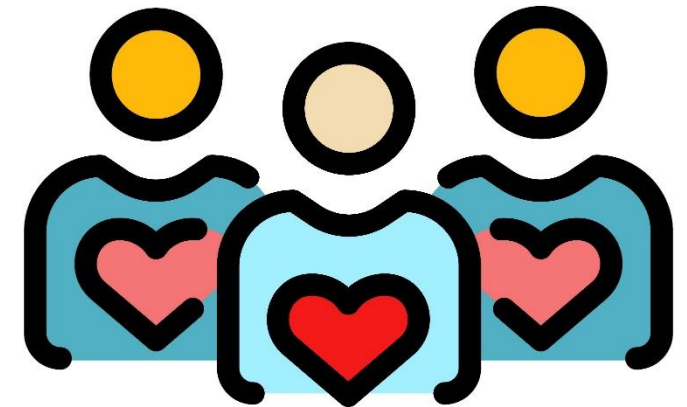
- Eine Behinderung (körperlich, geistig oder psychisch) bedeutet nicht, dass eine Person keine sexuellen Bedürfnisse hat.
- Aber eine Behinderung kann die Art und Weise, wie Sexualität erlebt wird, verändern.
- Zum Beispiel braucht man spezielle Hilfsmittel, andere Arten,
- Sexualität zu zeigen, oder eine andere **Frequenz**.

Frequenz
Häufigkeit



Was ist Sexualität?

- Bei der Sexualität geht es nicht nur um das Kinderkriegen.
- Es geht dabei auch um Vergnügen, Liebe, Verbindung und Nähe.
- Jeder hat das Recht, seine Sexualität auszudrücken, auch Menschen, die im täglichen Leben Hilfe brauchen.
- Gesunde Sexualität tut niemandem weh.
- Das heißt, wir verletzen weder uns selbst noch andere.



Was ist Sexualität?

**Ist euch Sexualität nun klarer?
Offene Fragen?**



Wer bin ich?

Fragen zur Reflexion



M1 – Wer bin ich (Arbeitsblatt)





Begriffe in Verbindung mit Sexualität

privat
Privatsphäre



Berührung
berührer



Penis
Vulva
Brüste
Gesäß



Kannst du?
Kann ich?

Geliebter
Geliebte



Intimität



Romantik



Freund
Freundin



Partner
Partnerin

Ehemann
Ehefrau

Was ist Sexualität?



Begriffe in Verbindung mit Sexualität

sich verlieben



Selbstbefriedigung
(Masturbation)



Sicherheit



Date
Verabredung



Anziehung



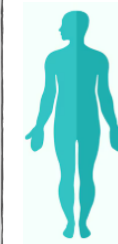
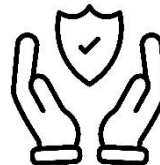
traurig
wütend
glücklich



Sexualaufklärung
Kondom
Pille



Schutz



Körperlich
physisch

Geschlechts-
verkehr, Koitus



Was ist Sexualität?



Begriffe in Verbindung mit Sexualität

Einverständnis



Schwangerschaft
Mutterschaft



Zuneigung
Partnerschaft
Scheidung

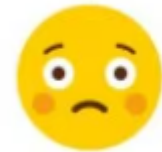
Dusche



Identität



peinlich



Umarbung
sanft berühren



zärtlich



Flirten



Küssen
Händchen halten



Respekt





Welche Begriffe kennst du noch?

Kreatives
Poster
Sexualität und ich