



# Training in Sexual Education for People with Mental Disabilities

## Sex und Beziehungen

## Word Bank



# Inhalt

Einleitung	5
Sexualisierte Körperteile und wesentliche Funktionen	11
Geschlechtskörper und Geschlechtsidentitäten	21
Sexuelle Orientierungen	25
Fremde, Bekannte, Freundschaften und Beziehungen	29
Sexuelle Konventionen und Lebensformen	31
Sex und Masturbation	37
Schwangerschaft, Elternschaft und Verhütung	43
Safer Sex	47
Einverständnis und Missbrauch	51

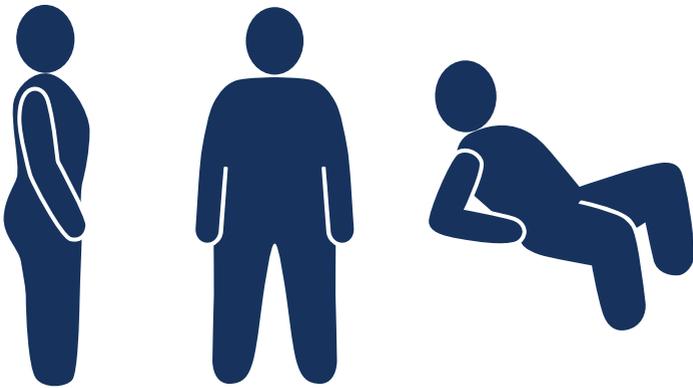


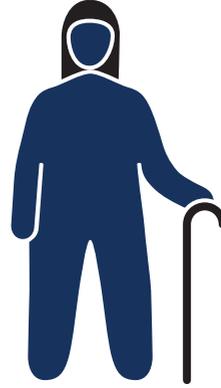
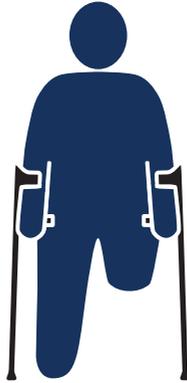
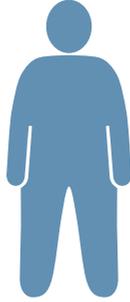
# Einleitung

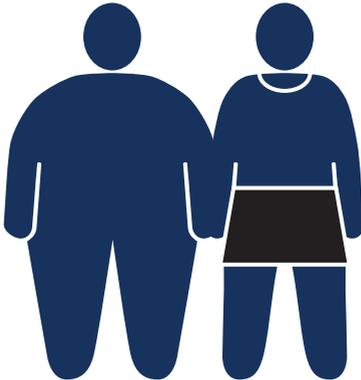
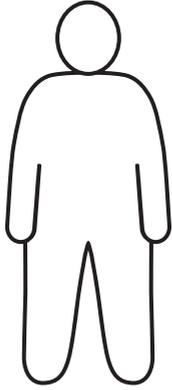
Die TRASE Word Bank besteht aus einer Auswahl thematisch angeordneter Konzepte und Begriffe, die mit Sexualität und Beziehungen zusammenhängen. Nutzer\_innen können diese nachschlagen und in pädagogischen Kontexten weiter vertiefen und diskutieren. Die TRASE Word Bank kann als Ergänzung zur sexuellen Bildung wie auch zur selbstständigen Nutzung verwendet werden.

Die TRASE Word Bank richtet sich an Betreuende, Eltern, Lehrende und Menschen mit Lernschwierigkeiten oder intellektuellen Beeinträchtigungen. Sie eignet sich am ehesten für Menschen, die lesen können oder die in der Lage sind, mit Unterstützung zu lesen und die über wenig sexuell relevantes Wissen verfügen.

Konzeptuell liegt der TRASE Word Bank eine dekonstruktivistische Perspektive auf Sexualität und Geschlecht zugrunde. Diese ermöglicht es - abseits von binären und normativen Annahmen - vielfältige menschliche Körper, geschlechtliche Selbstverständnisse sowie sexuelle Orientierungen und Arrangements zu berücksichtigen, wie sie in europäischen Gegenwartsgesellschaften vorkommen bzw. gelebt werden.





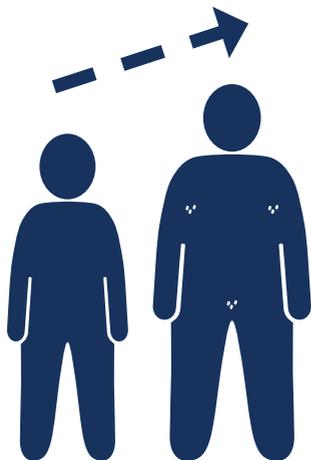






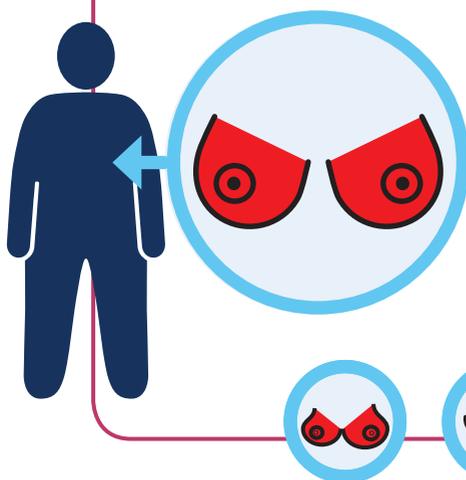
# Sexualisierte Körperteile und wesentliche Funktionen

## Pubertät



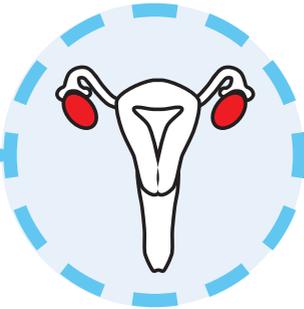
Die Pubertät ist der Zeitraum, in der ein Kind zum Erwachsenen wird. Gewöhnlich wächst der Körper und verändert seine Form. Manchen Menschen wachsen Haare im Gesicht und am Körper. Die Pubertät kann in unterschiedlichem Alter einsetzen. Die Pubertät dauert unterschiedlich lang.

## Brüste



Manche Menschen entwickeln Brüste. Brustformen und -größen sind unterschiedlich. Brüste haben Drüsen, die Milch produzieren können. Meistens produzieren Brustdrüsen Milch, nachdem ein Mensch ein Baby geboren hat.

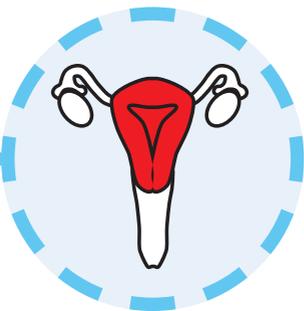
## Ovarien (Eierstöcke)



Ovarien sind Organe, die Eizellen enthalten und Hormone herstellen. Sie kommen gewöhnlich paarweise vor. Ovarien befinden sich im unteren Bereich des Bauches, einer auf jeder Seite des Uterus.

Mit Beginn der Pubertät reift gewöhnlich eine Eizelle während des Menstruationszyklus heran.

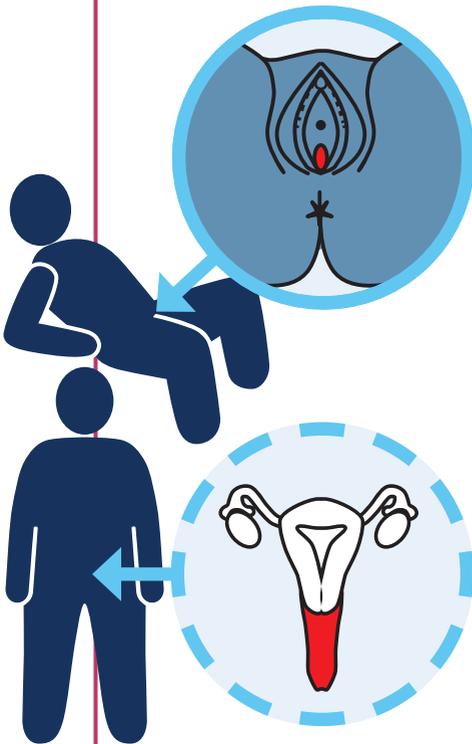
## Uterus (Gebärmutter)



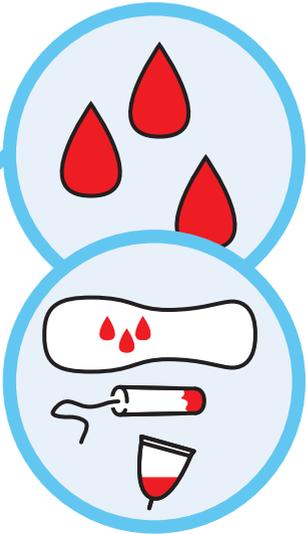
Der Uterus ist ein hohles und muskulöses Organ. Dort entwickeln sich befruchtete Eizellen zu Babys. Der Uterus befindet sich zwischen den Eierstöcken im unteren Teil des Bauches.

## Vagina (Scheide)

Die Vagina ist ein muskulöser und dehnbarer Schlauch. Sie verbindet den Uterus mit der Vulva. Die Vagina hat verschiedene Funktionen. Manchmal treten Flüssigkeiten aus ihr heraus. Diese Flüssigkeiten können Ausfluss oder Menstruationsblut sein. Bei Erregung produziert die Vagina Flüssigkeit. Die Vagina kann gewöhnlich einen Finger oder einen Penis aufnehmen. Sie ist auch der Geburtskanal für ein Baby.



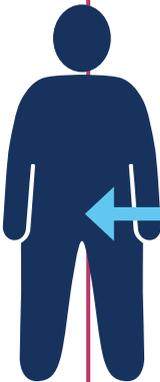
## Menstruation (Periode)



Menstruation bedeutet, dass Blut vom Uterus durch die Vagina aus dem Körper fließt. Dies kann alle paar Wochen von der Pubertät bis zur Menopause geschehen.

Das Blut, das den Uterus verlässt, kann auf verschiedene Weise aufgenommen werden. Dies kann z.B. mit einem Tampon in der Vagina geschehen. Dies kann auch außerhalb des Körpers mit einer Binde geschehen.

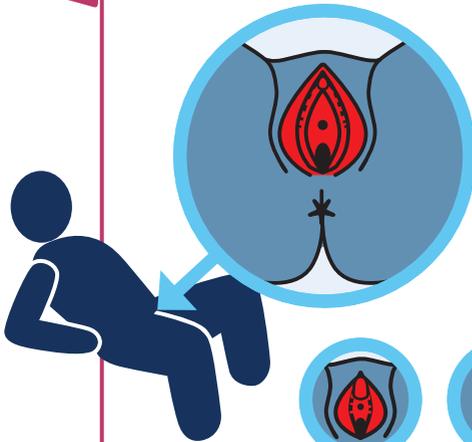
## Menopause (Wechseljahre)



Die Menopause ist der Zeitraum, in der die Ovarien aufhören Hormone herzustellen und Eizellen bereitzustellen. Die Menstruation lässt allmählich nach.

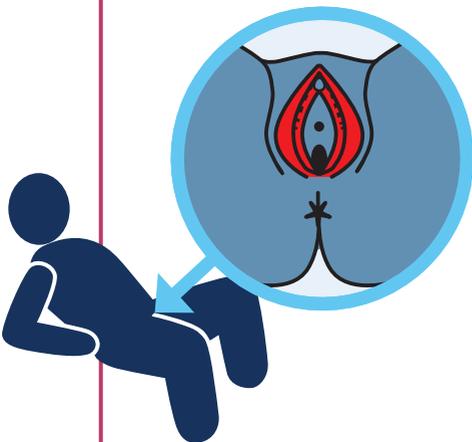
Die Menopause beginnt zu unterschiedlichen Zeitpunkten. Sie kann zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr beginnen. Die Menopause dauert unterschiedlich lang.

## Vulva



Manche Menschen haben eine Vulva als äußeres Genital. Die Vulva besteht aus inneren und äußeren Labien, dem äußeren Teil der Klitoris, der Vaginalöffnung und der Harnröhrenöffnung.

## Labien (Schamlippen)

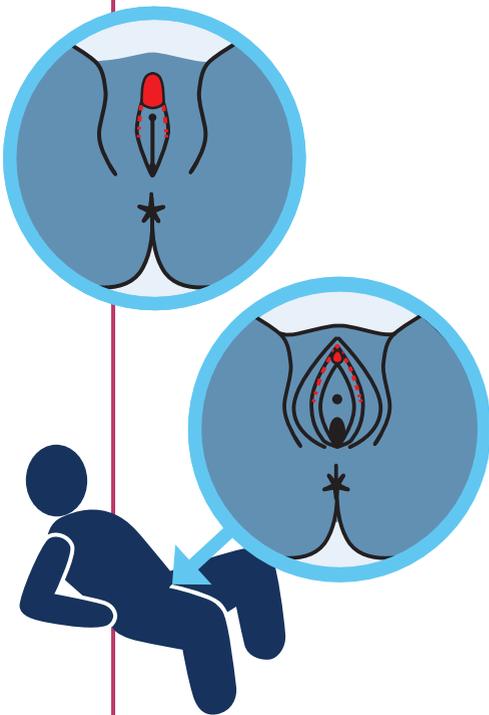


Labien bestehen aus inneren und äußeren Hautfalten. Die Labien schützen die Vaginal- und Harnröhrenöffnungen und die Klitoris. Die äußeren Hautfalten werden in der Pubertät gewöhnlich behaart. Die inneren Hautfalten sind dünner und unbehaart. Labien unterscheiden sich in der Größe, Form und Farbe.

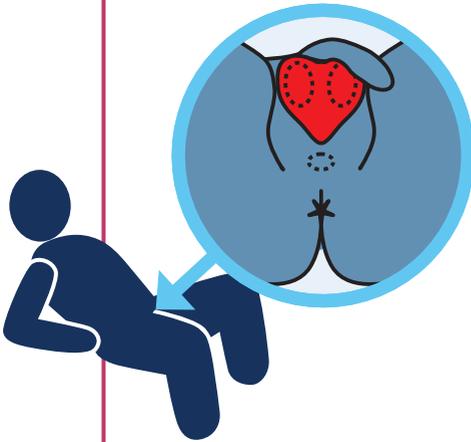
## Klitoris

Die Klitoris ist ein Geschlechtsteil, das anschwellen kann. Gewöhnlich befindet sich der größere Teil der Klitoris innerhalb des Körpers. Ein kleinerer Teil befindet sich im vorderen Teil der Vulva.

Die Größe des äußeren Teils der Klitoris ist unterschiedlich. Oft ist der sichtbare Teil der Klitoris klein, und sie enthält keine Harnröhre. Bei manchen Menschen ist sie groß und kann eine Harnröhre enthalten. Die Klitoris hat ein dichtes Netz von Nerven. Sie kann eine Quelle sexueller Lust sein.

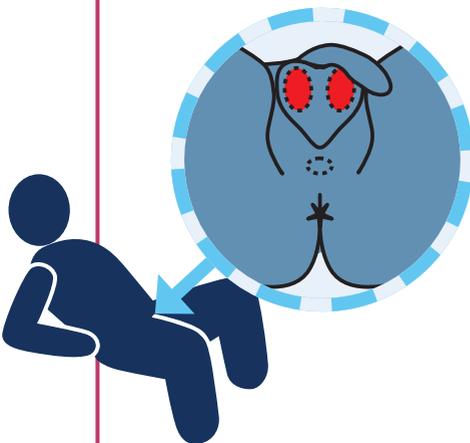


## Skrotum (Hodensack)



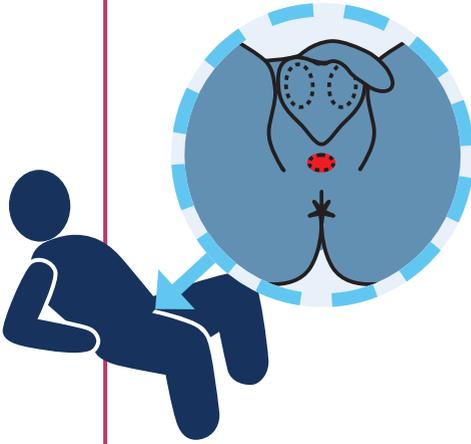
Manche Menschen haben ein Skrotum als Teil ihrer Genitalien. Ein Skrotum ist ein Sack außerhalb des Körpers. Gewöhnlich befinden sich Testikel im Skrotum. In der Regel wird das Skrotum während der Pubertät haarig.

## Testikel (Hoden)



Testikel stellen Hormone und Sperma her. Testikel sind eiförmige Organe, die gewöhnlich paarweise vorkommen. Sie befinden sich gewöhnlich im Skrotum.

## Prostata



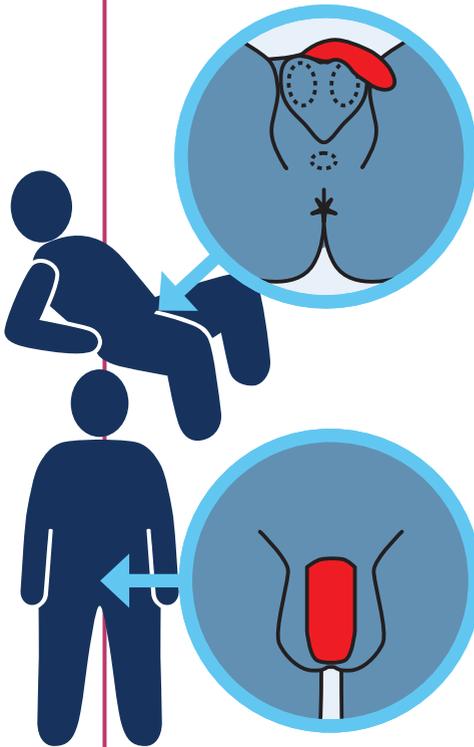
Die Prostata ist eine Drüse, die Flüssigkeit herstellt. Die Flüssigkeit macht Sperma flüssig. Die Prostata ist in der Nähe der Harnblase und der Harnröhre.

## Sperma



Sperma sind Zellen, die Eizellen befruchten können. Wenn Sperma in die Vagina eintritt, kann es zum Uterus schwimmen und eine Eizelle befruchten. Der Mensch mit der Eizelle wird schwanger.

## Penis



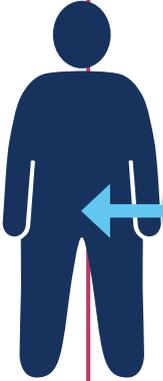
Der Penis ist ein äußeres Geschlechtsteil. Er befindet sich oberhalb des Skrotums. Die Penisspitze wird Glans genannt. Der Bereich zwischen dem Körper und der Spitze wird Schaft genannt. Penisgrößen sind unterschiedlich.

Wenn der Penis sich mit Blut füllt, wird er hart und richtet sich auf. Dieser Zustand wird Erektion genannt.

Der Penis hat verschiedene Funktionen. Durch ihn fließt Urin ab. Er kann eine Quelle sexueller Lust sein. Während einer Ejakulation kommt Sperma aus ihm heraus.

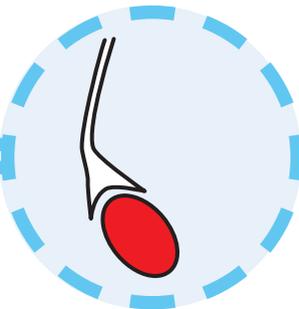


## Ejakulation



Eine Ejakulation ist der Prozess, bei dem Sperma aus dem Penis herauskommt oder eine klare Flüssigkeit aus der Harnröhre oberhalb der Vaginalöffnung herauskommen kann.

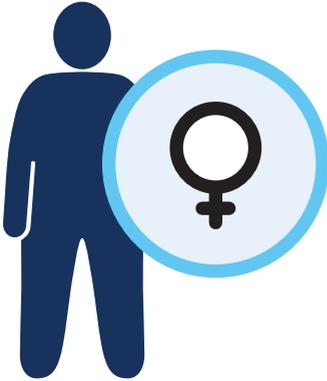
## Ovotestis



Ovotestes sind Organe, die Funktionen von Ovarien und Testikeln haben. Ein Ovotestis kann auch zusammen mit einem Ovar oder einem Testikel vorkommen.

# Geschlechtskörper und Geschlechtsidentitäten

## Weiblich



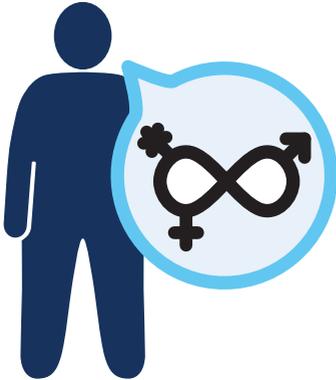
Körper, die bei der Geburt gewöhnlich eine Klitoris, Labien, eine Vagina, Ovarien und ein Uterus haben, werden als weiblich bezeichnet. Menschen mit diesen Eigenschaften werden zu Mädchen bzw. Frauen erklärt. Weibliche Körper entwickeln häufig Brüste in der Pubertät.

## Männlich



Körper, die bei der Geburt gewöhnlich einen Penis, ein Skrotum, Testikel und eine Prostata haben, werden als männlich bezeichnet. Menschen mit diesen Eigenschaften werden zu Jungen bzw. Männern erklärt. Männliche Körper behalten oft eine flache Brust im Erwachsenenalter.

## Intersex



Intersex-Körper haben unterschiedliche Kombinationen von Körperteilen, die weiblichen und männlichen ähneln.

Darüber hinaus beschreibt Intersex einen Menschen, der sich so empfindet. Manche Menschen bezeichnen sich als Inter\* oder mit anderen Begriffen.

## Mädchen oder Frau



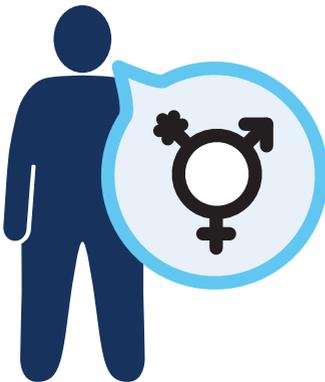
Ein Mädchen oder eine Frau ist ein Mensch, der sich selbst als Mädchen oder Frau empfindet, unabhängig von ihrem äußeren Erscheinungsbild.

## Junge oder Mann



Ein Junge oder ein Mann ist ein Mensch, der sich selbst als Junge oder Mann empfindet, unabhängig von seinem Erscheinungsbild.

## Trans\*



Trans\* sind Menschen, die sich nicht wohl fühlen mit dem zugewiesenen Geschlecht und die sich selbst Trans\* nennen. Manche Menschen, die sich nicht wohl fühlen mit dem zugewiesenen Geschlecht, bezeichnen sich auch als transsexuell oder mit anderen Begriffen. Manche Trans\*-Personen versuchen ihre Vornamen und ihr Geschlecht ändern zu lassen. Manche Trans\*-Menschen versuchen ihre Körper an ein anderes Geschlecht angleichen zu lassen. Manche machen beides. Manche machen nichts davon.

## Agender



Agender sind Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

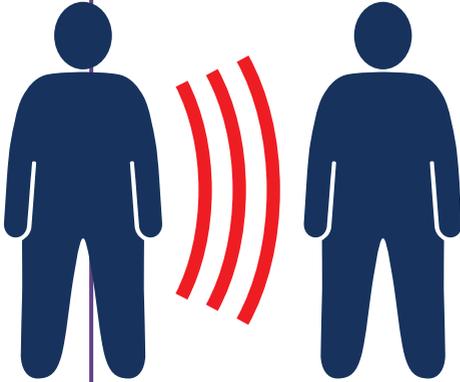
## Bigender



Bigender sind Menschen, die sich mehr als einem Geschlecht zugehörig fühlen.

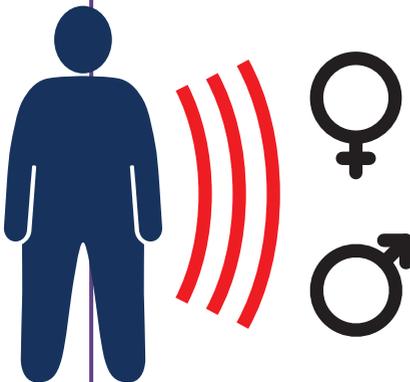
# Sexuelle Orientierungen

## Pansexuell



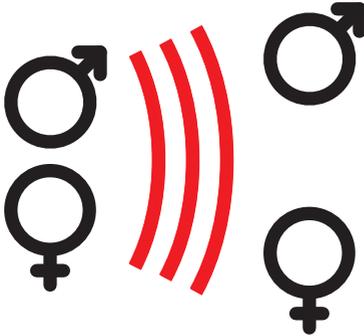
Pansexuell bedeutet, auf Menschen zu stehen, unabhängig von ihrem jeweiligen körperlichen Geschlecht oder ihrer Geschlechtszugehörigkeit.

## Bisexuell



Früher bedeutete bisexuell, auf zwei Geschlechter zu stehen. Damit waren Männer und Frauen gemeint. Heute kann bisexuell auch bedeuten, auf zwei oder mehr Geschlechter zu stehen.

## Homosexuell



Homosexuell bedeutet, auf Menschen mit dem gleichen Geschlecht zu stehen.

## Lesbisch



Lesbisch bedeutet, sich als Frau zu begreifen und auf einen Menschen zu stehen, der sich auch als Frau begreift.

## Schwul



Schwul bedeutet, sich als Mann zu begreifen und auf einen Menschen zu stehen, der sich auch als Mann begreift.

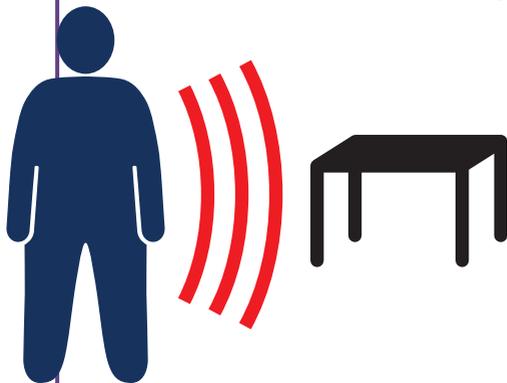
## Heterosexuell



Heterosexuell bedeutet, auf einen Menschen zu stehen, der ein anderes Geschlecht hat als man selbst.

## Objektophil

Objektophil bedeutet, auf Objekte zu stehen.



## Asexuell

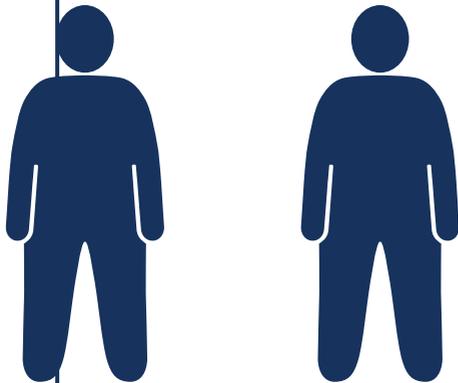
Asexuell bedeutet, nicht auf jemanden oder ein Objekt zu stehen.



# Fremde, Bekannte, Freundschaften und Beziehungen

## Fremde

Fremde sind Menschen, die man nicht kennt.



## Bekannte

Bekannte sind Menschen die man erkennt, aber nicht gut kennt.



## Freund\_innen



Freund\_innen sind Menschen, die sich gegenseitig mögen und die gerne Zeit miteinander verbringen.

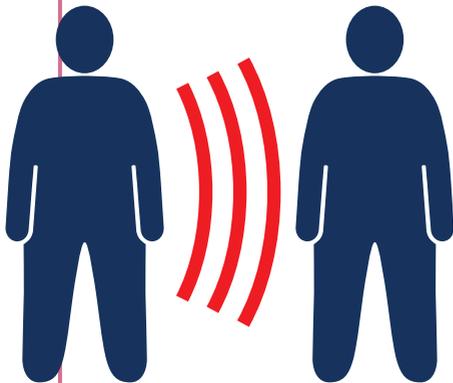
## Partner\_innen



Partner\_innen sind Menschen, die sich mögen, die gerne Zeit miteinander verbringen und die sich intim kennen.

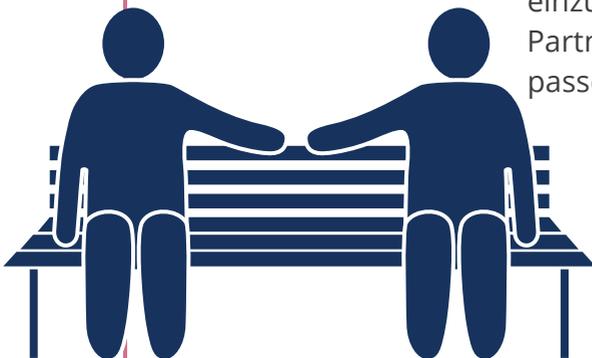
# Sexuelle Konventionen und Lebensformen

## Flirt



Flirten bedeutet, so zu tun, als ob man einen anderen Menschen sexuell anziehend findet.

## Date



Ein Date bedeutet, dass sich Menschen treffen, um einzuschätzen, ob sie als Partner\_innen zueinander passen könnten.

## Partnerschaft



Partnerschaft bedeutet, eine intime Beziehung zwischen Menschen. Dies gilt unabhängig von der sexuellen Orientierung.

## Ehe



Ehe bedeutet, eine staatlich anerkannte Beziehung zwischen zwei Menschen zu führen. Wenn ein Paar aus einem Mann und einer Frau besteht, darf es in allen Ländern heiraten.

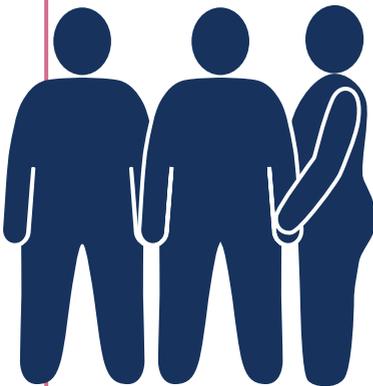
Menschen, die sich nicht als Männer oder Frauen begreifen, können dennoch nur als eines dieser zwei Geschlechter heiraten.

## Eingetragene Lebenspartnerschaft



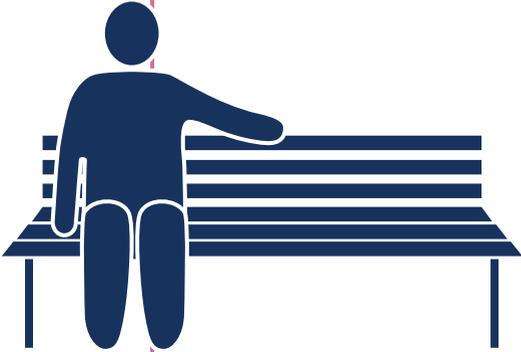
In manchen Ländern dürfen Männer gewöhnlich keine Männer heiraten. Das Gleiche gilt für Frauen. Manche Länder bieten stattdessen eine „Eingetragene Lebenspartnerschaft“ an.

## Offene Beziehung



Eine offene Beziehung bedeutet, dass Partner\_innen sich darauf einigen, Sex auch außerhalb ihrer Beziehung zu haben.

## Single



„Single“ wird unterschiedlich definiert. Das hängt vom Kontext ab. Im rechtlichen Sinne bedeutet „Single“, dass man nicht verheiratet ist oder in einer Eingetragenen Partnerschaft lebt. Im Alltag kann „Single“ bedeuten, dass ein Mensch keine\_n Partner\_in hat.

## Polyamorös



Polyamorös bedeutet, Partnerschaften mit mehr als einem anderen Menschen zu führen.

## Cruising



Cruising bedeutet, Sex zu suchen unter Bekannten oder Menschen, die man noch nicht kennt. Cruising findet z.B. in einigen Parks großer Städte oder in Saunen statt. Cruising ist Teil schwuler Sex-Kultur.

## Sex Party



Sex Party bedeutet, dass sich mehrere Menschen treffen, um Sex zu haben. Sex Partys können zuhause stattfinden oder z.B. in manchen Clubs.



# Sex und Masturbation

## Küssen



Küssen bedeutet, zum Gruß, als Zeichen des Respekts, der Zuneigung oder der sexuellen Anziehung mit den Lippen zu berühren.

## Masturbation



Masturbation bedeutet, Sex mit sich selbst zu haben. Dies kann bedeuten, dass man seine Genitalien reibt oder streichelt oder alles Mögliche macht, was sexuelle Lust bereitet und befriedigt.

## Sex

Sex ist eine Aktivität, bei der Menschen ihre Körper gegenseitig küssen, streicheln oder reiben. Manche Menschen genießen auch Praktiken, die mit Rollenspielen und Schmerz verbunden sind.

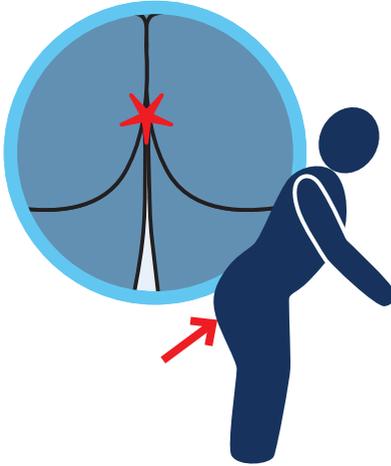


## Oralsex

Oralsex ist, wenn jemand den Penis, die Klitoris oder die Vagina leckt oder daran lutscht.



## Analsex



Analsex ist, wenn jemand z.B. einen Penis oder eine große Klitoris in den Anus eines Menschen einführt.

## Vaginalverkehr



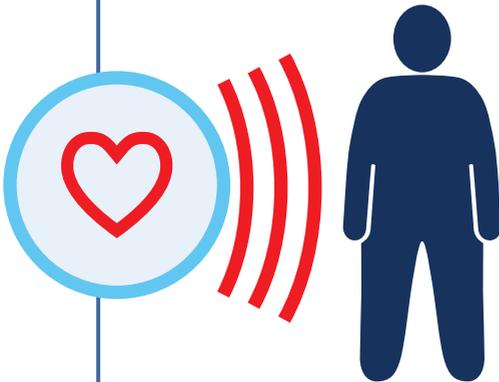
Vaginalverkehr bedeutet, Sex mit einem Penis in einer Vagina.

## Orgasmus



Ein Orgasmus ist ein intensives Gefühl, das entstehen kann, wenn jemand masturbiert oder Sex mit Anderen hat. Auf dem Höhepunkt des Orgasmus spannt sich der Körper an, ein Penis ejakuliert, und eine Vagina zieht sich zusammen. Nach einem Orgasmus entspannt sich der Körper.

## Liebe



Liebe ist ein starkes Gefühl tiefer Zuneigung.

## Pornografie

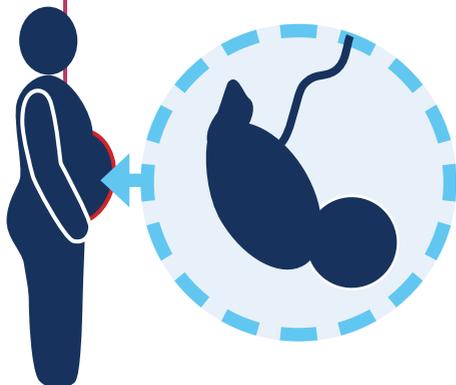


Als Pornografie werden Bilder oder Geschichten über erotisches Verhalten oder erotische Darbietungen bezeichnet, die dazu dienen sollen, sexuelle Erregung auszulösen oder zu verstärken.



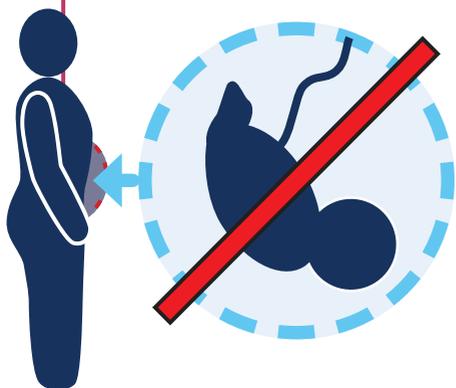
# Schwangerschaft, Elternschaft und Verhütung

## Schwangerschaft



Schwangerschaft ist, wenn sich eine befruchtete Eizelle im Uterus zu einem Baby entwickelt.

## Fehlgeburt



Fehlgeburt bedeutet, dass das Baby während der Schwangerschaft und bevor es selbstständig leben kann eines natürlichen Todes stirbt.

## Geburt



Geburt bezeichnet den Prozess, bei dem ein Kind geboren wird.

## Eltern



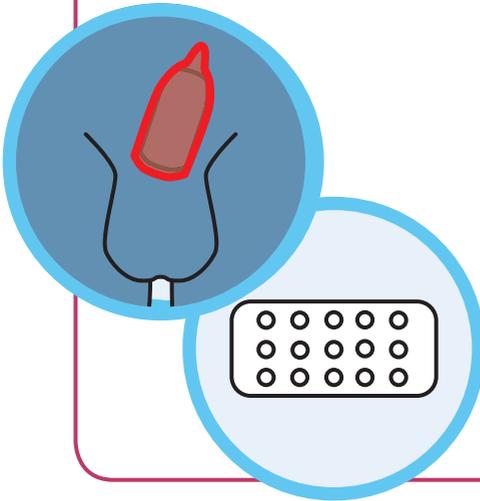
Eltern zu sein bedeutet, sich um Kinder zu kümmern, bis sie auf sich selbst aufpassen können.

## Verhütung

Verhütung bedeutet, eine Schwangerschaft zu verhindern. Es gibt verschiedene Verhütungsmittel. Diese sind bei Ärzt\_innen und in Familienplanungszentren erhältlich.



## Verhütungsmittel



Zu den Verhütungsmitteln gehören z.B. die Pille, das Diaphragma, die Drei-Monats-Spritze, der Vaginalring, das Kondom, das Femidom, die „Pille danach“ die Portiokappe und Spermizide.

## Schwangerschaftsabbruch



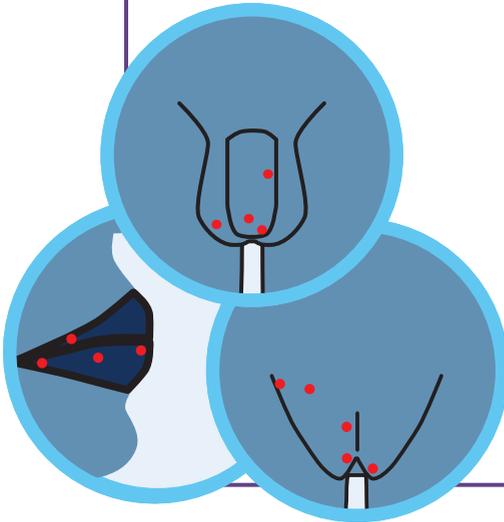
Ein Schwangerschaftsabbruch bedeutet, absichtlich eine Schwangerschaft zu beenden. Es gibt verschiedene Methoden, wie Ärzt\_innen eine ungewollte Schwangerschaft beenden können.

# Safer Sex

## Sexuell übertragbare Infektionen

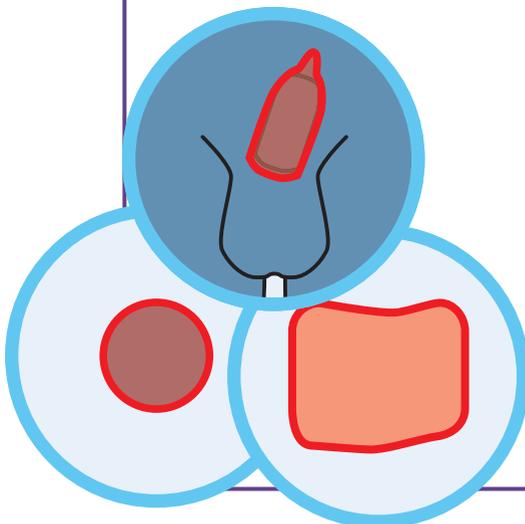
Diese Infektionen können auf sexuellem Weg übertragen werden.

Manche Infektionen verursachen z.B. Juckreiz, Schmerzen, Ausfluss, Geschwüre, Entzündungen oder Warzen an Genitalien, Anus, Mund oder Hals. Andere verursachen erst einmal keine Symptome.

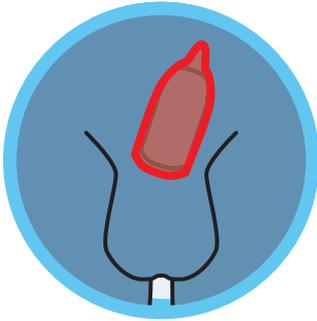


## Safer Sex

Safer Sex bedeutet, Methoden anzuwenden oder Praktiken auszuüben, die das Risiko verringern, sich mit einer sexuell übertragbaren Krankheit anzustecken.

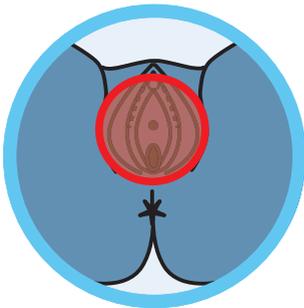


## Kondom



Ein Kondom ist eine dünne Hülle aus Plastik oder Latex, die über dem Penis getragen wird, wenn man Sex hat. Wenn ein Kondom richtig getragen wird, kann es das Risiko verringern, sich mit einer sexuell übertragbaren Krankheit zu infizieren. Es kann auch das Risiko verringern, ungewollt schwanger zu werden.

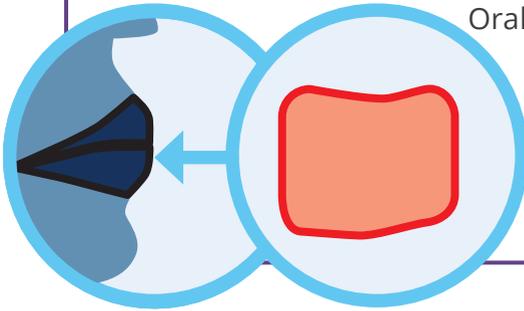
## Femidom



Ein Femidom ist ein Beutel mit flexiblen Ringen an beiden Enden. Es kann in die Vagina eingeführt werden, um das Risiko einer Schwangerschaft oder sexuell übertragbaren Infektionen zu verringern.

## Lecktuch

Ein Lecktuch ist ein dünnes, rechteckiges Stück Latex, das verwendet werden kann, um die Verbreitung von sexuell übertragbaren Infektionen während des Oralsex zu verringern.





# Einverständnis und Missbrauch

## Einverständnis



Jemandem sein Einverständnis zu geben bedeutet, etwas auch zu wollen. Es ist sehr wichtig, dass Menschen damit einverstanden sind Sex zu haben. Wenn man keinen Sex haben will, muss man nicht sein Einverständnis geben. Man kann NEIN sagen.

## Sexueller Missbrauch



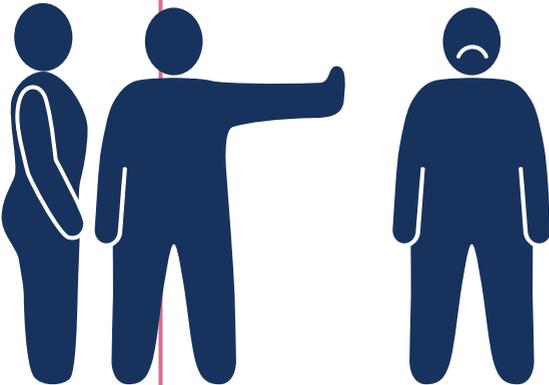
Sexueller Missbrauch bedeutet, den Körper oder die Geschlechtsteile eines anderen Menschen gegen seinen Willen zu berühren. Sexueller Missbrauch bedeutet auch, jemanden dazu zu zwingen, seinen Körper oder seine Geschlechtsteile zu berühren. Das ist verboten und kann bestraft werden.

## Vergewaltigung



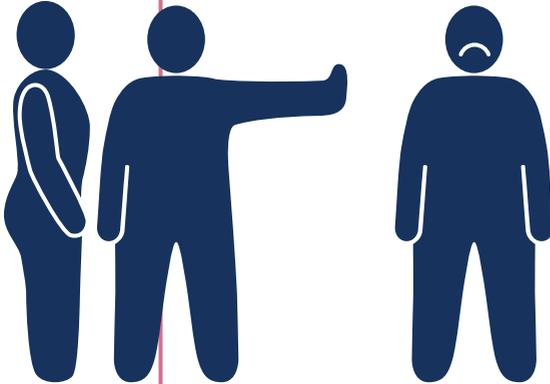
Vergewaltigung bedeutet, jemanden gegen seinen Willen dazu zu zwingen Sex zu haben, indem man in ihn eindringt. Vergewaltigung ist eine schwere Form des sexuellen Missbrauchs. Das ist verboten und kann bestraft werden.

## Homophobie



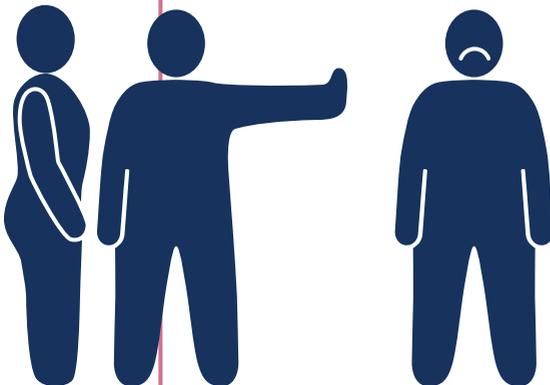
Homophobie heißt Angst vor Homosexualität. Oft ist die Folge von Homophobie, dass Menschen schlecht behandelt werden, weil sie lesbisch oder schwul leben oder weil sie als lesbisch oder schwul wahrgenommen werden. Schlechte Behandlung kann sich darin äußern, dass Menschen lächerlich gemacht, beschimpft, drangsaliert oder ausgeschlossen werden.

## Transphobie



Transphobie heißt Angst vor Trans. Oft ist die Folge von Transphobie, dass Menschen schlecht behandelt werden, weil sie ihr Geschlecht auf ungewohnte Weise ausdrücken. Schlechte Behandlung kann sich darin äußern, dass Menschen lächerlich gemacht, beschimpft, drangsaliert oder ausgeschlossen werden.

## Interphobie



Interphobie heißt Angst vor Intersex. Oft ist die Folge von Interphobie, dass Menschen schlecht behandelt werden, weil sich ihre Körper von männlichen und weiblichen Körpern unterscheiden. Schlechte Behandlung kann sich darin äußern, dass Menschen lächerlich gemacht, beschimpft, drangsaliert oder ausgeschlossen werden.

## Respekt

Respekt bedeutet, ein anderes Wesen anzuerkennen und zu schätzen.

