

DEINE SEXUALITÄT – DEINE RECHTE.

Informationen für Jugendliche.



Sexualität

Sexualität gehört zum Leben aller Menschen, egal wie alt sie sind. Im Zusammenhang mit Sexualität gibt es Rechte, die für alle gelten. Ausserdem gibt es einige besondere Regelungen für Jugendliche. Die Rechte sollen dich und deine Sexualität schützen und dir Sicherheit geben.

Du wiederum sollst diese Rechte schützen, indem du sie bei anderen respektierst.



Deine Rechte

Auch im Jugendalter hast du das Recht auf selbstbestimmte Sexualität. Dazu gehört...

- * das Recht, Sexualität zu leben
- * das Recht, deine sexuelle und romantische Orientierung zu leben
- * das Recht auf Sexuaufklärung in der Schule
- * das Recht auf Verhütungsmittel und umfassende Informationen dazu
- * das Recht auf Informationen zu sexuell übertragbaren Infektionen
- * das Recht auf vertrauliche Beratung und Behandlung
- * das Recht auf körperliche Unversehrtheit
- * das Recht auf einen selbstbestimmten Entscheid im Falle einer Schwangerschaft
- * das Recht, zu heiraten oder nicht zu heiraten
- * das Recht auf Schutz vor sexualisierter Gewalt und sexueller Belästigung
- * das Recht auf Unterstützung nach einer Straftat (Opferhilfegesetz)
- * das Recht auf Gleichstellung und gleichen Schutz vor jeglicher Form von Diskriminierung



Das Recht, Sexualität zu leben

Sexualität kann in verschiedenen Formen gelebt werden. Dazu gehört nicht nur Penetration (oral, vaginal oder anal), sondern auch Kuscheln, Streicheln, Reiben, Berühren, Selbstbefriedigung, Oralsex und vieles mehr.

In der Schweiz dürfen Jugendliche, die urteilsfähig sind, selbst über ihre Sexualität entscheiden. Es kann sein, dass deine Eltern oder andere Erziehungsberechtigte anderer Meinung sind als du. Versuche trotzdem mit ihnen ins Gespräch zu kommen oder suche dir andere Vertrauenspersonen. Du kannst dich auch an Fachpersonen der sexuellen Gesundheit wenden, um deine Fragen zu klären.

Jugendliche dürfen Sex haben, vorausgesetzt die Bestimmungen zum Schutzalter werden eingehalten und alle Beteiligten wollen es, werden also nicht dazu gedrängt oder gezwungen. Das Strafgesetzbuch verbietet sexuelle Handlungen mit Kindern und Jugendlichen unter 16 Jahren, wenn der Altersunterschied zwischen den beteiligten Personen mehr als 3 Jahre beträgt. Dieses Gesetz – es wird auch vom Schutzalter gesprochen – wurde gemacht, um Kinder und Jugendliche vor sexuellen Übergriffen zu schützen.

Unabhängig vom Alter kann Sex in besonderen Fällen verboten sein. Es kommt dabei auf das Verhältnis der

Beteiligten zueinander an (z.B. zwischen Minderjährigen und Ausbilder*innen oder Lehrpersonen). Das Gesetz spricht hier von einem Abhängigkeitsverhältnis.

Die Freiwilligkeit gilt für alle sexuellen Handlungen – egal in welchem Alter. Niemand darf dazu gezwungen werden.

Die Rechte, die für dich gelten, gelten auch für die anderen. Respektiere also die Entscheidungen und Einstellungen anderer, wenn es um Sexualität und Nähe geht.



..... **GUT ZU WISSEN**



lilli.ch



du-bist-du.ch



147.ch/de



Das Recht, deine sexuelle und romantische Orientierung zu leben

Für die meisten sexuellen und romantischen Orientierungen gibt es Begriffe wie homosexuell, bisexuell, heterosexuell, pansexuell und so weiter. **Jugendliche haben das Recht, frei zu entscheiden, ob und welche romantischen oder sexuellen Beziehungen sie leben möchten.**

Es gibt aber zwei Bedingungen, die eingehalten werden müssen:

1. Die Beteiligten haben ihre Zustimmung (Konsens) ohne Druck, Überraschung, Zwang oder Drohung gegeben.
2. Das Schutzalter (sexuelle Mündigkeit) für sexuelle Beziehungen wird eingehalten (siehe Seite 4).

Manche Menschen möchten keine sexuellen und/oder romantischen Beziehungen haben. Das ist auch ein sexuelles Recht, was es zu respektieren gilt (asexuelle Orientierung).

..... GUT ZU WISSEN



Broschüre:
Hey You



du-bist-du.ch



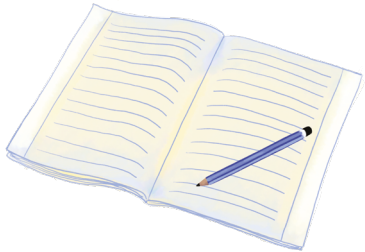
Broschüre: LGBTI –
meine Rechte



Das Recht auf Sexualaufklärung

In der Schweiz haben alle Schüler*innen das Recht auf Sexualaufklärung in der Schule, auch in privaten und spezialisierten Institutionen. Sexualaufklärung beinhaltet Informationen über Sexualität im Allgemeinen und alle weiteren Themen, die in dieser Broschüre behandelt werden. Du kannst deine Fragen an Lehrpersonen, Fachpersonen für sexuelle Gesundheit oder den schulärztlichen Dienst stellen.

Du kannst dich auch auf Webseiten informieren, die sich mit sexuellen Rechten und Sexualität beschäftigen. Dafür gibt es extra Webseiten, die sich an Jugendliche richten.



..... GUT ZU WISSEN



lilli.ch



147.ch/de



jugend-sexuelle-gesundheit.ch



Das Recht auf Verhütungsmittel und umfassende Informationen dazu

Du hast ein Recht darauf, über Verhütungsmittel informiert zu werden. Nimm dieses Recht in Anspruch. Diese Informationen erhältst du beispielsweise bei deinen Eltern oder anderen Personen deines Vertrauens, über die Sexualaufklärung in der Schule, bei ärztlichen Fachpersonen oder in Fachstellen für sexuelle Gesundheit.

Du darfst frei verkäufliche Verhütungsmittel wie beispielsweise Kondome kaufen. Kondome findest du in Apotheken, Supermärkten oder Automaten. Achte dabei auf das «OK»- oder «CE»-Zeichen. In manchen Fachstellen für sexuelle Gesundheit erhalten Jugendliche Kondome kostenlos.

Bei rezeptpflichtigen Verhütungsmitteln wie beispielsweise der Pille oder dem Vaginalring benötigst du ein Rezept und eine Beratung einer ärztlichen Fachperson. Diese darf deine Eltern oder andere Erziehungsberechtigte nicht darüber informieren, wenn du das nicht möchtest und urteilsfähig bist. Wenn nötig, wird die Urteilsfähigkeit durch die ärztliche Fachperson festgestellt (siehe Seite 12).

Die Kosten für den Arztbesuch werden von der Krankenkasse bezahlt. Die Kosten für die Verhütungsmittel müssen Jugend-



liche selbst bezahlen. Verhütungsmittel müssen richtig angewendet werden, damit sie wirksam schützen. Das Wissen über Verhütungsmittel und ihre Anwendung kann vor einer ungewollten Schwangerschaft schützen.

Verhütungspanne – Notfallverhütung – Pille danach

Bei einer Verhütungspanne gilt es, rasch zu handeln.

Unter www.sexuelle-gesundheit.ch findest du ausführliche Informationen zur Notfallverhütung und Adressen von Fachstellen in deiner Region. Für die Verhütung sind alle Beteiligten verantwortlich. Manchmal kann es helfen, mit Vertrauenspersonen zu sprechen.



..... GUT ZU WISSEN



Broschüre:
Hey You



sexuelle-gesundheit.
ch/themen/verhuetung



sex-i.ch/de/schwangerschaftsverhuetung



sexuelle-gesundheit.ch/beratungsstellen



Das Recht auf Informationen zu sexuell übertragbaren Infektionen (STI)

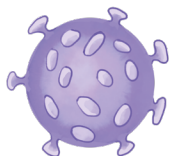
Es gibt Infektionen, die hauptsächlich durch sexuelle Kontakte übertragen werden. Dazu gehören beispielsweise die Chlamydien-Infektion, Hepatitis B, HPV oder auch HIV/ Aids. Die meisten sexuell übertragbaren Infektionen – kurz STI – verursachen keine Symptome und bleiben deshalb oft unbemerkt.

Du hast ein Recht auf Aufklärung und Informationen über STI, beispielsweise durch Sexualaufklärung in der Schule oder den Besuch einer Fachstelle.

Wer über diese Infektionen Bescheid weiss, kann sich und andere besser schützen. Hast du eine STI, steht dir eine entsprechende respektvolle und vertrauliche ärztliche Behandlung zu.

Auch wenn es dir vielleicht unangenehm ist, ist es besser, bei einem Verdacht eine ärztliche Fachperson aufzusuchen. Beispielsweise dann, wenn ungewohnter Ausfluss, Ausschlag, Pickel, Brennen oder Jucken im Genitalbereich auftreten. Vielleicht hilft es dir zu wissen, dass ärztliche Fachpersonen unter Schweigepflicht stehen. Du kannst dich und deine Sexualpartner*innen vor sexuell übertragbaren Infektionen schützen, indem ihr beim Sex Kondome verwendet.

Gegen einzelne sexuell übertragbare Infektionen kannst du dich auch durch eine Impfung schützen. Die Hepatitis-B- und die HPV-Impfung werden in der Regel von Hausärzt*innen, Schulärzt*innen oder gewissen Fachstellen für sexuelle Gesundheit angeboten, wenn du zwischen 11 und 14 Jahren alt bist. Die Impfung ist bis zum Alter von 26 Jahren kostenlos.



..... **GUT ZU WISSEN**



lovelife.ch



sexuelle-gesundheit.ch



aids.ch



Das Recht auf vertrauliche Beratung und Behandlung

Alle urteilsfähigen Jugendlichen können eine gewöhnliche medizinische Behandlung in Anspruch nehmen.

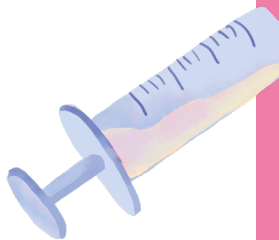
Jugendliche sind in der Regel dann urteilsfähig, wenn sie die Folgen ihrer Entscheidungen verstehen können. Du kannst also beispielsweise eine ärztliche oder gynäkologische Fachperson aufsuchen, ohne dass deine Eltern und andere Erziehungsberechtigte davon erfahren.

Denk aber daran: Wenn du über deine Eltern krankenversichert bist, erhalten sie eine Rechnung von der ärztlichen Fachperson. Wenn es für dich wichtig ist, dass deine Privatsphäre geschützt wird, dann besprich dies mit der Fachperson. In der Regel gibt es Lösungen.

Weder ärztliches Personal noch Mitarbeitende von Fachstellen dürfen ohne deine Erlaubnis Informationen über dich an Dritte weitergeben, auch nicht an deine Eltern oder andere Erziehungsberechtigte. Das verbietet die Schweigepflicht. Ausnahmen kann es geben, wenn dein Leben oder deine Gesundheit ernsthaft gefährdet sind.

Wenn du mit der Beratung nicht zufrieden bist, kannst du zu einer anderen Fachperson gehen. Das ist beispielsweise auch dann der Fall, wenn du eine zweite Meinung zu einem

Thema einholen möchtest oder die ärztliche Fachperson sich weigert, dir ein bestimmtes Verhütungsmittel oder Medikament zu verschreiben.



GUT ZU WISSEN

Einige ärztliche Fachpersonen bieten besondere Jugendsprechstunden an.



[sexuelle-gesundheit.ch/
beratungsstellen](https://sexuelle-gesundheit.ch/beratungsstellen)



Broschüre:
Hey You



Das Recht auf körperliche Unversehrtheit

Du allein hast das Recht, über deinen Körper zu bestimmen. Dies gilt in allen Situationen. Auch solchen, die mit Sexualität und sexueller Gesundheit zu tun haben: insbesondere im Falle von Eingriffen, die deine Genitalien betreffen.

Eingriffe im Genitalbereich, die medizinisch nicht notwendig sind und ohne deine Einwilligung vorgenommen werden, sind in der Schweiz strafbar. Ein solcher Eingriff gilt als Körperverletzung, auch wenn er bei der Geburt passiert oder im Ausland vorgenommen wird. Dazu gehören die weibliche Genitalbeschneidung und Eingriffe bei intergeschlechtlichen Personen.

GUT ZU WISSEN



maedchenbeschneidung.ch



interaction-schweiz.ch



zwangsheirat.ch

Wenn du urteilsfähig bist, kannst du in medizinische Handlungen einwilligen. Das kann bei trans Jugendlichen der Fall sein, die sich einer geschlechtsangleichenden Operation und/oder einer Transitionsbehandlung unterziehen wollen. Du brauchst jedoch keine Operation oder Behandlung zu machen, um in deinem Geschlecht anerkannt zu werden.





Das Recht auf einen selbstbestimmten Entscheid im Falle einer Schwangerschaft

Jede schwangere Person kann selbst entscheiden, eine Schwangerschaft auszutragen oder abzubrechen. Auch schwangere Personen unter 18 Jahren haben grundsätzlich die Möglichkeit, eine ungewollte Schwangerschaft straffrei abzubrechen. Es gelten die gleichen gesetzlichen Voraussetzungen wie bei Volljährigen.

Schwangere Personen, die urteilsfähig sind, dürfen selbst entscheiden, ob sie eine Schwangerschaft abbrechen möchten oder nicht. Sie müssen nicht erst ihre Eltern oder andere Erziehungsberechtigte fragen. Jugendliche unter 16 Jahren brauchen neben dem Gespräch mit einer ärztlichen Fachperson auch ein Gespräch mit einer anerkannten Fachstelle, damit der Schwangerschaftsabbruch durchgeführt werden kann. Als schwangere Person darfst du von niemandem dazu gezwungen werden, eine Schwangerschaft abzubrechen, auch wenn du noch nicht 18 bist.

Du hast das Recht, eine Schwangerschaft fortzusetzen. In diesem Fall gibt es Unterstützungsmöglichkeiten, die für dich in Frage kommen könnten. Es gibt die Möglichkeit, das Kind nach der Geburt zur Adoption freizugeben. Du kannst dich auch für eine vertrauliche Geburt entscheiden, ohne dass dein richtiger Name bekannt gegeben wird. Den besten

Überblick erhältst du bei einer Fachstelle für sexuelle Gesundheit, die dich kostenlos und anonym berät und unterstützt.

Du hast das Recht, dich für einen Schwangerschaftsabbruch zu entscheiden. Du hast das Recht auf umfassende Beratung, angemessene ärztliche Versorgung und respektvolle Behandlung. Bei der Beratung können Beziehungspartner*innen oder auch deine Erziehungsberechtigten anwesend sein, wenn du das möchtest.

Auch nach dem Schwangerschaftsabbruch kannst du dich beraten und unterstützen lassen.

..... **GUT ZU WISSEN**



sexuelle-gesundheit.ch



sex-i.ch



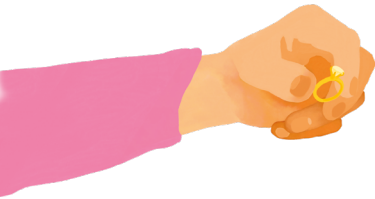
Das Recht, zu heiraten oder nicht zu heiraten

Wenn du 18 Jahre alt und urteilsfähig bist, darfst du in der Schweiz heiraten, ohne dass deine Eltern oder Erziehungsberechtigten ihre Zustimmung geben müssen.

Unter 18-Jährige dürfen nicht heiraten. Sie können sich aber verloben, wenn die Eltern oder Erziehungsberechtigten einverstanden sind. Bei einer Verlobung wird die Heirat versprochen. Die Verlobten bleiben aber weiterhin völlig frei, ob sie später heiraten wollen oder nicht. Die Verlobung kann ohne Zustimmung der Eltern oder Erziehungsberechtigten aufgelöst werden.

Jeder Mensch hat das Recht, frei zu entscheiden, ob und wen er heiratet. Dies gilt für alle, ganz unabhängig von Herkunft, Religion und Alter. Niemand darf gegen seinen Willen verheiratet werden.

Wenn du heiraten sollst, ohne es zu wollen, und dich dagegen wehren möchtest, dann wende dich an eine Fachstelle, eine Lehrperson, eine*n Sozialarbeiter*in. Allein kann es sehr schwierig sein, in einer solchen Situation eine Lösung zu finden. Es ist daher gut, wenn du dir Hilfe bei Anlaufstellen holst. Einige Anlaufstellen sind nämlich darauf spezialisiert, Menschen zu helfen, die von Zwangsheirat bedroht sind.



..... **GUT ZU WISSEN**



zwangsheirat.ch



147.ch



brava-ngo.ch



Das Recht auf Schutz vor sexualisierter Gewalt und sexueller Belästigung

Dein Körper gehört dir. Du allein bestimmst über ihn. Du entscheidest selbst, welche Berührungen du zulässt und welche nicht, auch in der Familie, in deinem Umfeld oder im öffentlichen Raum.

Wenn dich jemand gegen deinen Willen anfasst oder dich zu sexuellen Handlungen zwingt, ist das ein sexueller Übergriff. Du hast das Recht, dich zu widersetzen, dich zu wehren, dich zu verteidigen. Es kann sein, dass du nicht in der Lage bist, zu reagieren. Das ändert nichts daran: Es ist ein sexueller Übergriff. Vielleicht hilft es, mit einer Vertrauensperson darüber zu sprechen. Wenn es möglich ist, bleibe in dieser Situation nicht allein, du kannst z.B. eine Opferberatungsstelle aufsuchen.

Auch Blicke, Worte und «Anmache» können verletzen, es müssen nicht immer Berührungen sein. Es ist strafbar, wenn dich jemand gegen deinen Willen nackt fotografiert oder filmt oder dich zwingt, bei sexuellen Handlungen anderer zuzuschauen. Das bedeutet, dass du das Recht hast, diese Handlungen bei der Polizei anzuzeigen.

Es ist auch strafbar, wenn dich jemand auf sozialen Plattformen sexuell belästigt oder dir pornografische Bilder

zuschickt. Es ist verboten, Pornografie an Minderjährige unter 16 Jahren weiterzugeben. Sexting (intime Fotos/Videos von sich machen und verschicken) ist mit der Zustimmung der beteiligten Personen (den Personen auf den Bildern und den Personen, die die Bilder empfangen) erlaubt. **Sexting ohne die Zustimmung der betroffenen Personen ist verboten und strafbar.**

Wenn du auf der Strasse belästigt wirst (Nachpfeifen, aufdringliches Verhalten, sexistische oder homophobe Beleidigungen usw.), hast du das Recht, dich zu wehren und diese Handlungen bei der Polizei zu melden. Du kannst mit einer erwachsenen Person sprechen, der du vertraust.

In sozialen Netzwerken ist es am besten, nicht zu antworten, Beiträge als unangemessen zu melden und die Person zu blockieren. **Um Belästigungen im Internet zu stoppen, kannst du Hilfe in Anspruch nehmen.** Wende dich an deine Eltern oder andere Vertrauenspersonen, die dich bei einer Beschwerde unterstützen können. Es ist hilfreich, Beweise zu sichern, indem du Screenshots von den Nachrichten, Fotos oder Videos machst, die gegen dich verwendet werden. Bleibe in dieser Situation wenn möglich nicht allein.

Wenn du eine Situation erlebst, die dir unangenehm ist und ein Gefühl des Ekels oder der Scham hinterlässt, kannst du mit einem Menschen deines Vertrauens sprechen. Es gibt auch spezielle Anlaufstellen, die dir weiterhelfen können, sowohl online als auch offline. Denk daran: **Es ist immer diejenige Person verantwortlich, die dich belästigt hat, NICHT du.**



..... **GUT ZU WISSEN**



147.ch



lilli.ch



feel-ok.ch



lgbtiq-helpline.ch



opferhilfe-schweiz.ch



Das Recht auf Unterstützung nach einer Straftat (Opferhilfegesetz)

Wenn du von Gewalt betroffen bist, einschliesslich sexualisierter Gewalt, hast du das Recht auf eine kostenlose und vertrauliche Beratung in einer Opferberatungsstelle in deinem Kanton. Wenn du möchtest, erhältst du auch rechtliche, psychologische, soziale, finanzielle sowie medizinische Hilfe.

GUT ZU WISSEN



[opferhilfe-schweiz.ch/
de/wo-finde-ich-hilfe/](https://opferhilfe-schweiz.ch/de/wo-finde-ich-hilfe/)



147.ch



lilli.ch



Das Recht auf Gleichstellung und gleichen Schutz vor jeglicher Form von Diskriminierung

Egal, wen du liebst, welche Geschlechtsidentität du hast, wo du herkommst, ob du mit Behinderung(en) lebst, welche Hautfarbe du hast und welcher Religion du dich zugehörig fühlst – niemand darf dir schaden oder dich benachteiligen.

Du hast das Recht, in Einklang mit deiner Identität und deiner sexuellen und romantischen Orientierung zu leben, so wie du sie definierst. In der Schule hast du z.B. das Recht darauf, dass andere das oder die Pronomen und den Vornamen für dich verwenden, die dir zusagen.

Wir sprechen von Diskriminierung, wenn jemand in der gleichen Situation ohne Grund anders behandelt wird.

Diskriminierende Äusserungen (z.B. Drohungen, Demütigungen, Beleidigungen) sind genauso wie körperliche Gewalt –

..... GUT ZU WISSEN



147.ch



lgbt-helpline.ch



opferhilfe-schweiz.ch



lilli.ch

auch online – strafbar. Du darfst dir Hilfe holen, egal ob du Betroffene*r oder Täter*in dieser Gewalt bist.

Sprich mit einer erwachsenen Person, der du vertraust. Wenn du siehst, dass jemand diskriminiert wird, kannst du in Absprache mit der betroffenen Person auch Hilfe holen.



Links

Hier eine Auswahl an nützlichen Websites, die sich mit sexuellen Rechten und Sexualität im Allgemeinen beschäftigen. Einige der Seiten richten sich speziell an Jugendliche:

www.lilli.ch

www.du-bist-du.ch

www.147.ch

www.jugend-sexuelle-gesundheit.ch

www.sexuelle-gesundheit.ch

www.aids.ch

www.lovelife.ch

www.drgay.ch

www.tgns.ch

www.interaction-schweiz.ch

www.opferhilfe-schweiz.ch

www.lgbtiq-helpline.ch

www.zwangsheirat.ch

www.maedchenbeschneidung.ch

www.skppsc.ch/de

www.mycheckpoint.ch

www.mysize.ch

www.sichimpfen.ch

www.sex-i.ch

www.feel-ok.ch

Impressum

Die erste Ausgabe der Broschüre wurde 2010 von «Lust und Frust», Fachstelle für Sexualpädagogik und Beratung Zürich, realisiert. Die Anpassung und Aktualisierung wurde von SEXUELLE GESUNDHEIT SCHWEIZ (SGCH) durchgeführt.

Herausgeberin: SEXUELLE GESUNDHEIT SCHWEIZ,
www.sexuelle-gesundheit.ch

Diese Broschüre wurde mit finanzieller Unterstützung des Bundesamts für Gesundheit BAG realisiert.

Text und Redaktion der 1. Ausgabe: Lilo Gander, Lust und Frust

Überarbeitung: Céline Berset, Caroline Jacot-Descombes, Stefania Maddalena, Christine Sieber (SEXUELLE GESUNDHEIT SCHWEIZ)

Mit der Expertise: Lilo Gander (Lust und Frust), Vista Vida Eskandari (Law clinic, UNIGE), LGBTI+ Kommission SGCH: Camille Béziane (Les Klamydia's), Florent Jouinot (Aidshilfe Schweiz)

Ein besonderer Dank gilt den Lehrpersonen sowie den Schüler*innen, die die Evaluationen bei den Zielgruppen unterstützt haben.

Verantwortliche Publikationen: Céline Berset

Lektorat: Lea Dora Illmer

Grafik: nach morgen, www.nachmorgen.de

Druck: Werner Druck & Medien AG

Auflage: 5. Auflage, 10'000 (DE)

Die Broschüre und weitere Informations- und Interventionsmaterialien sind in unserem Shop erhältlich:



shop.sexuelle-gesundheit.ch/de/home

* **SANTÉ SEXUELLE**
SEXUELLE GESUNDHEIT
SALUTE SESSUALE

SUISSE SCHWEIZ SVIZZERA



© 2022 SEXUELLE GESUNDHEIT SCHWEIZ

