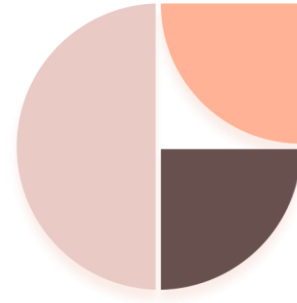


Jahrestagung der DGMGB
2026



sebilba

Gloria Dorsch

Heil-Pädagogin · Sexual-Pädagogin

✉ info@sebilba.de

🌐 sebilba.de

📷 [@sebilba_offiziell](https://www.instagram.com/sebilba_offiziell)



Zur Webseite

Sexualität und sexuelle Bildung

bei Erwachsenen mit Lernschwierigkeiten

Was ist Sexualität?

Sexualität ist ein zentraler Teil des Menschseins – über die gesamte Lebensspanne hinweg.

Sie kann sich zeigen in:

- Körper, Sinnlichkeit und Lust
- Identität, Geschlecht und Orientierung
- Nähe, Intimität und Beziehung
- Fantasien, Wünschen und Grenzen
- Fortpflanzung, Gesundheit und Schutz
- Werten, Rollen und sozialen Erfahrungen

Wichtig:

Nicht alle Dimensionen werden jederzeit erlebt oder ausgedrückt. Sexualität ist vielfältig, biografisch geprägt und nicht auf Genitalität oder heterosexuellen, penetrativen Geschlechtsverkehr reduzierbar.

Hannah Long

„Menschen mit einer Beeinträchtigung werden kaum als emotionales Wesen gesehen.

Oxytocin haben wir scheinbar nicht und erst recht kein Recht auf Sexualität.

Dabei tut es so gut, eine zärtliche Begegnung zu erleben.

Wir dürfen und wir müssen dies in Anspruch nehmen, denn dadurch entwickeln wir uns.“



Hannah Long · Selbstvertreterin, Aktivistin, Künstlerin

Dorsch & Long (2024): „Rosa Herzchen statt rosa Pillen“

Das **Recht** auf: sexuelle Selbstbestimmung, Entfaltung und Bildung

Mitarbeitende, therapeutisch/medizinisch Tätige, Eltern und rechtliche Betreuer*innen haben keinen Anspruch darauf, dieses Recht zu unterbinden

- Grundgesetz
 - Art. 2
 - Abs. 1: „Jeder hat das Recht auf die freie Entfaltung seiner Persönlichkeit [...].“
Das Recht über eigenen Körper, Sexualität und Identität zu entscheiden.
Zur Entfaltung braucht es Wissen über Körper, Gefühle, Grenzen und Sexualität – also Zugang zu sexueller Bildung
 - Art. 3
 - Abs. 1: „Alle Menschen sind vor dem Gesetz gleich“
Menschen mit Behinderung dürfen nicht schlechter gestellt werden. Gleichheit gilt auch für Privatsphäre oder dem Zugang zu sexueller Bildung
 - Abs. 3: „[...] Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden.“
Kein Ausschluss von sexueller Bildung, Intimsphäre oder einem Beziehungsleben

Denn sie werden verhütet

Entscheidungen treffen selten die betroffenen Frauen*

- Andere Personen beeinflussen oder entscheiden über die Verhütung.
- Verständliche Aufklärung und angemessene Beteiligung fehlen häufig.

Manche Frauen* wissen nicht genau:

- dass sie verhütet werden,
- welches Verhütungsmittel sie erhalten,
- warum sie es erhalten,
- welche Nebenwirkungen möglich sind.

Die Dreimonatsspritze wird besonders häufig eingesetzt

- Bei Frauen* mit Lernschwierigkeiten in Wohneinrichtungen deutlich häufiger eingesetzt (ca. 43%).
- Im Durchschnitt sonst unter 1 %.

Verhütung braucht **verständliche Informationen, echte Wahlmöglichkeiten und eine freie Zustimmung.**

Sexuelle Bildung ist mehr als Risiko-Vermeidung

»Es ging in der Vergangenheit nicht um die Entwicklung von Sexualität an sich, sondern um die Vermeidung von Zwischenfällen.«

Sexuelle Bildung darf nicht erst beginnen, wenn eine Schwangerschaft, eine Infektion, ein Übergriff oder „auffälliges Verhalten“ verhindert werden soll.

Sexuelle Bildung

Sexuelle Bildung ist ein lebenslanger Prozess. Sie unterstützt Menschen dabei, sich mit Körper, Gefühlen, Beziehungen und Sexualität auseinanderzusetzen.

Sie ermöglicht Menschen:

- eigene Wünsche und Grenzen wahrzunehmen,
- verständliche Informationen zu erhalten,
- Sprache und Ausdrucksformen für Körper, Gefühle und Sexualität zu finden,
- Risiken und Schutzmöglichkeiten zu erkennen,
- eigene Entscheidungen zu treffen,
- Beziehungen und Sexualität möglichst selbstbestimmt zu gestalten.

**Fachpersonen entscheiden nicht, wie ein Mensch seine Sexualität leben soll.
Sie unterstützen die Person dabei, eigene Wünsche zu erkennen und selbstbestimmte
Entscheidungen zu treffen.**

Wenn Menschen Fragen zu Sexualität stellen

Grundhaltung: Fragen nicht übergehen oder abwerten und die fragende Person nicht beschämen.
Die Person spürt sonst: Dieses Thema (und ich) sind hier unerwünscht.

Hilfreich

- ernst nehmen
- punktgenau antworten
- kurze Informationshäppchen geben
- fachlich korrekt bleiben
- erwachsenengerecht und verständlich sprechen

Bei Unsicherheit

„Das ist eine wichtige Frage. Ich weiß es gerade nicht sicher. Ich werde mich schlau machen, um Ihnen eine Antwort geben zu können.“

Nicht alles sofort wissen müssen – aber verantwortlich mit der Frage umgehen.

Kommunikation: verständlich, korrekt und personzentriert

Sexuelle Bildung braucht Kommunikation.

Ohne verständliche Begriffe können Menschen nur schwer Fragen stellen, Beschwerden beschreiben, Wünsche äußern oder von Grenzverletzungen erzählen.

Darum wichtig:

- Körperteile und medizinische Vorgänge eindeutig benennen und beschreiben.
- Persönliche Wörter der Person erfragen und respektieren.
- Korrekte Begriffe nutzen.
- Diskriminierungsfreie und nicht-sexistische Sprache verwenden.
- Bilder, Symbole, Modelle oder leicht verständliche Materialien ergänzen.
- Verständlich heißt nicht kindlich.

Einfache Sprache ist kein ‚Nico-to-have‘

Sexuelle Bildung in Medizin, Pflege und Therapie

**Sexuelle Bildung findet nicht nur im Kurs statt.
Sie kann und soll Teil der ärztlichen, pflegerischen oder therapeutischen Begegnung sein.**

Konkret bedeutet das:

- Direkt mit der Person kommunizieren – nicht nur mit Begleitpersonen.
- Ein vertrauliches Gespräch ohne Angehörige oder Betreuer*innen anbieten.
- **Verständlich** über Untersuchungen, Diagnosen, Medikamente und Nebenwirkungen informieren.
- Auswirkungen von Erkrankungen und Medikamenten auf Sexualität ansprechen.
- Wahlmöglichkeiten sichtbar machen.
- Zeit zum Nachdenken und Nachfragen geben.
- Gemeinsam prüfen, was verständlich war.
- Bei Bedarf weitervermitteln.

Sexuelle Bildung: Material



**Hefte in leichter Sprache:
Sexuelle Rechte, Verhütung, Periode, Eltern werden,
Schwangerschaft uvm.**

pro familia

<https://www.profamilia.de/leichte-sprache/pro-familia/hefte-in-leichter-sprache>



Die Welt der Sexualität in einfacher Sprache

Laura König, Jens Brörken (2023)



**Paomi
Aufklärungsmodelle**

Sabrina Reinschlüssel

www.paomi.de



**Vielma
Aufklärungsmaterial**

Stefanie Grübl

www.vielma.at

Sexuelle Bildung: Material



Sexualität, Schwangerschaft, Familienplanung

AWO

https://awo-schwanger.de/wp-content/uploads/schwangerschaftsabbruch_leichte_sprache.pdf



Safer Sex und Kondome - gut zu wissen in leichter Sprache

BZgA

<https://shop.bzga.de/safer-sex-und-kondome-gut-zu-wissen-in-leichter-sprache-70500001/>



Erklär-Heft Pornos

Liebelle – Sexualität Selbstbestimmt

<https://liebelle-mainz.de/de/material.html>



Klar und einfach

“Informationen über Sexualität für Menschen mit Beeinträchtigung”

<https://klarundeinfach.ch/>

Ex-PLISSIT-Modell: Sexualität ansprechen

- **P • Permission**
Erlaubnis geben: Das Thema darf angesprochen werden.
- **LI • Limited Information**
Kurze, relevante und verständliche Informationen geben.
- **SS • Specific Suggestions**
Konkrete Anregungen innerhalb der eigenen Zuständigkeit geben.
- **IT • Intensive Therapy**
Bei komplexen Themen an spezialisierte Unterstützung weitervermitteln.

Die Erweiterung im **Extended**-PLISSIT:

- Erlaubnis, Rückmeldung und Selbstreflexion sind auf allen Ebenen wichtig.
- Fachpersonen müssen nicht alles selbst beantworten.
- Sie sollten aber signalisieren: Sexualität darf hier Thema sein.

Abschließend:

**Sexualität ist vielfältig, ein Grundbedürfnis und ein Gesundheits-Thema.
Sie darf in einer guten Versorgung nicht ausgeblendet werden.**

**Information allein genügt nicht.
Menschen müssen ernst genommen werden und brauchen verständliche
Informationen, echte Wahlmöglichkeiten und Unterstützung bei eigenen
Entscheidungen.**

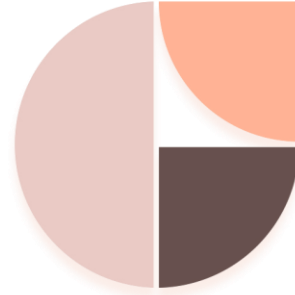
**Fachpersonen müssen nicht alle Fragen selbst beantworten können.
Aber sie müssen das Thema öffnen, respektvoll begleiten und bei Bedarf
weitervermitteln.**

Literatur:

- **Annon, J. S. (1976): The PLISSIT Model:** A Proposed Conceptual Scheme for the Behavioral Treatment of Sexual Problems. In: Journal of Sex Education and Therapy, 2(1), S. 1–15. DOI: 10.1080/01614576.1976.11074483. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01614576.1976.11074483>
- **Bernot, S. & Schlegel, B. (2021):** Sexuelle und reproduktive Rechte von Frauen mit Behinderungen. Bericht der UN-Sonderberichterstatterin für die Rechte von Menschen mit Behinderungen. Information Nr. 38. Berlin: Deutsches Institut für Menschenrechte, S. 6–7. https://www.institut-fuer-menschenrechte.de/fileadmin/Redaktion/Publikationen/Information/Information_Sexuelle_und_reproduktive_Rechte_von_Frauen_mit_Behinderungen.pdf
- **Bundesministerium der Justiz und Bundesamt für Justiz:** Grundgesetz für die Bundesrepublik Deutschland (GG), insbesondere Art. 2 und Art. 3. https://www.gesetze-im-internet.de/gg/art_2.html / https://www.gesetze-im-internet.de/gg/art_3.html
- **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2020):** Verhütungsverhalten Erwachsener 2018. Ergebnisse der Repräsentativbefragung. Forschung und Praxis der Sexuaufklärung und Familienplanung. Köln: BZgA, S. 9. <https://www.sexualaufklaerung.de/publikation/verhuetungsverhalten-erwachsener-2018-1/>
- **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), (2011)**
»Standards für die Sexuaufklärung in Europa. Rahmenkonzept für politische Entscheidungsträger, Bildungseinrichtungen, Gesundheitsbehörden, Expertinnen und Experten«
- **Dorsch, G. & Long, H. (2024):** „Rosa Herzchen statt rosa Pillen.“ Ein Interview mit Blick auf die Menschenwürde. In: Wehmeyer, M. & Dorsch, G. (Hrsg.): Sexuelle Selbstbestimmung von Menschen mit Störungen der Intelligenz-entwicklung: Anspruch – Realität – Ausblick. Dokumentation der Fachtagung der DGSGB am 10.11.2023. Materialien der DGSGB Bd. 51. München: Eigenverlag der DGSGB, S.6–9.
- **Heinzl, M. (2023)**
»Was kribbelt da so schön?«
- **Taylor, B. & Davis, S. (2007):** The Extended PLISSIT Model for Addressing the Sexual Wellbeing of Individuals with an Acquired Disability or Chronic Illness. In: Sexuality and Disability, 25(3), S. 135–139. DOI: 10.1007/s11195-007-9044-x. https://www.researchgate.net/publication/226331562_The_Extended_PLISSIT_Model_for_Addresssing_the_Sexual_Wellbeing_of_Individuals_with_an_Acquired_Disability_or_Chronic_Illness
- **Valti, K. (2013)**
»Sexuelle Bildung: Neues Paradigma einer Sexualpädagogik für alle Lebensalter« In U. Sielert, (Hrsg.), Handbuch Sexualpädagogik und sexuelle Bildung, (S.125–140). (2. Auflage). Weinheim und Basel: Beltz Juventa.
- **WHO-Regionalbüro für Europa & Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2011):** Standards für die Sexuaufklärung in Europa. Rahmenkonzept für politische Entscheidungsträger, Bildungseinrichtungen, Gesundheitsbehörden, Expertinnen und Experten. Köln: BZgA.

- Vervielfältigung und die Weitergabe an andere Personen ist nicht gestattet. Lediglich die Herstellung von Kopien für den persönlichen, privaten und nicht kommerziellen Gebrauch ist erlaubt.
- Der Themenbereich Sexualität entwickelt sich stetig weiter. Um auf dem aktuellen Stand zu bleiben, empfiehlt sich eine gründliche Selbstrecherche.

Herzlichen Dank für Ihr
Interesse



sebilba

Gloria Dorsch

Heil-Pädagogin · Sexual-Pädagogin

✉ info@sebilba.de

🌐 sebilba.de

📷 [@sebilba_offiziell](https://www.instagram.com/sebilba_offiziell)



Zur Webseite