

# Regeln für ein gutes Zusammen-leben (sexual-pädagogische Konzeption fürs Wohnen)



**Lebenshilfe**  
im Kinzig- und Elztal e.V.

## Es gibt in der Wohnung zwei Bereiche:

### Es gibt Räume für alle.

Der andere Bereich sind private Räume.

#### Räume für alle sind

- Wohnzimmer,
- Esszimmer,
- Küche und
- Flur.

Das sind Räume, in denen ich auf andere Rücksicht nehme.  
Das heißt, ich ärgere die anderen nicht.  
Ich bin zu allen freundlich.



Dann gibt es Räume, in denen ich privat bin.

Wir nennen es **Räume für mich allein**.

Privat ist, wenn ich alleine sein möchte.

- Ich kann bestimmen, wer in den Raum darf.
- Ich kann bestimmen, wer den Raum verlassen muss.

Solche Räume sind

- das eigene Zimmer,
- die Toilette und
- das Badezimmer.



## Regeln: Räume für alle

### Gute Kleidung

Ich komme in meine Wohnung/Wohn-Gruppe.  
Zuerst ziehe ich meine Straßen-Schuhe und  
meine Jacke aus.

Die Schuhe und die Jacke räume ich auf.  
In den Räumen für alle bin ich angezogen.  
Ich bin dort nicht in Unterwäsche oder sogar nackt.  
Das ist eine Regel, die für alle gilt.  
Wenn jemand nicht richtig angezogen ist,  
müssen die Betreuer das ändern.  
Jeder hat das Recht zu sagen, ziehe dich richtig an.



### Körper und Zähne

Ich lebe mit Menschen zusammen.  
Es ist wichtig, gut gewaschen zu sein.  
Es ist wichtig, sich die Zähne zu putzen.  
Waschen und Zähne putzen ist nicht nur gut  
für meine Gesundheit.

Waschen und Zähne putzen ist auch wichtig,  
weil ich mit anderen Menschen zusammen wohne.  
Ich rieche gut und habe saubere Zähne.  
Das gefällt anderen.



## Gutes Verhalten

Mehrere Menschen sind in einem **Raum für alle**.

Da muss ich Rücksicht nehmen.

Ich schreie nicht herum.

Ich sage keine Schimpfworte.

Ich mache nichts, was andere ärgert.

Ich sitze mit anderen Bewohnern  
am Tisch oder auf dem Sofa.

Ich will mit jemandem kuscheln.



Es gibt drei **Gründe** zum Kuscheln:

1. Ich will kuscheln, weil ich kuscheln **für mich** schön finde.

Aber das ist **wichtig!**

Ich muss wissen, ob die Person mit mir kuscheln will.

Ich muss sie fragen.

2. Ich will kuscheln, weil **ich jemanden mag**

oder nett finde. Aber das ist **wichtig!**

Ich muss wissen, ob die Person mich  
auch mag und mit mir kuscheln möchte.

Darum muss fragen.

3. Ich will kuscheln, weil **ich den anderen liebe**.

Ich will kuscheln, weil die Person mich auch liebt.

Aber das ist **wichtig!** Ich muss darauf hören,  
wenn der andere keine Lust zum Kuscheln hat.



## Ich darf niemanden zum Kuscheln zwingen!

Das Kuscheln in einem **Raum für alle** hat seine Grenzen:

- Ich darf nicht heftig Knutschen und Fummeln.
- Ich darf nicht mit den Händen unter die Kleidung gehen.
- In einem Raum für alle darf ich auf **keinen Fall** Sex machen.
- Ich darf in einem Raum für alle auch keinen Sex **mit mir selber** machen.
- Ich fasse mich **nicht** zwischen die Beine und reibe mich.



Über Sex zu reden, das ist schon wichtig.  
In einem **Raum für alle** muss ich aber sicher sein,  
dass die anderen das genauso wollen.

Für Sex und Liebe sind Räume da,  
in denen ich **allein sein** kann.  
Das ist mein Zimmer.



Aber auch dafür gelten Regeln.



## Verhalten in meinem Zimmer

Ich weiß nie, wann Besuch kommt.  
Deswegen ist mein Zimmer immer aufgeräumt.  
Mein Besuch soll sich bei mir wohlfühlen.  
Ich sage Bescheid, wenn jemand bei mir übernachten will.



Die Regeln sind abhängig von meinem Alter.

Ich bin **älter als 18 Jahre**. Ich darf selber bestimmen,  
wer in meine Zimmer sein soll und wer nicht.  
Ich darf mit anderen kuscheln und Sex haben.  
Die müssen aber auch älter als 18 Jahre sein.  
Und sie müssen mit mir  
Sex haben wollen und kuscheln.



Sex heißt immer **keine Gewalt!** Niemals!  
Wenn ich oder eine Person  
NEIN sagen, dann heißt das NEIN – HÖR AUF DAMIT!  
Wenn das nicht reicht, hole ich sofort Hilfe.

Sex gegen den Willen einer Person ist streng verboten.  
Das wird bestraft.



Ich bin noch **keine 14 Jahre** alt.  
Dann darf ich mit keiner anderen Person Sex haben  
Ich darf Händchen halten, schmusen,  
küssen und streicheln.  
Doch darf ich das nicht zwischen den Beinen.  
Bei der Frau auch nicht an der Brust.



Ich bin zwischen **14 und 18 Jahre** alt.

Dann gilt für mich:

Die andere Person darf nur mit mir Sex haben, wenn ich das möchte.

Ganz wichtig:

Ich sage laut **NEIN**, wenn ich etwas nicht will.

Ich strecke den Arm nach vorne und zeige meine Hand-Fläche.

Das heißt auch **NEIN**.

Ich muss keinen Sex machen, weil mir die ältere Person dafür ein Geschenk anbietet.

So will es das Gesetz zum Schutz der Jugend.

Die Betreuer und Eltern müssen über alles Bescheid wissen.

Ich darf keinen Sex oder eine Liebes-Beziehung mit einem **vom Personal** haben.

Niemand darf mich vom Personal dazu zwingen.

Ich gehe zu einer Vertrauens-Person, wenn das passiert.



### **Verhütung vor Kind und Krankheit**

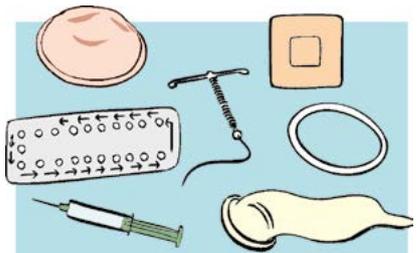
Verhütung ist wichtig.

Für den Mann ist Verhütung **ein Kondom**.

Für die Frau ist das die **Pille** oder die **Spirale**.

Es gibt noch andere Verhütungs-Mittel.

Ein Kondom ist auch wichtig, um **keine Krankheit** zu bekommen.



Wenn ich mich mit Verhütung **nicht auskenne**, muss ich mich unbedingt informieren.

Ich frage zum Beispiel meinen Betreuer oder meine Eltern.

## Kinder-Wunsch

Ich möchte ein Kind.

Trotzdem darf ich die Verhütung **nicht einfach weglassen**.

Ein Kind ist eine große Verantwortung und viel Arbeit.

Wenn ich ein Kind habe, kann ich das nicht alleine pflegen.

Ich schaffe es auf keinen Fall ohne eine Betreuung.

Es gibt eine Beraterin, die das gut erklären kann.



## Sex-Spielzeug und Pornos

**Sex-Spielzeug** darf ich im eigenen Zimmer

haben, aber nicht in den Räumen für alle.

Ich frage meinen Betreuer, wenn ich ein

**Sex-Spielzeug** haben will.

Ich bestelle nicht irgendwas im Internet.

Das kann gefährlich sein.



**Pornos** sind Filme, bei denen man anderen  
Leuten beim Sex zusieht.

Pornos im eigenen Zimmer zu schauen,  
ist nicht verboten.

Pornos mit Gewalt und Kindern ist aber  
streng verboten!

Das sagt das Gesetz.

Ich darf keine Pornos als Film oder Bild ins  
Internet bringen.

Ich darf sie auch

**nicht an andere Personen schicken.**



Es ist immer verboten, **heimlich** Filme und Fotos zu machen.

Heimlich ist gegen das Gesetz.

Ist eine Person älter als 18 Jahre,

kann ich sie um Erlaubnis fragen.

Das Foto oder der Film müssen

**gelöscht werden**, wenn die Person Nein sagt.

## Verhalten in Sanitär-Räumen

Sanitär-Räume sind

- Duschen,
- Bäder und
- Toiletten,

die von allen genutzt werden. In der Toilette bin ich immer alleine. Außer ich brauche Hilfe.

Türen werden zugemacht.

Ich sage, ob ein Mann oder eine Frau in der Toilette, im Bad oder in der Dusche helfen soll.

Ich sage auch, wenn mir das egal ist.

Es soll immer nur eine Person in der Toilette, Bad oder Dusche sein.

Keiner darf reinkommen, wenn ich das nicht will.

Sex in den Sanitär-Räumen mit anderen muss nicht sein.

Dafür gibt es das eigene Zimmer.



## Sex ist ein Lebens-Thema

Erwachsene leben in einer Wohnung zusammen.

- Sex,
- Liebe und
- Partnerschaft

sind ständig ein Thema.

Das gehört zum Leben einfach dazu.

Es ist gut, darüber Bescheid zu wissen.

Ich darf nicht denken, Sex ist etwas Schlechtes.



Es gibt diese Regeln, damit jeder mit Sex und anderen Themen dazu gut klarkommt.

Diese Regeln sind mit der Haus-Leitung und Heim-Beirat besprochen.

Ich muss diese Regeln annehmen und mich daran halten.

Wenn ich gegen die Regeln verstoße, hat das für mich Folgen.

Ich muss vielleicht die Wohnung oder die Wohn-Gruppe verlassen.



Wenn einer vom Personal gegen Regeln verstößt, muss die Person vielleicht die Arbeit verlassen.

Habe ich ganz schlimm gegen diese  
Regeln verstoßen,  
kommt vielleicht sogar die Polizei.  
Sex gegen den Willen einer Person ist verboten.



Die Regeln sind dafür gemacht,  
dass so etwas nicht passiert.  
Ich will schließlich mit allen gut  
zusammen wohnen.





© **Susanne Hasel**

HEP · Sexualpädagogin FH/GSP/ISP · Sexualberaterin ISP Fachkraft für Prävention und Intervention

Jägerhofallee 86 · 71638 Ludwigsburg

[www.koerperbild-akademie.de](http://www.koerperbild-akademie.de)

Illustrationen von Reinhild Kassing

Konzeption: Susanne Hasel

Juristische Prüfung: Rechtsanwältin Judith Becker

Redaktionelle Bearbeitung: Uwe Roth

1. Auflage: Stand April 2021

Auflage: 350 Stück