

# Ich darf JA sagen

## Liebe und Sexualität



Leichte Sprache



KATHOLISCH  
IN LIPPSTADT

## Urheberrechte

Text:

© **Anne Badmann**

Referentin für Bildungs-Angebote in Leichter Sprache  
Katholische Erwachsenen-Bildung im Bistum Limburg  
E-Mail: [a.badmann@bistumlimburg.de](mailto:a.badmann@bistumlimburg.de)

**Silke Arnold**

Präventions-Beauftragte  
Koordinations-Stelle Prävention vor sexualisierter Gewalt  
Telefon-Nummer: 0 64 31 29 53 15  
E-Mail: [s.arnold@bistumlimburg.de](mailto:s.arnold@bistumlimburg.de)

Der Text wurde geprüft von der Prüflesegruppe der Lebenshilfe im Landkreis Altenkirchen.

Bilder:

- © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,  
Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel.
- © Europäisches Logo für einfaches Lesen: Easy to Read.  
Weitere Informationen unter [www.leicht-lesbar.eu](http://www.leicht-lesbar.eu)



# So lese ich dieses Heft

## Dieses Heft hat 2 Teile.

Ich kann das Heft umdrehen.

Dann kann ich den anderen Teil lesen.

## In diesem Teil steht:

So ist Liebe schön.

So ist Sexualität schön.

Ich darf **JA** sagen.

So kann ich mich informieren.

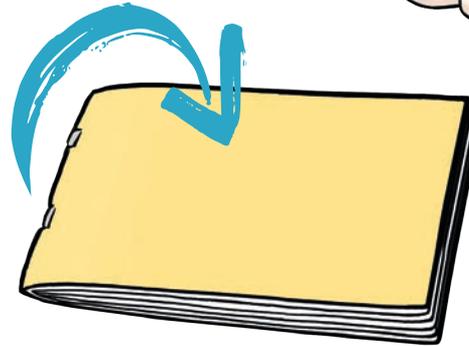
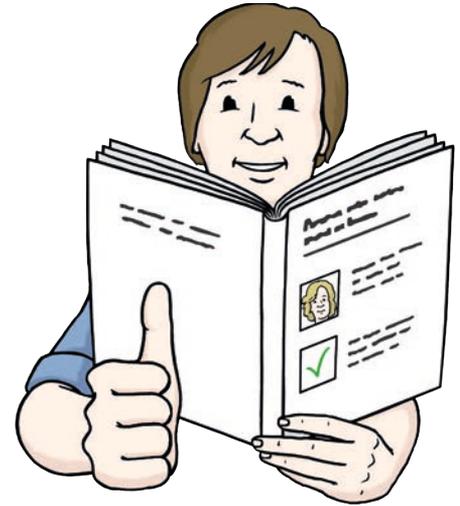
## Im anderen Teil steht:

Das ist sexuelle Gewalt.

Sexuelle Gewalt ist verboten.

Ich darf **NEIN** sagen.

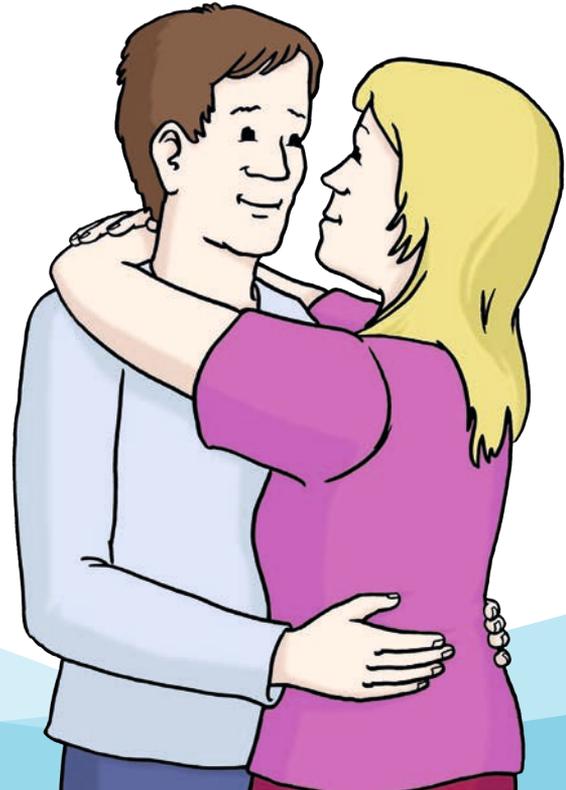
So bekomme ich Hilfe.



# Liebe und Sexualität sind schön.

In diesem Teil erklären wir:

- Liebe und Sexualität sind erlaubt.
- Ich darf **JA** sagen.
- Hier kann ich mich informieren.



# Liebe

Liebe heißt:

Jemand ist ein ganz besonderer Mensch für mich.

Ich möchte Zeit mit diesem Menschen verbringen.

Ich habe besondere Gefühle für diesen Menschen.

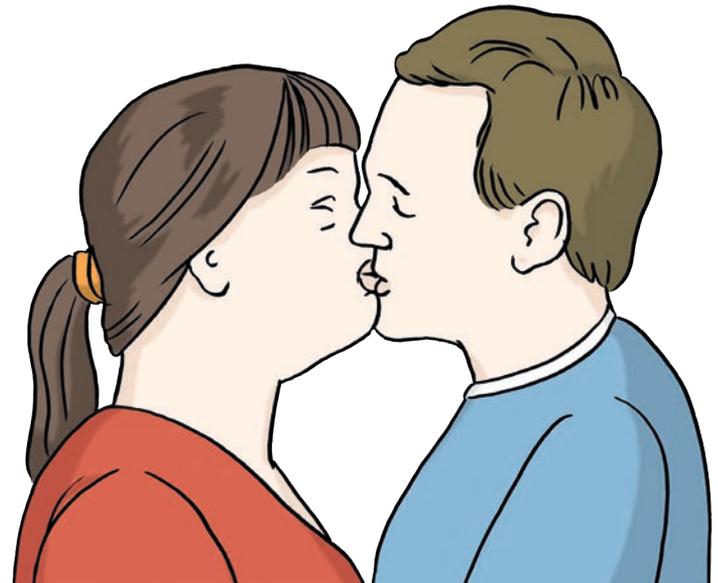
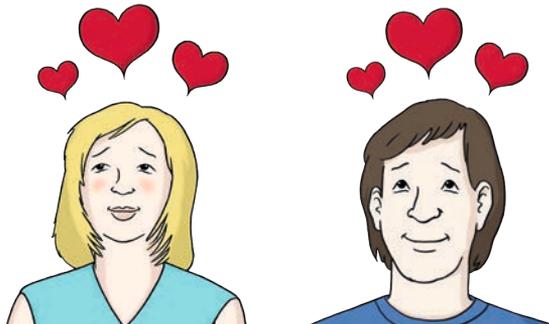
Dieser Mensch ist mir sehr wichtig.

Vielleicht fühlt dieser Mensch das auch.

Dann können wir ein Liebes-Paar sein.

Liebe ist schön.

Ich darf **JA** sagen.



# Küssen, Streicheln und Sex

2 Menschen lieben sich.  
Vielleicht wollen sie sich küssen.  
Vielleicht wollen sie sich streicheln.  
Vielleicht wollen sie Sex miteinander haben.

## **Wichtig ist:**

Beide wollen das.  
Beide finden das schön so.

**Ich darf JA sagen.**

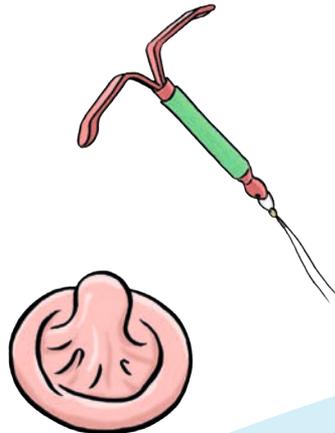
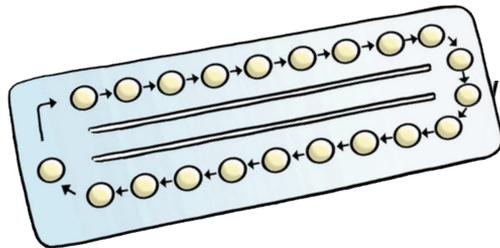


# Das muss ich wissen

Ich kann mich informieren.

Zum Beispiel:

- Wie schütze ich mich.
- Wie verhüte ich.
- Was ist erlaubt.
- Was ist **nicht** erlaubt.
- Wo finde ich Hilfe.

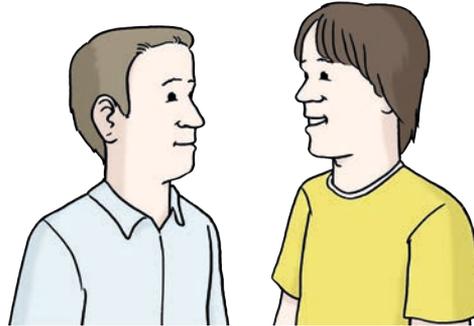


# Ich kann mir Hilfe holen

Am besten rede ich mit jemandem,  
dem ich vertraue.

Zum Beispiel:

- Freund oder Freundin
- Personen aus meiner Familie
- Betreuer oder Betreuerin



Zusammen überlegen wir:  
Brauche ich mehr Informationen?  
Möchte ich mit Fach-Leuten reden?



# Fach-Leute für Liebe und Sexualität

Es gibt Fach-Leute für  
Liebe und Sexualität.



Fach-Leute sind zum Beispiel:

- Arzt oder Ärztin
- Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen in Beratungs-Stellen



# Informationen zu Liebe und Sexualität

Hier finde ich Informationen im Internet:

Caritas

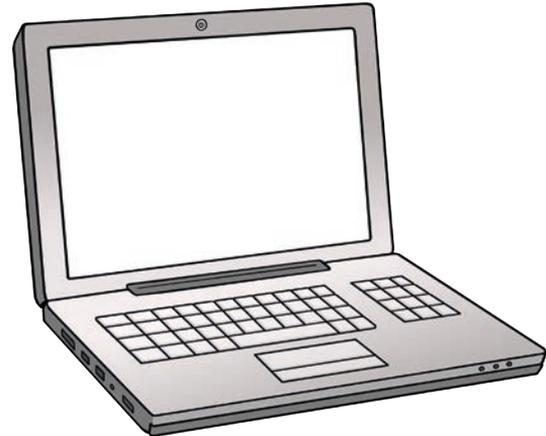
**[www.caritas.de](http://www.caritas.de)**

donum vitae

**[www.donumvitae.org](http://www.donumvitae.org)**

pro familia

**[www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)**



Hier kann ich anrufen, wenn ich Fragen habe zu Liebe und Sexualität.

donum vitae

Telefon-Nummer: **02 28 36 94 88 0**

# Meine Fragen zu Liebe und Sexualität

Hier kann ich meine Fragen aufschreiben:

---

---

---

---

---



Hier endet dieser Teil vom Heft.  
Ich kann das Heft umdrehen.  
Dann kann ich den anderen Teil lesen.

