

«Sexualität stellt eine Quelle der Lebensfreude dar ...»



Von der Suche nach der eigenen, selbstbestimmten Sexualität



Ein Sexualekonzept? Wozu überhaupt? Ein Plädoyer



«La sexualité est source de joie de vivre ...»



À la recherche d'une sexualité personnelle et autonome



Un concept sur la sexualité? Dans quel but et pourquoi? Un plaidoyer



«La sessualità è una fonte di gioia di vivere...»



**MAGAZIN CEREBRAL
MAGAZINE CEREBRAL
RIVISTA CEREBRAL**

Ausgabe 1 | März 2022

4

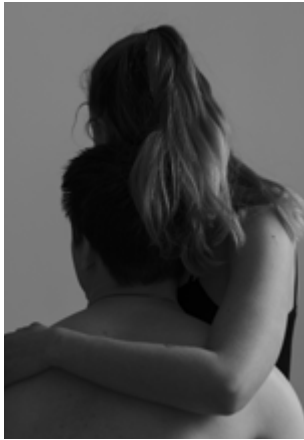


Foto: Hitzigraphy.
Copyright: Vereinigung
Cerebral Schweiz

4

«Sexualität stellt eine Quelle
der Lebensfreude dar ...»

10

Von der Suche nach der eigenen,
selbstbestimmten Sexualität

14

Ein Sexualkonzept?
Wozu überhaupt? Ein Plädoyer

16

Bericht CerAdult-Tagung

18

Neue Kursreihe der Vereinigung
Cerebral Schweiz

19

Kolumne Catherine Agthe Diserens

20

News der Stiftung Cerebral



Photo: Hitzigraphy.
Copyright: Association Cerebral
Suisse

6

6

«La sexualité est source de joie de vivre ...»

12

À la recherche d'une sexualité personnelle
et autonome

15

Un concept sur la sexualité? Dans quel but
et pourquoi? Un plaidoyer

17

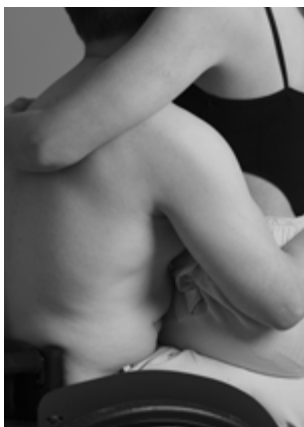
Rapport conférence CerAdult

19

Colonne de Catherine Agthe Diserens

22

Nouvelles Fondation Cerebral



8

Foto: Hitzigraphy.
Copyright:
Associazione
Cerebral Svizzera

8

«La sessualità è una fonte di gioia di vivere ...»

23

Notizie della Fondazione Cerebral



Konrad Stokar

Geschäftsleiter Kommunikation und Interessenvertretung Vereinigung Cerebral Schweiz

Directeur de la communication et la défense des intérêts Association Cerebral Suisse

Direttore della comunicazione e la rappresentanza degli interessi Associazione Cerebral Svizzera

K. Stokar

Liebe Leserin, lieber Leser

Doch, doch, es ist alles richtig: Sie haben tatsächlich das Magazin Cerebral vor sich, das sich nach bald zehn Jahren ein aufgefrischtes Erscheinungsbild gönnt. Wir hoffen, es gefällt Ihnen! Und es gibt eine weitere Neuigkeit. Die Vereinigung Cerebral Schweiz ist am 1. Februar umgezogen. Geändert hat sich praktischerweise nur die Hausnummer, von der Zuchwilerstrasse 43 in Solothurn zur Nummer 41. Wir freuen uns über die neuen Büros und über Ihren Besuch. Kommen wir nun aber zum Thema dieser Ausgabe: Im einführenden Artikel zeigen wir auf, wie das Thema der selbstbestimmten Sexualität zu einem der strategischen Schwerpunkte bis 2023

geworden ist. Wir verstehen Sexualität als Quelle der Lebensfreude, der wir uns unverkrampft nähern. Zum Beispiel mit Kursen und einer Vielzahl von anderen Aktivitäten, aber immer im Bewusstsein der Rechte, Pflichten und Grenzen. Im zweiten Artikel begegnet uns ein Mann, der in aller Offenheit davon berichtet, wie er sich dazu entschlossen hat, seine Sexualität auszuleben, indem er sexuelle Dienstleistungen einkauft. Den Abschluss macht das leidenschaftliche Plädoyer einer jungen Frau zugunsten der selbstbestimmten Sexualität. Wir wünschen Ihnen eine angenehme Lektüre.

Chères lectrices et chers lecteurs,

Non, vous ne rêvez pas: vous avez bien devant vous le magazine Cerebral qui, au bout de près de dix ans, s'est offert une cure de rajeunissement. Nous espérons qu'il vous plaira! Et les nouveautés ne s'arrêtent pas là. Le 1^{er} février, l'Association Cerebral Suisse a déménagé. Peu de choses ont changé cependant, si ce n'est le numéro de rue: de la Zuchwilerstrasse 43 à Soieure, l'Association se trouve désormais au numéro 41. Nous sommes ravis de nos nouveaux bureaux, et impatientes de vous y accueillir. Mais évoquons sans plus attendre le thème de cette édition: dans un article d'introduction, nous expliquons comment le sujet de la sexualité

autodéterminée est devenu un objectif stratégique d'ici à 2023. La sexualité est pour nous une source de joie de vivre que nous abordons sans complexes, par exemple avec des cours et tout un éventail d'activités, tout en étant conscients des droits, des devoirs et des limites. Dans le deuxième article, nous rencontrons un homme qui raconte en toute franchise comment il a décidé de vivre sa sexualité en achetant des services sexuels. Le magazine se conclut par le plaidoyer passionné d'une jeune femme en faveur d'une sexualité autodéterminée. Nous vous souhaitons une agréable lecture.

Gentili lettrici e lettori

Sì, è proprio così: quella che avete davanti agli occhi è la rivista Cerebral che, dopo quasi dieci anni, si è concessa un meritato restyling. Speriamo che vi piaccia! C'è poi un'altra novità: il 1^o febbraio l'Associazione Cerebral Svizzera si è trasferita. In pratica, è cambiato soltanto il numero civico, dal 43 al 41 della Zuchwilerstrasse a Soletta. Siamo molto soddisfatti dei nuovi uffici – passate a trovarci! Veniamo ora all'argomento di questa edizione: nell'articolo di apertura parliamo di come il tema della sessualità autodeterminata sia diventato uno dei punti cardine della nostra strategia

da qui al 2023. Consideriamo la sessualità una fonte di gioia di vivere, alla quale vogliamo approcciarci senza tabù. Ad esempio con una serie di corsi e con altre attività, ma sempre nella consapevolezza dei diritti, dei doveri e dei limiti da rispettare. Nel secondo articolo incontriamo un uomo che molto apertamente ci parla della sua decisione di vivere pienamente la propria sessualità acquistando prestazioni sessuali. A concludere è infine un appassionato appello di una giovane donna a favore della sessualità autodeterminata. Vi auguriamo una piacevole lettura!

Das Thema polarisiert weiterhin

Schon dieser Umstand ist sehr wichtig. Denn bis heute bewegt sich das Thema nach unseren Beobachtungen zwischen zwei Polen: Einerseits sehen wir dessen nahezu komplette Tabuisierung, andererseits aber auch einen Hang, jedes intime Detail an die Öffentlichkeit zu zerren. Nicht selten entsteht dadurch der Eindruck einer voyeuristischen, abwertenden Betrachtungsweise. Damit einher geht oft ein sehr technisches Verständnis der Sexualität. Jede und jeder Betroffene kennt das. Zum Beispiel so: Ein Arbeitskollege an einer früheren Stelle erkundigt sich an einem Abschiedsapéro beim Bier vor allen Leuten danach, wie denn das eigentlich gehe und wie häufig und mit wem...?

Umso mehr ist es an der Zeit, sich dem Thema mit gebührendem Respekt und Menschenverstand zu nähern. Sexualität von Menschen mit Behinderungen ist ein Grundpfeiler des selbstbestimmten Lebens. Bei keinem anderen Thema zeigen sich Diskriminierungen von Betroffenen teilweise so subtil, teilweise derart krass wie bei der Sexualität. Vor diesem Hintergrund und im Verlauf der Zeit hat sich die Vereinigung Cerebral Schweiz deshalb auf folgende Haltung zum Thema geeinigt:

1. Die Vereinigung Cerebral Schweiz anerkennt, dass gelebte Liebesbeziehungen, Sexualität und Familie ungeachtet der

Behinderung, Quellen der Lebensfreude darstellen.

2. Jeder Mensch hat ein Recht auf eine erfüllte und selbstbestimmte Sexualität, ungeachtet der Unterschiede und Schwierigkeiten. Damit verbunden ist die Pflicht, sein Gegenüber und dessen sexuelle Integrität zu respektieren.

3. Für Menschen mit Behinderungen heisst das, dass sie unabhängig von ihrer konkreten Einschränkung gleiche Möglichkeiten und Rechte haben, ihre Sexualität auszuüben und einzufordern.

Ein Grundpfeiler der Selbstbestimmung



Foto: Beatriz Vera/
shutterstock.com

Vielfältige Aktivitäten und eine Premiere

Die Dachorganisation hat unter der Federführung der Leiterin Dienstleistungen und Projekte diverse Aktivitäten entwickelt, um das Thema als Quelle von Lebensfreude und Empowerment zu stärken und zu verbreiten. So werden neben Öffentlichkeitsarbeit über eine neue Homepage ab Mitte April namens www.cerebral-love.ch, Peerberatung sowie Auskunft- und Triagefunktion zum Thema Kursreihen (siehe S. 18 in diesem Magazin) geplant. Diese befassen sich z. B. mit Themen wie Selbstwahrnehmung und Selbstbild, aber ebenso mit Flirten und Beziehungstipps bis hin zu achtsamer Berührung. Kurse für Eltern sind auch in Vorbereitung. Ergänzt wird das Angebot mit dem erstmaligen Angebot von Single-Ferien, wo sich gleichgesinnte Betroffene kennenlernen und näherkommen können, sofern sie mindestens 18 Jahre alt und handlungsfähig sind.

Fortschrittlich, aber nicht blauäugig

Die Vereinigung Cerebral Schweiz ist sich dabei ihrer Verantwortung voll bewusst. Die Ferien stehen unter einer Leitung, die geschult ist in den Bereichen Prävention und Sexualität. Assistierende werden nicht in sexuelle Handlungen einbezogen. Denn eines ist unmissverständlich klarzustellen: Ein offener Umgang mit dem Thema Sexualität bedingt, dass wir ebenso offen über Grenzen reden. Wer die selbstbestimmte Sexualität von Menschen mit Behinderungen fördert, muss folglich auch verstärkt für deren Schutz sorgen. Das geschieht u. a. mittels Risikoanalysen.

Nichtsdestotrotz sind wir überzeugt, dass es gerade die Enttabuisierung der Sexualität ist, die zuallererst dazu beiträgt, Menschen mit Behinderungen vor Übergriffen zu schützen bzw. entschlossen einzuschreiten, wenn Betroffene selbst die Grenzen anderer Personen oder unsere nicht respektieren sollten. Entsprechend wichtig sind für uns die bestehenden Grundlagendokumente wie die Charta und der Verhaltenskodex.

Wir wissen, dass wir einiges Neuland betreten, aber es ist Zeit dazu. Reaktionen von aussen ermutigen uns. Wir sind gespannt und freuen uns, wenn Sie uns begleiten. Konrad Stokar



Cette année, l'Association Cerebral Suisse met l'accent sur le thème de la sexualité autodéterminée en lien avec le handicap. Dans cette synthèse, elle présente les raisons de ce choix, les points auxquels elle attache de l'importance et ses intentions en la matière.

«Promouvoir et revendiquer une sexualité librement déterminée.» Ce thème fait partie des objectifs stratégiques formulés fin 2017 à Oensingen par les personnes présentes au 60^e anniversaire de l'organisation faîtière, qui ont souhaité expressément le voir traiter prioritairement au cours des prochaines années. Le secrétariat et le comité central se sont emparés de cet objectif et ont depuis lors, en étroite collaboration avec des personnes concernées intéressées ainsi qu'avec les associations régionales, déterminé la direction à prendre d'ici 2023.

Un intense travail conceptuel donne lieu à un réel empowerment

Aujourd'hui, on dispose d'un concept global en matière de sexualité et de nombreuses activités ont été programmées. Quant au positionnement de l'organisation faîtière, il a évolué et s'est précisé au fil des années. Selon la définition du groupe de travail créé à cet effet et composé d'adultes concernés, le thème «Sexualité et handicap» contient les points clés suivants:

«Avoir une sexualité autodéterminée signifie disposer de la liberté et de la possibilité de vivre cette sexualité selon ses propres désirs et ses propres attentes. Cela implique que chaque individu concerné puisse lui-même décider de la manière dont il veut vivre sa sexualité, dans quel lieu et avec quelle(s) personne(s), et ce, indépendamment de la façon dont il a été éduqué ainsi que de ses préférences et de ses connaissances. Devant la loi, une personne en situation de handicap est égale à une personne vivant sans handicap: elle a donc les mêmes droits, mais aussi les mêmes devoirs.»

On le voit: nous sommes ici en présence de personnes affirmées voulant vivre leur sexualité conformément à leurs souhaits, de manière autodéterminée et en toute liberté, tout en étant prêtes non seulement à faire usage de leurs droits, mais aussi à assumer leurs devoirs en la matière. Cette attitude débarrasse de ses tabous la sexualité librement déterminée des personnes en situation de handicap et en fait une source d'empowerment.

Le sujet reste vivant

Ce fait est déjà important en soi. En effet, jusqu'à présent, nous avons observé que le sujet oscillait entre deux pôles: d'un côté, un tabou quasi total et de l'autre, une tendance à vouloir

exposer jusqu'au moindre détail intime. Il n'est pas rare que l'on ait ainsi l'impression d'une vision dévalorisante mâtinée de voyeurisme, qui va souvent de pair avec une approche très technique de la sexualité. Toutes les personnes concernées connaissent cela. Comme lors, disons, d'un apéritif de départ où un ancien collègue de travail demande devant tout le monde à une personne concernée comment elle s'y prend, à quelle fréquence et avec qui...

Il est donc temps d'aborder enfin ce sujet avec le respect et le bon sens qui s'imposent. La sexualité des personnes vivant avec un handicap est un élément fondamental de l'autodétermination de leur existence. Aucun autre sujet ne révèle avec autant de subtilité ou, selon les cas, de brutalité, les discriminations auxquelles sont confrontées les personnes concernées. C'est pourquoi, au fil du temps, les acteurs de l'Association Cerebral Suisse se sont accordés en la matière sur la position suivante:

1. L'Association Cerebral Suisse reconnaît que, quel que soit le handicap d'une personne, le fait de vivre des relations amou-

reuses et sexuelles ainsi que d'avoir une famille est pour elle source de joie de vivre.

2. Chaque personne a droit à une sexualité épanouie et autodéterminée, quelles que soient ses singularités et ses difficultés. Ce droit va de pair avec le devoir de respecter autrui et l'intégrité sexuelle qui est la sienne.

3. Pour les personnes en situation de handicap, cela signifie qu'elles ont les mêmes possibilités et le même droit que toutes et tous de vivre leur sexualité et de revendiquer ce droit, quelles que soient leurs limitations concrètes respectives.

Un élément
fondamental
de l'autodéter-
mination

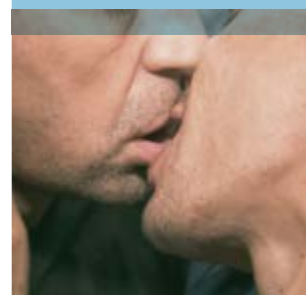


Photo: Vlad Orlov/
shutterstock.com

Des activités très diverses et une première

Sous l'égide de la responsable Prestations de services et projets, l'organisation faîtière a donc conçu différentes activités visant à renforcer et à diffuser le thème de la sexualité en tant que source de joie de vivre et d'empowerment. Sont prévus, outre un travail de relations publiques passant par le nouveau site Internet à partir de mi-avril www.cerebral-love.ch, une offre de conseil/coaching par les pairs ainsi qu'une fonction de renseignement et de triage concernant des séries de cours portant notamment sur des thèmes tels que l'autoperception et l'image de soi, mais aussi sur le flirt et les conseils relationnels ou le toucher attentif et respectueux. Par ailleurs, des cours destinés aux parents sont également en préparation. Cette offre est complétée par une proposition inédite de vacances single, où des personnes concernées partageant les mêmes idées pourront faire connaissance, et plus si affinités, dans la mesure où elles sont âgées d'au moins 18 ans et ont l'exercice des droits civils.


Progressiste, mais pas naïve

L'Association Cerebral Suisse est tout à fait consciente de sa responsabilité en la matière. Ces vacances seront placées sous la direction d'une personne formée dans les domaines de la prévention et de la sexualité. Les assistantes et assistants ne seront impliqués dans aucune activité sexuelle. En effet, il doit être clairement établi qu'une approche ouverte et transparente de la sexualité exige que nous parlions tout aussi ouvertement des limites qui s'y rapportent. Promouvoir la sexualité autodéterminée des personnes vivant avec un handicap implique nécessairement aussi de veiller au renforcement de leur protection. Ceci passe notamment par des analyses de risques.

Nous n'en sommes pas moins convaincus que c'est précisément en levant les tabous sur la sexualité que l'on contribue le mieux à protéger les personnes en situation de handicap contre le harcèlement, ainsi qu'à intervenir avec détermination lorsque des personnes concernées ne respectent pas elles-mêmes les limites d'autrui, les nôtres comprises. C'est pourquoi les documents fondamentaux dont nous disposons actuellement, notamment la Charte et le code de conduite, sont si importants à nos yeux.

Nous avons conscience de nous aventurer ici en terrain inconnu, mais le temps est venu de le faire. Les retours venant de l'extérieur sont autant d'encouragements. Nous nous réjouissons d'emprunter cette voie et serions heureux de vous savoir à nos côtés.

Konrad Stokar



«La sessualità
è una fonte di
gioia di vivere...»

Quest'anno, l'Associazione Cerebral Svizzera pone una particolare attenzione al tema della sessualità autodeterminata e disabilità. Quali sono i motivi di questa scelta, che cosa l'Associazione ritiene importante e quali sono i suoi progetti futuri è sintetizzato in questa panoramica.

«Promuovere e rivendicare una sessualità autodeterminata.» Questo è un altro tema centrale che è stato formulato con convinzione alla fine del 2017 a Oensingen dai presenti al 60° anniversario dell'organizzazione mantello come obiettivo per gli anni successivi. La Sede e il Comitato centrale hanno raccolto la sfida e da allora, in stretta collaborazione con le persone interessate ma anche con le associazioni regionali, hanno tracciato il percorso da seguire fino al 2023.

Un lavoro di programmazione serrato per perseguire l'empowerment

A oggi disponiamo di un piano sulla sessualità completo, abbiamo programmato numerose attività e, nel corso degli anni, l'approccio dell'organizzazione mantello si è affinato ed è cambiato. Secondo la definizione del gruppo di lavoro costituito internamente all'Associazione e formato da persone adulte interessate, il tema della sessualità e disabilità viene così interpretato:

«La sessualità autodeterminata è la libertà e la possibilità di vivere la sessualità in base ai propri desideri e alle proprie aspettative. Questo significa che le persone decidono autonomamente in quale forma, in quale luogo e con quale(i) persona(e) vivere la sessualità, a prescindere dall'educazione ricevuta, dalle loro preferenze o dalle conoscenze che possiedono. Una persona con disabilità è uguale davanti alla legge e, pertanto, ha gli stessi diritti, ma anche gli stessi doveri di chiunque altro.»

Abbiamo dunque a che fare con persone consapevoli che desiderano vivere la sessualità in modo autodeterminato e libero secondo i propri desideri, ma che sono anche disposte a tenere in debita considerazione, oltre ai propri diritti, anche i propri doveri a questo riguardo. La sessualità autodeterminata delle persone portatrici di handicap viene così affrancata dal tabù e vissuta come fonte di empowerment.

Il tema continua a dividere

Questa condizione è già, di per sé, molto importante. Ad oggi, infatti, osserviamo che il tema si muove tra due estremi: da una parte, rappresenta un tabù pressoché totale, dall'altra notiamo la tendenza a dare ogni minimo dettaglio intimo in pasto all'opinione pubblica. Non di rado si può avere l'impressione di una lettura della realtà svilente e voyeuristica. A questo si accompagna molto spesso un'interpretazione estremamente tecnica della sessualità. Qualunque persona con disabilità, uomo o donna, conosce questa realtà. Ad esempio, conosce situazioni come questa: durante un aperitivo di commiato, un ex collega di lavoro, birra in mano, chiede davanti a tutti i presenti come si svolge la cosa, quanto spesso e con chi...?

È quindi ormai giunto il momento di avvicinarsi al tema con il dovuto rispetto e buon senso. La sessualità delle persone con disabilità è un pilastro della vita autodeterminata. Nessun altro tema come la sessualità fa emergere discriminazioni così sottili, ma anche così lampanti. In questo contesto e nel corso del tempo, l'Associazione Cerebral Svizzera è dunque giunta al seguente approccio condiviso sul tema:

1. L'Associazione Cerebral Svizzera riconosce che le relazioni sentimentali vissute, la sessualità e la famiglia rappresentano una

fonte di gioia di vivere, a prescindere dalla disabilità.

2. Ogni persona ha diritto a una sessualità piena e autodeterminata, a prescindere dalle differenze e dalle difficoltà. Questo implica il dovere di rispettare il partner e l'integrità sessuale di quest'ultimo(a).

3. Per le persone con disabilità, questo significa avere pari possibilità e diritti di vivere e rivendicare la propria sessualità, indipendentemente dalla propria concreta limitazione.

Un pilastro dell'autodeterminazione

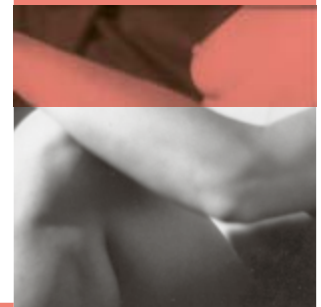


Foto: Giovanni Borea/
pixelio.de

Numerose attività e una novità inedita

L'organizzazione mantello, sotto la guida della Responsabile servizi e progetti, ha sviluppato diverse attività per potenziare e divulgare il tema come fonte di gioia di vivere ed empowerment. Oltre a un'attività di promozione attraverso un nuovo sito web a partire dalla metà di aprile, denominato www.cerebral-love.ch, a un servizio di consulenza peer-to-peer, a una funzione di informazione e triage sul tema, è in progetto una serie di corsi. Questi si occupano ad esempio di temi quali la consapevolezza e l'immagine di sé, ma anche di flirt e consigli relazionali, fino a pratiche di tocco armonico. Sono inoltre in fase di preparazione anche corsi per i genitori. L'offerta è completata da una novità inedita: le vacanze sensoriali, durante le quali le persone colpite possono trovare la propria anima gemella, conoscersi e avvicinarsi, a condizione di avere almeno 18 anni e disporre di capacità di agire.

Innovativa, ma in modo consapevole

L'Associazione Cerebral Svizzera è pienamente consapevole della propria responsabilità. Le vacanze si svolgono sotto la guida di personale con formazione negli ambiti della prevenzione e della sessualità. Le persone che assistono non vengono coinvolte in atti sessuali. C'è infatti una cosa da mettere bene in chiaro: per avere un approccio aperto al tema della sessualità è necessario saper parlare altrettanto apertamente delle limitazioni. Chi promuove la sessualità autodeterminata delle persone con disabilità, deve quindi adoperarsi ancor di più affinché esse siano tutelate – ad esempio attraverso le analisi del rischio.

Ciò nonostante siamo convinti che sia proprio l'eliminazione del tabù sulla sessualità a contribuire in misura determinante a proteggere le persone con disabilità da violenze o a intervenire in maniera risoluta nel caso in cui le persone colpite stesse non dovessero rispettare i limiti delle altre persone o i nostri. Ugualmente importanti sono per noi anche i documenti fondamentali esistenti, come la Carta e il Codice di condotta.

Siamo consapevoli che ci stiamo muovendo in un territorio inesplorato, ma è giunto ormai il momento di farlo. Le reazioni dall'esterno ci incoraggiano a proseguire in questa direzione. Siamo impazienti di scoprire cosa ci riserverà il futuro e saremo felici se vorrete accompagnarci lungo questo percorso.

Konrad Stokar



Von der Suche nach der eigenen, selbstbestimmten Sexualität

«Es müsste Frauen geben, die Menschen mit einem Handicap die Sexualität in ganz kleinen Schritten näherbringen.» Diesen Wunsch hatte ich im Alter von ca. 31 Jahren. Ich hatte noch nie eine Freundin gehabt und meine Sexualität war praktisch nicht vorhanden. Dass ich der Verzweiflung nahe war, weil ich meine Sexualität nicht ausleben konnte, ahnte niemand. Von Monat zu Monat, von Jahr zu Jahr wurde mein Verlangen immer grösser. Einmal nur eine Frau nackt zu sehen oder zu berühren. Aber das schien mir so weit entfernt wie eine Reise zum Mond.

Als ich die Dienstleistung «Sexualbegleitung» entdeckte, dachte ich «Endlich gehen meine Träume in Erfüllung». Ich habe jemanden gebucht und mich riesig auf das erste Date gefreut. Endlich durfte ich eine Frau oben ohne sehen und berühren. Zur Erfüllung der Träume brauchte es aber noch mehr. Ich wollte nach verschiedenen Besuchen bei Sexualbegleiterinnen eine Frau suchen, die das ganze Programm mit Geschlechtsverkehr anbietet. Meine bisherigen Sexualbegleitungen hatten das nicht angeboten. Ich buchte also eine Sexualbegleiterin für eine ganze Nacht. Das war meine erste Nacht mit einer Frau. Mit einer Sexualbegleiterin, die mir alles zeigte. Es war nicht nur die Tatsache, dass ich eine Nacht mit einer Frau verbracht habe. Nein, meinem Selbstvertrauen tat diese Nacht auch sonst sehr gut. Ich hatte die Scheu abgelegt. Ab diesem Zeitpunkt hatte ich weniger Hemmungen vor den Frauen.

Meine selbstbestimmte Sexualität hatte einen Einfluss auf meine persönliche Entwicklung. Ich wurde viel selbstbewusster, mutiger und reifer. In meinem Freundeskreis wurde das auch bemerkt. 90% hatten keine Probleme damit, dass ich sexuelle Dienstleistungen kaufe, die anderen 10% wandten sich von mir ab. Mit dem musste ich umgehen können, denn meine selbstbestimmte Sexualität war und ist mir wichtiger. Ja, ich habe Freunde verloren.


In den nächsten Jahren besuchte ich viele Sexualbegleiterinnen und habe viel Positives und Negatives erlebt. Daraus habe ich viel gelernt. Das Gelernte wollte ich auch weitergeben. Somit durfte ich bei einer Weiterbildung für Sexualbegleitung mitwirken und habe später auch meine Tätigkeit als Botschafter in selbstbestimmter Sexualität aufgenommen mit meiner Homepage www.danielwernli.ch

Im Jahre 2018 wollte ich einen weiteren Schritt wagen und versuchen, eine Frau auf dem freien Markt zu finden, also keine Sexualbegleiterin für Menschen mit Behinderungen. Eine Sexarbeiterin zu finden, gelang mir auch nach langer Suche. Es kommt dabei sehr darauf an, wie man kommuniziert. Ich empfehle in meinen Peerberatungen immer, offen zu sein. Seine Behinderung zu schildern, um der Frau die Angst zu nehmen. So habe ich in drei Jahren immer wieder tolle Erfahrungen gemacht. Manchmal war ich auch eine Bereicherung für die Frauen, weil sie sehen, wie ich mit Behinderung durch das Leben gehe. Bitte verwechselt Bereicherung nicht mit Liebe.

So leistete ich mir gekaufte sexuelle Dienstleistungen bis in den Frühling 2021. Dort habe ich meine erste, feste Freundin gefunden. Ich habe nicht mehr gesucht, meine Freundin ist mir praktisch in den Schoß gefallen, aber dazu vielleicht ein anderes Mal. Es ist total anders in einer Beziehung zu leben als sich sexuelle Dienstleistungen zu kaufen. Die Sexualität gekoppelt mit Liebe ist tiefer, emotionaler und leidenschaftlicher als gekaufte Sexualität, das genieße ich nun sehr.

Zur Person:

Seit Jahren engagiert sich Daniel Wernli im Themenbereich Behinderung und Sexualität. In etlichen Zeitungsinterviews und in diversen Fernseh-Auftritten setzt er sich für eine selbstbestimmte Sexualität ein. Er nennt sich «Botschafter für eine selbstbestimmte Sexualität». Seit Juli 2021 ist er als «Experte in eigener Sache» bei der Vereinigung Cerebral Schweiz mit seiner Homepage www.danielwernli.ch und als Peer-Berater verlinkt.



À la recherche d'une sexualité personnelle et autonome

«Il faudrait qu'il existe des femmes qui aident les hommes vivant avec un handicap à découvrir leur sexualité pas à pas.» Voilà le souhait que j'avais il y a environ 31 ans. Je n'avais encore jamais eu de petite amie et ma sexualité était quasi inexistante. Personne ne se doutait que l'absence de vie sexuelle m'avait conduit au bord du désespoir. De mois en mois et d'année en année, mon désir et mon besoin croissaient: une fois au moins, voir ou toucher une femme nue. Mais ce désir me paraissait aussi irréalisable qu'un voyage sur la Lune.

Lorsque j'ai découvert l'existence du service d'«assistance sexuelle», j'ai pensé: «mes rêves se réalisent enfin». J'ai réservé un rendez-vous avec quelqu'un et attendu notre première rencontre avec une joyeuse impatience. Enfin, je pouvais voir et toucher une femme seins nus! Mais cela n'était pas suffisant pour réaliser mes rêves. Au bout de plusieurs rencontres avec des assistantes sexuelles, j'ai voulu trouver une femme qui proposait le programme complet, relations sexuelles comprises. Les assistantes sexuelles que j'avais vues jusque-là ne proposaient pas ce service. J'ai donc réservé une assistante sexuelle pour une nuit complète. C'est là que j'ai passé ma première nuit avec une femme. Avec une assistante sexuelle qui m'a tout montré. Ce n'était pas juste le fait de passer une nuit avec une femme – cette nuit m'a aussi apporté une grande confiance en moi. Elle m'a permis de vaincre ma timidité. Dès lors, j'ai commencé à me sentir moins inhibé avec les femmes.

Avoir une sexualité autonome a eu une influence sur mon développement personnel. Je suis devenu plus confiant en moi-même, plus audacieux, plus mûr. Mes amis l'ont également remarqué. Pour 90 % d'entre eux, le fait que j'achète des prestations sexuelles ne posait pas de problème, mais les 10 % restants ont mis fin à nos relations. Je m'y suis fait, car le fait d'avoir une sexualité autonome était et reste plus important pour moi. Oui, j'ai perdu certains de mes amis.

Durant les années qui ont suivi, j'ai fréquenté de nombreuses assistantes sexuelles avec lesquelles j'ai vécu des choses positives et négatives. Cela m'a beaucoup appris. Et j'ai alors voulu transmettre ce que j'avais appris. J'ai tout d'abord eu l'occasion d'intervenir dans le cadre d'une formation à l'assistance sexuelle, puis j'ai commencé à exercer en tant qu'ambassadeur d'une sexualité autonome à travers mon site Internet www.danielwernli.ch

En 2018, j'ai souhaité aller plus loin en essayant de trouver une femme sur le marché libre – et non plus une assistante sexuelle pour personnes en situation de handicap. Après avoir longtemps cherché, j'ai fini par trouver une travailleuse du sexe. Dans ce domaine, la manière de communiquer est centrale. Dans mes consultations de pair conseiller, je recommande à mes interlocuteurs d'être toujours ouverts. De décrire leur handicap pour permettre à la femme de l'aborder sans peur. En trois ans, j'ai fait ainsi de très bonnes expériences. Parfois, j'ai pu moi-même apporter quelque chose à ces femmes qui voyaient comment j'avançais dans la vie avec mon handicap. Attention, il ne faut pas confondre le fait d'apporter quelque chose à quelqu'un avec de l'amour.

J'ai ainsi acheté des services sexuels jusqu'au printemps 2021, période à laquelle j'ai fait la connaissance de ma première compagne. Je ne cherchais plus – et ma compagne est pratiquement tombée du ciel, mais c'est une autre histoire que je raconterai peut-être à une autre occasion. Vivre en couple est totalement différent du fait d'acheter des services sexuels. Lorsqu'elle est liée à de l'amour, la sexualité est plus profonde, plus émotionnelle et plus passionnée qu'une sexualité tarifée, c'est quelque chose que j'apprécie beaucoup aujourd'hui.

À propos de l'auteur:

Daniel Wernli s'implique depuis de nombreuses années dans les problématiques portant sur le handicap et la sexualité. Il défend une sexualité autonome dans de nombreuses interviews accordées à la presse papier ainsi que dans différentes émissions télévisées. Il se présente lui-même comme un «ambassadeur d'une sexualité autonome». Depuis juillet 2021, il est présent en tant qu'«expert de sa propre situation» sur le site de l'Association Cerebral Suisse qui renvoie vers sa page personnelle www.danielwernli.ch, ainsi que comme pair conseiller.

Ein Sexualekonzept?

Wozu überhaupt? Ein Plädoyer

Sexualität ist ein Grundbedürfnis und jeder Mensch hat das Recht auf eine selbstbestimmte Sexualität.

Bei diesem Thema werden Menschen mit Behinderung oft stigmatisiert. Wenn wir an Menschen mit Behinderung denken, besteht erstmal das Bedürfnis diese Menschen vor möglichem sexuellen (Macht-)Missbrauch zu schützen (Schutzauftrag). Dies ist ein wichtiger Bestandteil, welches aber separat im Präventionskonzept festgehalten ist.

Sexualekonzept

Genauso ist Sexualität auch etwas Wunderbares, Elementares und Bereicherndes! Mit dem Sexualekonzept sollen (Begegnungs-)Räume geschaffen werden, wo Menschen mit Behinderungen ihre Sexualität selbstbestimmt fordern und fördern können. Hier einige Argumente, die für ein solches Konzept sprechen:

1. Sex ist gut für Körper und Geist: Sexualität ist ein wichtiger Bestandteil in unser aller Leben; die sexuelle Energie ist eine der stärksten und ursprünglichsten Energien überhaupt. In der sexuellen Begegnung steckt eine Kraft, die uns Menschen vollständig, lebendig und liebenswert macht. Durch Nähe und Zärtlichkeit fühlen wir uns verstanden und aufgehoben. Daraus kann echtes Selbstbewusstsein entstehen und der Selbstwert gestärkt werden. Wir ruhen mehr in uns selbst und sind ausgeglichener.

Ebenso erhalten wir einen positiven Blick auf den Körper: der Körper entspricht vielleicht nicht den gängigen Schönheitsidealen, die Beweglichkeit oder die Kraft sind vielleicht eingeschränkt. So what?!

NoBODY is perfect! Wir sind alle einzigartig und auf individuelle Art schön und begehrenswert!

2. Barrieren beginnen im Kopf: In den Köpfen vieler Leute gehören Sexualität und Behinderung nicht zusammen. Es tauchen viele Unsicherheiten und Fragen auf, wie z. B.

ob Menschen mit Behinderungen körperlich eigentlich in der Lage sind Sex zu haben und wenn ja, ist dies nicht umständlich? Haben diese Menschen überhaupt sexuelles Verlangen? Ist es nicht abartig oder pervers mit ihnen Sex zu haben? Dieses Sexualekonzept soll dazu dienen, dass darüber gesprochen wird. Es wäre fatal, aus lauter Angst und Unwissenheit die Sexualität bei Menschen mit Behinderung gänzlich zu vernachlässigen oder gar zu verneinen. Wenn dieses Thema enttabuisiert wird, können Hemmungen und Vorurteile abgebaut werden. Wodurch einen respektvollen Umgang, (Fach-) Wissen und Toleranz entstehen können.

3. Let's talk about sex (and just do it): Da Menschen mit Behinderungen häufig mit den oben genannten Vorurteilen konfrontiert werden, ist es für sie schwieriger einen gesunden, positiven und lustvollen Bezug zu ihrer eigenen Sexualität zu erhalten. Wir möchten dies mit dem Konzept ändern, indem wir die Menschen dazu ermutigen, offen ihre Bedürfnisse und Wünsche zu äussern. Wenn spezifische Dienstleistungen oder Hilfsmittel gewünscht werden, dann sollen konkrete Massnahmen ergriffen und angeboten werden. Ebenso soll jeder Mensch in seiner Sexualität akzeptiert werden, unabhängig von seinen Präferenzen und Neigungen.

Dieses Konzept soll die (Selbst-)Wirksamkeit von selbstbestimmter Sexualität betonen – Menschen mit Behinderung sollen eine erfüllte Sexualität leben dürfen! Und es soll ein Weg zur Gleichstellung, Selbstbestimmung und Inklusion gebahnt werden, auch in diesem intimen Bereich.

Vanessa Leuthold



Foto: Bernd Wachtmeister / pixelio.de

Un concept sur la sexualité? Dans quel but et pourquoi? Un plaidoyer

La sexualité est un besoin fondamental et chaque personne a le droit à (vivre) une sexualité autodéterminée.

Les personnes en situation de handicap sont souvent stigmatisées sur ce sujet. Lorsque nous pensons aux personnes en situation de handicap, nous pensons qu'il est d'abord nécessaire de protéger ces personnes contre d'éventuels abus sexuels (ou de pouvoir) en raison du devoir de protection. C'est un élément important qui est décrit et développé séparément dans un concept de prévention.

La sexualité est quelque chose de merveilleux, de fondamental et d'enrichissant! Le concept sur la sexualité est destiné à créer des espaces (de rencontre) où les personnes en situation de handicap peuvent revendiquer et promouvoir leur sexualité de manière autodéterminée. Voici quelques arguments qui plaident en faveur d'un tel concept:

- 1.** Le sexe est bon pour le corps et l'esprit: la sexualité fait partie de notre vie et est une part importante; l'énergie sexuelle est l'une des énergies originelles et également l'un des plus fortes et toutes. Il y a une puissance dans la rencontre sexuelle qui nous fait nous sentir complets, vivants et aimés. Grâce à la proximité et à la tendresse, nous nous sentons compris et considéré. Ainsi naît une véritable confiance en soi et l'estime de soi est renforcée. Nous nous faisons plus confiance et sommes ainsi plus équilibrés. De même, nous avons une vision positive de notre corps: le corps ne correspond pas forcément aux idéaux de beauté usuels de la société, ainsi la mobilité ou la force peuvent être limitées. Et alors? NoBODY is perfect! Nous sommes tous uniques, beaux et désirables à notre manière!
- 2.** Les limites et les obstacles commencent dans la tête: dans l'esprit de nombreuses personnes, la sexualité et le handicap ne vont pas ensemble. De nombreux doutes et questions se posent, comme celle de

savoir si les personnes en situation de handicap sont réellement physiquement capables d'avoir des relations sexuelles et, si oui, n'est-ce pas gênant? Ces personnes ont-elles même un désir sexuel? N'est-ce pas pervers de faire l'amour avec une personne en situation de handicap? Le but du concept sur la sexualité est destiné à cette réflexion et à ouvrir un dialogue. Il serait dommage de négliger complètement ou même de nier la sexualité des personnes en situation de handicap par peur et par méconnaissance. Si ce sujet est déstigmatisé, les barrières et les préjugés peuvent être réduits. Cela peut conduire à une interaction respectueuse, à la (re)connaissance (par les professionnels) et à la tolérance.

- 3.** Let's talk about sex (and just do it): comme les personnes en situation de handicap sont souvent confrontées aux préjugés mentionnés ci-dessus, il leur est plus difficile d'avoir et de maintenir une relation saine, positive et agréable avec leur propre sexualité. Nous voulons changer cela avec ce concept en encourageant les gens à exprimer ouvertement leurs besoins et leurs désirs. Si des services ou des aides spécifiques sont souhaités, des mesures concrètes doivent être prises et proposées. De même, toute personne devrait être acceptée dans sa sexualité, quelles que soient ses préférences et ses attirances.

Un concept
sur la sexualité

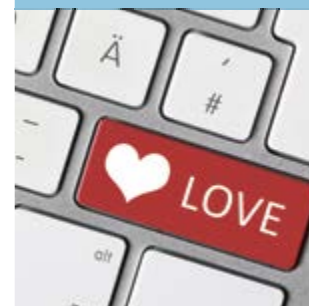


Photo: Tim Reckmann / pixelio.de

Ce concept devrait mettre l'accent sur la positivité et l'(auto-)efficacité de la sexualité autodéterminée – les personnes en situation de handicap devraient être autorisées à vivre leur sexualité de manière épanouie! Et un chemin vers l'égalité, l'autodétermination et l'inclusion doit être ouvert, également dans ce domaine intime.

Vanessa Leuthold

Die UNO-BRK: Grundlagen und Praxis an der CerAdult-Tagung 2021



Am 6. November 2021 hat die traditionelle CerAdult-Tagung für erwachsene Menschen mit CP stattgefunden – coronabedingt in digitaler Form.

Unter dem Titel «Was ist die UNO-BRK? Erklärungen und praktische Umsetzungen» diskutierten über 50 betroffene Personen und Interessierte über die UNO-BRK, deren Grundlagen, Bedeutung und Umsetzung.

Von einem politischen und einem rechtlichen Input am Morgen ...

Am Morgen führten Christian Lohr, Journalist, Autor und langjähriger Thurgauer Nationalrat der Mitte sowie Chris Heer, die Recht studiert und die Bereichsleitung Gleichstellung und Sozialpolitik bei AGILE.CH inne hat, in politische resp. rechtliche Aspekte der BRK ein. Beide hoben hervor, dass die BRK einiges bewirkt hat. Gleichzeitig bleibt auf allen Ebenen viel zu tun. Das Engagement von Selbstbetroffenen zählt, denn sie sind es, die auf Missstände aufmerksam machen und Veränderungen vorantreiben können.

In der anschließenden Frage- und Diskussionsrunde berichteten Teilnehmende etwa von Strategien zur Durchsetzung von Interessen im Baubereich oder Erfahrungen mit Aktionen wie Demonstrationen. Auch Themen wie die Sexualität kamen zur Sprache, wo die BRK einige Fortschritte bringt und es interessante Synergien zwischen der Behindertenrechts- und der LGBTQ-Bewegung gibt. Das zeigt, dass die BRK alle Lebensbereiche betrifft.

... zur Umsetzung im Bereich der politischen Partizipation und des Wohnens am Nachmittag.

Am Nachmittag fanden zwei parallel geführte Workshops statt, die Raum boten, die Umsetzung der BRK in den Bereichen des Wohnens und der politischen Partizipation kennen zu lernen. Im ersten Workshop stand Art. 19 BRK im Zentrum, wonach Menschen mit Behinderungen das Recht haben, selbstbestimmt in der Mitte der Gesellschaft zu leben. Hier setzt der Luzerner Verein luniq an, an der Tagung vertreten durch Caroline Rey und Kevin Duss. Ziel des Vereins ist, gemeinsam mit Menschen mit Behinderungen, die gewünschte Lebens- und Wohnform umzusetzen. Dazu gehören das Suchen der Wohnform, das Aufgleisen der Assistenz und die Förderung der Vernetzung in der Nachbarschaft. Der Workshop zeigte, wie mit innovativen Ansätzen und Dienstleistungen viel getan werden kann.

Der zweite Workshop hatte seinen Ursprung darin, dass nach Art. 29 BRK alle Menschen sich zur Wahl stellen und abstimmen dürfen. Das ist noch keine Selbstverständlichkeit. So führte Cyril Mizrahi, Anwalt bei Inclusion Handicap und Genfer SP-Kantonsrat, in die rechtlichen Grundlagen ein und zeigte auf, wo und wie angesetzt werden kann. In Genf konnte nach langem Kampf eine Änderung der Kantonsverfassung erreicht werden, die mit 75% angenommen wurde. Seither können dort auch Menschen abstimmen, die unter umfassender Beistandschaft stehen. Nun ist zu hoffen, dass der Funke aus Genf auf die gesamte Schweiz überspringt!

Die CerAdult-Tagung war einmal mehr sehr gut organisiert. Die Durchführung über Zoom gelang reibungslos samt Übersetzung auf von Deutsch auf Französisch und umgekehrt. Trotz der digitalen Version war der Austausch lehrreich und rege. Merci an das ganze CerAdult-Team, die engagierten Teilnehmenden, Referierenden und Workshopleitenden.

Silvio Koelbing





La CDPH de l'ONU: fondements théoriques et applications pratiques à la conférence CerAdult 2021

Le 6 novembre 2021 s'est tenue la traditionnelle conférence CerAdult pour les personnes adultes vivant avec une PC – en distanciel pour cause de Covid.

Sous le titre «Qu'est-ce que la CRDPH? Explications et applications concrètes», plus de 50 personnes concernées et intéressées ont discuté toute la journée de la CDPH de l'ONU, de ses fondements, de sa signification et de sa mise en œuvre.

D'une présentation des aspects politiques et juridiques en matinée ...

Le matin, Christian Lohr – journaliste, auteur et, depuis de nombreuses années, conseiller national thurgovien du Centre – et Chris Heer – juriste de formation et responsable du domaine égalité et politique sociale chez AGILE.CH – ont commencé par présenter les aspects politiques et juridiques de la CDPH. Tous deux ont souligné que la Convention de l'ONU avait déjà bien fait bouger les choses. Mais il reste encore beaucoup à faire, et ce à tous les niveaux. L'engagement des personnes concernées compte, car ce sont elles qui peuvent attirer l'attention sur les dysfonctionnements et ainsi promouvoir les changements.

La matinée s'est terminée par une séance de questions et de discussions. Les participants ont notamment partagé des stratégies pour faire valoir leurs intérêts dans le domaine de la construction et leurs expériences issues d'actions sur le terrain telles que des manifestations. Des sujets comme la sexualité, pour lesquelles la CDPH apporte quelques avancées et où il existe des synergies intéressantes entre le mouvement des droits des personnes en situation de handicap et le mouvement LGBTQ, ont également été abordés. Cela montre que la CDPH concerne tous les domaines de la vie.

... à la mise en œuvre dans le domaine de la participation politique et du logement l'après-midi.

L'après-midi, deux ateliers parallèles ont permis de découvrir la mise en œuvre pratique de la CDPH dans les domaines du logement et de la participation politique.

Le premier était consacré à l'article 19 de la CDPH relatif au droit à l'autonomie et à l'inclusion dans la société. C'est là qu'intervient l'association lucernoise luniq, qui était représentée à la conférence par Caroline Rey et Kevin Duss. L'objectif de cette association est d'aider les personnes en situation de handicap à mettre en place le mode de vie et d'habitat auquel elles aspirent. Cela implique non seulement la recherche du bon type d'habitat, mais aussi la mise en place de l'assistance nécessaire ou la promotion de la mise en réseau dans le voisinage. L'atelier a montré qu'il était possible de faire beaucoup grâce à des approches et à des services innovants. Le deuxième atelier était basé sur le fait que, selon l'article 29 de la CPDH, toute personne peut se présenter aux élections et voter. Or, cela ne va pas encore de soi. Cyril Mizrahi, avocat chez Inclusion Handicap et conseiller cantonal PS genevois, a présenté en détail les bases juridiques, et montré où et comment il était possible d'intervenir. À Genève, après une longue lutte, une modification de la constitution cantonale a ainsi été obtenue, et acceptée à 75 %. Depuis lors, les personnes sous curatelle de portée générale peuvent elles aussi voter. Il faut maintenant espérer que l'étincelle genevoise se propage à toute la Suisse!

Une fois de plus, on peut féliciter la conférence CerAdult pour son excellente organisation. Sa diffusion sur Zoom s'est déroulée sans anicroche, avec une traduction très fluide de l'allemand vers le français et vice versa. Malgré le distanciel, les échanges ont été instructifs et animés. Un grand merci à toute l'équipe de CerAdult ainsi qu'aux participants, intervenants et animateurs d'ateliers pour leur engagement.

Silvio Koelbing



Neue Kursreihe der Vereinigung Cerebral Schweiz

Entdecke dich
selbst!

- Selbstwert und Selbstvertrauen
- Körpersprache und persönliches Auftreten
- Selbstbild und Selbstbewusstsein
- Lerne Methoden kennen und tausche dich mit anderen aus.

Vor Ort in Solothurn jeweils samstags
von 13.30 bis 17.30 Uhr am

21. Mai 2022 | 28. Mai 2022 | 4. Juni 2022

Mehr Informationen und Anmeldung online ab Mitte März:
[https://www.vereinigung-cerebral.ch/de/dienstleistungen/
kurse-und-tagungen/kursreihe-entdecke-dich-selbst](https://www.vereinigung-cerebral.ch/de/dienstleistungen/kurse-und-tagungen/kursreihe-entdecke-dich-selbst)

Foto: Knipseline/pixelio.de

Entre tout et rien!

«J'aimerais avoir un tatouage sur mon ventre parce qu'alors je pourrais le voir quand je suis assise nue dans mon fauteuil roulant. Je n'ose pas en parler à mes parents»

AC, 22 ans, dans sa famille, en attente d'une place en Foyer Handicap

sa réflexion personnelle plus juste, sans minimiser ... mais sans tout dramatiser non plus?
Formons-nous: s'interroger soi-même d'abord par rapport aux diverses facettes de la sexualité – des élans du cœur aux intimités du corps – apparaît comme fondamental.

Que de diversités d'expressions dans la vie affective et sexuelle. Et qui se font entendre de la part d'autant de diversités de personnes avec une PC, des plus conscientes jusqu'aux plus démunies.

Les objectifs d'un accompagnement professionnel et parental éclairé, entre tout et rien, révèlent la gestion délicate de contradictions comme protéger et émanciper tout à la fois.

Comment ne pas faire l'économie de

afin de répondre au plus juste, sans dramatiser non plus?

Formons-nous: s'interroger soi-même d'abord par rapport aux diverses facettes de la sexualité – des élans du cœur aux intimités du corps – apparaît comme fondamental.

«Mes petites graines (= spermatozoïdes) sont aussi PC?»

LN, 15 ans, question posée lors d'un suivi individuel en éducation sexuelle

«Je ne peux pas me masturber avec mes mains, merci de me fournir un vibromasseur»

RG, 43 ans, résidant en institution

«Ma solitude est horrible, je veux une amoureuse, mais pas une PC ou une autre handicapée. J'aimerais une soignante ou une éducatrice ou une monitrice, mais elles refusent. Je crois que c'est parce que je suis une femme. Je ne peux pas parler, comment leur expliquer?»

JB, 36 ans, lors d'un camp de vacances

Zwischen allem und nichts!

«Ich hätte gerne eine Tätowierung auf meinem Bauch, weil ich diese dann sehen könnte, wenn ich nackt in meinem Rollstuhl sitze. Ich traue mich nicht, mit meinen Eltern darüber zu sprechen.»

AC, 22 Jahre, lebt bei ihrer Familie, wartet auf einen Platz in einer Institution.

So viele verschiedene Ausdrucksformen gibt es im Gefühls- und Sexualleben. Sie werden von Menschen mit den verschiedensten Formen der Cerebralparese geäußert, von leichten bis zu ganz schweren Einschränkungen.

Das Ziel einer aufgeklärten beruflichen und elterlichen Begleitung, zwischen allem und nichts, offenbart die heikle Handhabung von Widersprüchen zwischen beschützen und emanzipieren.

Wie kann man sich der persönlichen Reflexion hingeben, um möglichst präzise zu reagieren, ohne zu verharmlosen, aber auch ohne alles zu dramatisieren?

Bilden wir uns weiter: Sich selbst zu hinterfragen, zunächst in Bezug auf die verschiedenen Facetten der Sexualität – von den Regungen des Herzens bis zu den Intimitäten des Körpers – erscheint als grundlegend.

«Haben meine kleinen Samen (= Spermien) auch CP?»

LN, 15 Jahre, Frage, die in einer Beratung zu sexueller Bildung gestellt wurde.

«Ich kann nicht mit meinen Händen masturbieren, bitte besorgen Sie mir einen Vibrator.»

RG, 43 Jahre alt, lebt in einer Institution.



Catherine Agthe Diserens

Sexo-pédagogue spécialisée
Spécialisierte Sexualpädagogin
Erwachsenenbildnerin

Publications:

C. Agthe Diserens «Sexualité et Handicaps: entre tout et rien!», Editions St.-Augustin, St-Maurice, Suisse, 2013

C. Agthe Diserens, F. Vatre «Assistance sexuelle et Handicaps: au désir des corps, réponses sensuelles et sexuelles avec créativité» Editions La Chronique Sociale, Lyon, 2012

Ferien, Freizeit und Erholung

Wanderausflüge für die ganze Familie mit dem geländegängigen Rollstuhl



Für Menschen mit einer körperlichen Beeinträchtigung blieben Wanderausflüge fernab von Strassen und befestigten Wegen lange ein unerfüllbarer Wunschtraum. Dank dem geländegängigen Rollstuhl JST-Mountain-Drive hat sich dies grundlegend geändert. Mit diesem innovativen Gefährt können nicht nur holperige Wanderwege, sondern auch starke Steigungen problemlos bewältigt werden.

Im Jahr 2017 konnten dank dem Engagement der Stiftung Cerebral am Stockhorn im Berner Oberland erstmals erfolgreich vier geländegängige Rollstühle in Betrieb genommen werden. Diese Rollstühle erfreuten sich schnell so grosser Beliebtheit, dass sich die Stiftung Cerebral dazu entschied, das Angebot weiter auszubauen und auch geländegängige Rollstühle in anderen Bergregionen zur Verfügung zu stellen. Heute sind die JST-Rollstühle auch in Triesenberg-Malbun, Arosa, Scuol-Unterengadin, im Freilichtmuseum Ballenberg, im Arboretum im Tal der Aubonne und in Bellwald zu mieten.

Im vergangenen Herbst konnten zusätzlich drei neue Mietstationen ins JST-Mietnetz der Stiftung Cerebral aufgenommen werden: Ab sofort stehen auch auf der

Rigi in der Zentralschweiz, auf der Madrisa im Prättigau und im Naturpark Diemtigtal im Berner Simmental JST-Mountain-Drive-Rollstühle bereit. An allen neuen Destinationen wurden Wege definiert, die besonders gut befahren werden können.

Unter www.cerebral.ch/de/jst finden sich eine detaillierte Liste aller verfügbaren Destinationen des JST-Mietangebots und weitere Infos.

Jetzt schon buchen:

Ferien auf dem Campingplatz

Unkomplizierte Campingferien mit der ganzen Familie und trotzdem bestens versorgt? Erleben Sie erholsame Ferien in einem rollstuhlgängigen Bungalow am Vierwaldstättersee, am Rhein, an der Aare, am Sempachersee, am Lago Maggiore und am Brienersee. Die Bungalows der Stiftung Cerebral sind komplett rollstuhlgängig ausgebaut und bieten Familien mit einem behinderten Angehörigen alles, was das Urlauberherz begehrt.

Auf dem Camping Lido in Luzern steht ausserdem ein rollstuhlgängiger Wohnwagen auf einem festen Standplatz für Sie bereit. Dieser hat im vergangenen Sommer ein gründliches Facelifting

erhalten und wurde mit einem neuen Vorbau und einer geräumigen Terrasse ausgestattet.

Die Angebote für Campingferien finden Sie unter www.cerebral.ch > Hilfsangebote > Erholung & Freizeit > Bungalows/Campingferien. Dort findet sich auch ein PDF mit allen Adressen der Campingplätze.

Kajakfahren für alle auf fünf Schweizer Seen

Die Stiftung Cerebral bietet Ihnen die Mietmöglichkeit für speziell gefertigte Doppelsitz-Kajaks an fünf verschiedenen Seen in der Schweiz. Je nach Wunsch können die Familien selbst Kajak fahren oder sich von einem erfahrenen Kajaklehrer pilotieren lassen. Die Mietstationen finden sich an folgenden Standorten:

- Bielersee: Kanucenter Bielersee, Barkenhafen, 2560 Nidau, Tel. 079 195 57 28
- Brienersee: Hightide Kayak School GmbH, Strandbad Bönigen, Lüttschinnenstrasse 24, 3806 Bönigen, Tel. 079 906 05 51
- Vierwaldstättersee Kanuwelt Buochs, Seefeld 8, 6374 Buochs, Tel. 078 635 24 14





- Genfersee: Passion Nautique,
pr. General Guisan, 1110 Morges,
Tel. 079 898 17 05
- Ober- und Zürichsee: Kanuclub
Rapperswil-Jona Lidoplatz 20,
Bootshaus, 8640 Rapperswil,
kajakfahrenfueralle@kcrj.ch

Die Kajaks können direkt bei den jeweiligen Mietstationen unkompliziert und zu günstigen Konditionen gemietet werden. Wichtig ist, vorgängig zu reservieren. Betroffene respektive Familien, welche bei der Stiftung Cerebral angemeldet sind, erhalten auf die Kajakmiete einen Rabatt von 20%.

Gemütlich unterwegs mit dem Motorhome

Seit vielen Jahren vermietet die Stiftung Cerebral behindertengerechte Motorhomes für Familien. Die Wohnmobile können günstig und unkompliziert für eine oder sogar zwei Wochen ausgeliehen werden. Sie sind rollstuhlgängig ausgebaut und bieten bis zu vier Personen Platz zum Reisen, Essen und Schlafen.

Die Wohnmobile der Stiftung Cerebral können direkt bei Caravan Service Soltermann, Hindelbankstrasse 38, 3322 Schönbühl-Urtenen, Telefon 031 859 52 54, gemietet werden.

Mehr Infos zur Motorhome-Vermietung gibts unter www.cerebral.ch > Hilfsangebote > Erholung & Freizeit > Motorhomes.

Nationale Velovermietung

An insgesamt 20 Mietstationen in der ganzen Schweiz und in einer im Fürstentum Liechtenstein können Sie unkompliziert und günstig behindertengerechte Spezialvelos mieten. Die Velos verfügen allesamt über Elektromotoren und können mit wenigen Handgriffen für fast jede Beeinträchtigung individuell angepasst werden.

Nutzen Sie dieses Angebot und unternehmen Sie gemeinsam mit Ihrer Familie einen schönen Ausflug!

Rufen Sie unbedingt vor Ihrer Velotour die gewünschte Mietstation an, fragen Sie nach den Öffnungszeiten und welche Velos zur Verfügung stehen:

- Baar, Sonnenberg, Landhausstrasse 20, 041 767 78 33
- Bellinzona, BikePort Sagl, Viale Stazione 36b, 091 243 09 78
- Bellwald, Dualski-Bellwald, Holzer-Sport, 079 653 13 49
- Biel, Schlössli Biel, Zentrum für Langzeitpflege, Mühlestrasse 11, 032 344 08 08
- Cugy, Fondation Echaud, chemin des Esserts, 021 731 01 01
- Gampel, Verein Tandem 91, Kirchstrasse 73, 027 932 28 43
- Genf, Genèveroule, Place Montbrillant 17, 022 740 14 15
- Grenchen, Rodania, Stiftung für Schwerbehinderte, Riedernstrasse 8, 032 654 22 48
- Herzogenbuchsee, RAZ, Oberholzweg 14, 062 956 50 60
- Hitzkirch, A-Team Achermann GmbH, Richensee 4, 041 917 05 79
- Hombrechtikon, e-motion e-Bike Welt, Im Zentrum 16, 043 888 04 80
- Le Sentier, Centre Sportif de la Vallée de Joux, Rue de l'Orbe 8, 021 845 17 76
- Murten, Bahnhof, Rent a Bike, 026 670 31 61
- Neuchâtel, Neuchâtelroule, Station du Port, 032 717 77 68
- Romanshorn, Bahnhof, Rent a Bike, 071 461 14 58
- Schaffhausen, Lindli Huus, Fischerhäuserstrasse 47, 052 632 01 10
- Solothurn, Discherheim, Dürrbachstrasse 34, 032 624 50 33
- Stans, XtraMOBIL AG, Schmiedgasse 27a, 044 867 15 25
- Thun, Velomobil Hofer, Frutigenstrasse 68c, 033 557 80 12
- Travers, Mines d'Asphalte, Site de la Presta, 032 864 90 64
- Vaduz, Liechtenstein Center, Städtle 39, +42 3 239 63 63

Miete ganzer Tag: CHF 42.–; halber Tag: CHF 30.–. Bei Rent a Bike ganzer Tag: CHF 55.–; halber Tag: CHF 40.–.

Unter Vorweisung des «Cerebral»-Ausweises erhalten Sie einen Rabatt von 50% auf dem Mietpreis. Der Rabatt wird direkt vor Ort abgezogen.

Unkompliziert Autos und Kleinbusse mieten

Familien mit einem körperlich beeinträchtigtem Familienmitglied und Institutionen können dank dem nationalen Autovermietungs-Angebot der Stiftung Cerebral in Zusammenarbeit mit Europcar einfach und günstig bedarfsgerechte Autos und Kleinbusse mieten.

Die Fahrzeuge erfüllen die Sicherheitsaspekte nach heutigem Stand der Technik sowie der geltenden Normen und Gesetze für das Mitführen von Personen im Hand- oder Elektrorollstuhl.

Aktuell stehen die rollstuhlgängigen Mietfahrzeuge an 13 Europcar-Standorten rund um grosse Schweizer Städte bereit.

Da die Stiftung Cerebral die behinderungsbedingten Mehrkosten für die Mietfahrzeuge übernimmt, entstehen den Nutzern keine höheren Mietkosten, als wenn sie ein normales Auto mieten würden.

Die Fahrzeuge können direkt bei Europcar gemietet werden: www.europcar.ch > Angebote > Spezialflotte > Barrierefreie Mobilität. Mehr Infos auch unter www.cerebral.ch > Hilfsangebote > Mobilität oder via Cerebral MAP.

Mit dem Poollift bequem ins Wasser

Damit Menschen mit einer Beeinträchtigung bequem ins Wasser und wieder hinaus gelangen können, hilft die Stiftung Cerebral bei der Finanzierung von Poolliften in Hallen- und Freibädern. Diese automatische Einstiegshilfe erleichtert den Betroffenen den Besuch eines öffentlichen Bades enorm. Inzwischen konnten schon viele verschiedene Schwimmbäder in der ganzen Schweiz mit Poolliften ausgestattet werden, und es kommen laufend neue hinzu.

Unter www.cerebral.ch > Hilfsangebote > Erholung & Freizeit > Hilfsmittel Freizeit und auf der Cerebral MAP findet sich eine detaillierte Liste aller verfügbaren Poollifte.

Vacances, loisirs et repos

Des randonnées pour toute la famille en fauteuil roulant tout-terrain

Pour les personnes en situation de handicap physique, les randonnées hors des routes et des chemins stabilisés sont longtemps restées un rêve inaccessible. Mais tout a changé avec le fauteuil roulant tout-terrain JST Mountain Drive. Ce véhicule innovant permet d'affronter sans problème les sentiers de randonnée accidentés ainsi que les fortes pentes.

En 2017, grâce à l'engagement de la Fondation Cerebral, les quatre premiers fauteuils roulants tout-terrain ont pu être mis en circulation sur le Stockhorn dans l'Oberland bernois. Ces fauteuils ont rapidement fait l'objet d'un tel engouement que la Fondation Cerebral a décidé d'étendre la location de fauteuils roulants tout-terrain à d'autres régions montagneuses. Aujourd'hui, on peut également louer des JST Multidrive à Triesenberg-Malbun, Arosa, Scuol en Basse-Engadine, à l'Arboretum du Vallon de l'Aubonne et à Bellwald.

L'automne dernier, trois nouvelles stations ont été ajoutées au réseau de location JST de la Fondation Cerebral: désormais, on trouve donc ces derniers sur le Rigi en Suisse centrale, sur la Madrisa dans le Prättigau, ainsi que dans le parc naturel Diemtigtal dans le Simmental bernois. Des chemins adaptés aux fauteuils roulants ont été aménagés dans chacune de ces nouvelles destinations.

La page www.cerebral.ch/fr/jst présente, entre autres informations, une liste détaillée des sites proposant des JST à la location.



Réservez sans attendre vos vacances au camping

Faire du camping sereinement avec toute la famille – et dans les meilleures conditions? Passez des vacances reposantes dans un bungalow accessible aux fauteuils roulants au bord du Rhin, de l'Aar, ou près du lac des Quatre-Cantons, du lac de Sempach, du lac Majeur ou du lac de Brienz. Entièrement adaptés aux fauteuils roulants, les bungalows de la Fondation Cerebral offrent aux familles comptant un membre handicapé tout ce qui fait battre le cœur des vacanciers. Le camping Lido à Lucerne dispose en outre d'une caravane sans obstacles installée sur un emplacement fixe. L'été dernier, elle a été entièrement rénovée et équipée d'un nouvel auvent et d'une vaste terrasse.

Vous trouverez les offres de vacances au camping sur www.cerebral.ch > Aides diverses > Détente & loisirs > Bungalows/vacances au camping, ainsi qu'un PDF contenant les coordonnées de tous les campings.

Kayak pour tous sur cinq lacs suisses

La Fondation Cerebral vous propose de louer sur cinq lacs de Suisse des kayaks biplaces spécialement conçus. Au choix, les familles peuvent piloter elles-mêmes les kayaks ou se laisser conduire par un moniteur expérimenté. Les stations de location se trouvent sur les sites suivants:

- Lac de Biene: Kanucenter Bielersee, Barkenhafen, 2560 Nidau, tél. 079 195 57 28
- Lac de Brienz: Hightide Kayak School GmbH, Piscine-plage Bönigen, Lüttschinnenstrasse 24, 3806 Bönigen, tél. 079 906 05 51

- Lac des Quatre-Cantons: Kanuwelt Buochs GmbH, Seefeld 8, 6374 Buochs, tél. 078 635 24 14
- Lac Léman: Passion Nautique, prom. Général Guisan, 1110 Morges, tél. 079 898 17 05
- Lac supérieur et lac de Zurich: club de canoë Rapperswil-Jona, Lidoplatz 20, hangar à bateaux, 8640 Rapperswil, kajakfahrenfueralle@kcrj.ch

Les kayaks peuvent être loués directement auprès des stations de location: c'est simple et peu coûteux! Mais surtout, pensez à réserver à l'avance. Les familles ou personnes concernées inscrites auprès de la Fondation Cerebral bénéficient d'une remise de 20% sur la location des kayaks.

Des vacances confortables en camping-car

Depuis de nombreuses années, la Fondation Cerebral loue des camping-cars familiaux adaptés aux personnes handicapées. Ces camping-cars peuvent être empruntés facilement et à moindre coût pour une, voire deux semaines. Accessibles en fauteuil roulant, ils peuvent accueillir pour voyager, manger et dormir jusqu'à quatre personnes.

Les camping-cars de la Fondation Cerebral peuvent être loués directement auprès de Caravan Service Soltermann, Hindelbankstrasse 38, 3322 Schönbühl-Urtenen, téléphone 031 859 52 54.

Plus d'informations sur la location de camping-cars sur www.cerebral.ch > Aides diverses > Détente & loisirs > Camping-cars.

Vacanza, tempo libero e relax

Escursioni per tutta la famiglia con la sedia a rotelle da sterrato

Per le persone portatrici di handicap fisico, le escursioni lontano dalle strade e dai sentieri sono rimaste a lungo un sogno irrealizzabile. Grazie alla sedia a rotelle da sterrato JST Mountain Drive, le cose sono cambiate radicalmente. Questo veicolo innovativo consente di affrontare senza problemi non solo sentieri accidentati, ma anche forti pendenze. Nel 2017, grazie all'impegno della Fondazione Cerebral, per la prima volta sullo Stockhorn nell'Oberland bernese sono state inaugurate con successo quattro sedie a rotelle da sterrato. L'iniziativa ha riscosso un tale successo che la Fondazione Cerebral ha deciso di estendere l'offerta e mettere a disposizione sedie a rotelle da sterrato anche in altre regioni di montagna. Oggi le sedie a rotelle JST possono essere noleggiate anche a Triesenberg-Malbun, Arosa, Scuol-Bassa Engadina, presso il Museo all'aperto di Ballenberg, nell'arboreto della valle dell'Aubonne e a Bellwald.

Lo scorso autunno sono state aggiunte tre nuove stazioni nella rete di noleggio JST della Fondazione Cerebral: da oggi le sedie a rotelle da sterrato JST Mountain Drive sono disponibili anche sul Rigi nella Svizzera centrale, nel comprensorio Madrisa nella Prettigovia e nel Parco naturale Diemtigtal nella valle della Simme

bernese. In tutte le nuove destinazioni sono stati definiti percorsi con una buona accessibilità in sedia a rotelle.

All'indirizzo www.cerebral.ch/it/jst è disponibile un elenco dettagliato di tutte le destinazioni disponibili dell'offerta di noleggio JST e altre informazioni.

Prenotate subito: vacanze in campeggio

Vacanze in campeggio senza problemi con tutta la famiglia ma assistiti al meglio? Trascorrete vacanze riposanti in un bungalow accessibile alle sedie a rotelle sul Lago dei Quattro Cantoni, sul Reno, sull'Aare, sul Lago di Sempach, sul Lago Maggiore e sul Lago di Brienz. I bungalow della Fondazione Cerebral sono completamente accessibili alle sedie a rotelle e offrono alle famiglie con un componente portatore di handicap tutto ciò che si può desiderare in vacanza. Presso il campeggio Lido di Lucerna è inoltre disponibile una roulotte accessibile alle sedie a rotelle su piazzola fissa. Quest'ultima è stata sottoposta la scorsa estate a un'accurata rivisitazione ed è stata dotata di un nuovo preingresso e di una spaziosa terrazza.

Trovate le offerte per le vacanze in campeggio alla pagina www.cerebral.ch > Offerte di assistenza > Riposo e tempo libero > Bungalow/Vacanze in campeggio. Sul sito web troverete anche un Pdf con tutti gli indirizzi dei campeggi.

Escursioni in kayak su cinque laghi svizzeri adatte a tutti

La Fondazione Cerebral vi offre la possibilità di noleggiare kayak biposto appositamente equipaggiati presso cinque diversi laghi della Svizzera. Se lo si desidera, le famiglie possono guidare il kayak autonomamente, oppure farlo «pilotare» da un istruttore esperto. Le stazioni di noleggio si trovano nelle seguenti località:

- Lago di Bienna: Kanucenter Bielersee, Barkenhafen, 2560 Nidau, tel. 079 195 57 28
- Lago di Brienz: Hightide Kayak School GmbH, stabilimento balneare Bönigen, Lüttschinnenstrasse 24, 3806 Bönigen, tel. 079 906 05 51
- Lago dei Quattro Cantoni: Kanuwelt Buochs, Seefeld 8, 6374 Buochs, tel. 078 635 24 14
- Lago di Ginevra: Passion Nautique, pr. General Guisan, 1110 Morges, tel. 079 898 17 05
- Lago Obersee e Lago di Zurigo: Kanuclub Rapperswil-Jona Lidoplatz 20, Bootshaus, 8640 Rapperswil, kajakfahrenfueralle@kcrj.ch

I kayak possono essere noleggiati in modo semplice e a condizioni vantaggiose direttamente presso i rispettivi punti di noleggio. È importante prenotare in anticipo. Le persone disabili e le famiglie iscritte alla Fondazione Cerebral riceveranno uno sconto del 20% sul noleggio dei kayak.

Viaggiare in camper in tutta comodità

Da molti anni la Fondazione Cerebral noleggia per le famiglie camper adatti ai portatori di handicap. I camper possono essere noleggiati in modo semplice e a prezzi convenienti per una o anche due settimane. Sono accessibili alle sedie a rotelle e vi possono viaggiare, mangiare e dormire fino a quattro persone.

I camper della Fondazione Cerebral possono essere noleggiati direttamente presso Caravan Service Soltermann, Hindelbankstrasse 38, 3322 Schönbühl-Urtenen, telefono 031 859 52 54.

Maggiori informazioni sul servizio di noleggio camper sono disponibili alla pagina www.cerebral.ch > Offerte di assistenza > Riposo e tempo libero > Camper.



Vorschau
avant-première
anteprima



Foto: Schweizer
Paraplegiker-Stiftung

Zoom:
Unterstützte
Kommunikation

Zoom:
Communication
assistée

Zoom:
Comunicazione
assistita

Impressum

ISSN 1424-7828

66. Jahrgang | Mitgliederzeitschrift ■ 66^e année | Journal pour membres
66^o anno | Rivista per associati

Herausgeberin | Editrice | Editore

Vereinigung Cerebral Schweiz | Zuchwilerstrasse 41 | 4500 Solothurn
Association Cerebral Suisse | Zuchwilerstrasse 41 | 4500 Soleure
Associazione Cerebral Svizzera | Zuchwilerstrasse 41 | 4500 Soletta
T +41 32 622 22 21 | PC-Konto | Compte postale 45-2955-3
www.vereinigung-cerebral.ch | www.association-cerebral.ch
info@vereinigung-cerebral.ch | info@association-cerebral.ch
facebook.com/associationcerebral.ch

Titelbild | Photo de couverture | Foto di copertina

Foto: Simona Pilolla 2/shutterstock.com

Übersetzungen | Traductions | Traduzioni

Français: Apostroph Group AG Bern, Lausanne, Luzern, Zürich
Italiano: Apostroph Group AG Bern, Lausanne, Luzern, Zürich

Redaktion | Rédaction | Redazione

Konrad Stokar

Druck | Impression | Stampa

Merkur AG, Langenthal

Redaktionsschluss | Limite de la rédaction | Chiusa redazionale

21.4.2022

Auflage | Tirage | Tiratura

5500 Ex. (4x)/WEMF-begl. 5205 Ex.

AZB
4500 Solothurn

Post CH AG

Adressänderungen und Retouren an:
Changements d'adresse et renvois:
Cambiamento d'indirizzo e rinvii a:
Vereinigung Cerebral Schweiz
Zuchwilerstrasse 41
4500 Solothurn
T +41 32 622 22 21
info@vereinigung-cerebral.ch

Vereinigung Cerebral Schweiz | Association Cerebral Suisse | Associazione Cerebral Svizzera

Zuchwilerstrasse 41 | 4500 Solothurn | T +41 32 622 22 21 | info@vereinigung-cerebral.ch

www.vereinigung-cerebral.ch | Postkonto 45-2955-3