



**Wir fordern:**

## **Echt mein Recht - Sexuelle Selbstbestimmung jetzt!**

In der UN-Behinderten-Rechts-Konvention steht:

**Jeder Mensch hat das Recht auf sexuelle Selbstbestimmung.**

Das heißt:

- Jeder Mensch darf über seine Sexualität selbst bestimmen.  
Zum Beispiel Sex zu machen wie es ihr oder ihm gefällt.
- Jeder Mensch hat Schutz vor sexueller Gewalt.  
Zum Beispiel darf kein Mensch zum Sex gezwungen werden.

Diese Rechte stehen auch im Grundgesetz und in der Istanbul-Konvention.

In der Istanbul-Konvention geht es besonders um den Schutz von Frauen.

Auch Hamburg muss die UN-Behinderten-Rechts-Konvention einhalten.

Dies macht Hamburg mit einem Landes-Aktions-Plan.

Hierin stehen Ziele und Ideen. Wofür?

Wie Menschen mit und ohne Behinderungen die gleichen Rechte haben.

Und auch gleich leben können.

Im Alltag sieht es aber mit den Rechten anders aus.

Für Menschen mit Behinderungen ist es sehr viel schwerer,  
über ihre Sexualität selbst zu bestimmen.

Menschen mit Behinderungen werden auch häufig Opfer von sexueller Gewalt.

Frauen mit Behinderungen werden 2 bis 3 Mal häufiger Opfer von sexueller  
Gewalt als Frauen ohne Behinderung.

Das ist zu viel. Das geht nicht. Das muss sich ändern.

Wir möchten, dass Menschen mit Behinderungen über ihre Sexualität selbst bestimmen können.

Deswegen machen wir das Thema in der Politik stark.

### **Wer sind wir?**

Wir sind der Runde Tisch „Sexualität inklusiv“.

Wir sind Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Vereinen, Trägern und Beratungsstellen. Wir treffen uns seit 10 Jahren.

Wir machen uns für Menschen mit Behinderungen stark.

Wir haben viel Wissen über die sexuelle Selbstbestimmung.

So können wir Menschen mit Behinderungen gut unterstützen.

Wie machen wir das?

Wir machen uns stark für das Recht auf sexuelle Selbstbestimmung.

Wir sprechen mit Politikerinnen und Politikern.

Wir fordern, dass Menschen mit Behinderungen ihre Rechte bekommen.

Hier sind uns 3 Sachen wichtig:

### **Expertin oder Experte in eigener Sache**

Menschen mit Behinderungen sprechen für sich und sprechen mit.

Zum Beispiel bei Veranstaltungen und im Alltag

### **Sexuelle Selbstbestimmung heißt für uns immer 2 Sachen:**

1. Alle Menschen dürfen über ihre Sexualität selbst bestimmen.
2. Alle Menschen müssen Schutz vor sexueller Gewalt haben.

### **Die Fach-Beratungsstellen sind barrierefrei.**

Das heißt zum Beispiel: Alle Menschen bekommen einfach eine Beratung.

Es ist kein Problem, ob sie im Rollstuhl kommen, Gebärden-Sprache brauchen oder über Bilder sprechen.

## Echt mein Recht – Sexuelle Selbstbestimmung jetzt!



### Wir fordern:

**1.**

Menschen mit Behinderungen sprechen mit über sexuelle Selbstbestimmung – am Arbeitsplatz, in den Wohngruppen oder bei Treffen mit Behörden.

**2.**

Es muss Interessens-Vertretungen geben wie Frauenbeauftragte und Gleichstellungs-Beauftragte sowie Werkstatt-Räte oder Wohn-Beiräte. Auch die Unterstützung für die Vertretungen muss sicher sein.

**3.**

Es muss passende Angebote und Informationen zum Recht auf sexuelle Selbstbestimmung geben. Und zum Schutz vor sexueller Gewalt. Zum Beispiel in leichter Sprache oder als Film.

**4.**

Wie bekommen Menschen mit Behinderungen Schutz vor sexueller Gewalt? Hier müssen Schutz-Pläne geschrieben und eingehalten werden.

## **5.**

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter brauchen Wissen und Fortbildungen zu den Themen: Sexualität, sexuelle Gewalt und Trauma.

Nur so können sie Menschen mit Behinderungen gut unterstützen, sexuell selbstbestimmt zu leben.

## **6.**

Genug Fach-Beratungsstellen in Hamburg für Menschen mit Behinderungen.

So bekommen sie schnell Beratung und Informationen.

Sie müssen nicht länger Opfer von sexueller Gewalt bleiben.

## **7.**

Mehr Beratungsstellen, die Menschen mit Behinderungen, ihre Familien und ihre Assistenz weiterbilden. Zum Beispiel wie Sex geht und was wichtig ist.

## **8.**

Das Recht auf sexuelle Selbstbestimmung für Menschen mit Behinderungen muss in den Stundenplan der Schulen und Universitäten.

Zum Beispiel für Menschen, die Pädagogik studieren oder eine Ausbildung in der Heil-Erziehungs-Pflege machen.

## **9.**

Wir brauchen Zeit, Kraft und Geld, damit wir uns weiter stark machen können.

Für das Recht auf sexuelle Selbstbestimmung für Menschen mit Behinderungen in Hamburg und woanders.

Wir gehören zum Runden Tisch „Sexualität inklusiv“.

Wir unterschreiben die Forderungen. Wir machen uns stark.

Hier stehen unsere Namen und Logos.

**FAMILIEN  
PLANUNGS  
ZENTRUM**



**FRAUEN NOT RUF**   
Hamburger Fachberatungsstelle für  
vergewaltigte Frauen und Mädchen

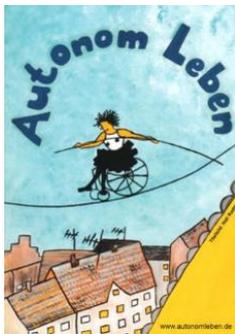
**WENDE  
PUNKT**

 **AWO** | Hamburg

 **DER PARITÄTISCHE**  
HAMBURG

**HAMBURGER L.A.G.  
FÜR BEHINDERTE MENSCHEN**

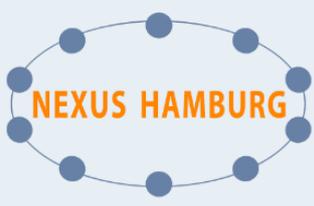
 **LAG Werkstattträte Hamburg**



**ForUM**

**Fortbildung und Unterstützung  
für Menschen mit und ohne Behinderung e.V.**

  
**DUNKELZIFFER e.V.**  
HILFE FÜR SEXUELL MISSBRAUCHTE KINDER

 **NEXUS HAMBURG**

Frauen-Beauftragte, Elbe-Werkstätten GmbH

Renate Bergmann, Diplompädagogin, Supervisorin, Referentin für Selbstbehauptung,  
Selbstverteidigung und Gewaltprävention

Ralf Specht- Diplom- und Sexualpädagoge; Dozent am Institut für Sexualpädagogik (isp)

---

2 Menschen mit Beeinträchtigungen haben diesen Text geprüft.



Dieses Zeichen sagt, dass der Text leicht zu lesen und zu verstehen ist.

Das Zeichen heißt auch Logo.

© Europäisches Logo für einfaches Lesen: Easy to Read.

Weitere Informationen unter: [www.leicht-lesbar.eu](http://www.leicht-lesbar.eu)

Wem gehört das Bild?

© Mensch zuerst – Netzwerk People First Deutschland e.V.