

el popp  
pel hoppel

poppel ho

oppel poppel ho

aber mit Recht

poppel hoppel ho

oppel hoppel popp

Deine Sexualität –  
Deine Rechte

pel hoppel p

baun hoppel poppe

Information für Jugendliche

oppel hoppel poppel ho

## 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.

# höpperle

# Deine Rechte

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

-  Das Recht, Sexualität zu leben
-  Das Recht auf umfassende Information und Nutzung von Verhütungsmitteln
-  Das Recht auf Schutz vor sexueller Gewalt und sexueller Belästigung
-  Das Recht auf vertrauliche Beratung und Behandlung
-  Die Rechte von Mädchen im Fall einer Schwangerschaft
-  Das Recht auf Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen
-  Das Recht, zu heiraten oder nicht zu heiraten
-  Das Recht auf körperliche Unversehrtheit
-  Das Recht auf Gleichstellung und gleichen Schutz gegen jegliche Form der Diskriminierung

# Das Recht, **Sexualität** zu leben

# baunze

**Sexualität kann in verschiedenen Formen gelebt werden. Dazu gehört nicht nur Geschlechtsverkehr, sondern auch Kuscheln, Streicheln, Petting und Selbstbefriedigung.**

In der Schweiz dürfen Jugendliche, die urteilsfähig sind, selber über ihre Sexualität entscheiden. Sei dir aber bewusst, dass deine Eltern auch eine Erziehungsaufgabe haben und nicht mit deiner Meinung einverstanden sein müssen.

Jugendliche dürfen Sex haben, vorausgesetzt, dass beide es wollen und nicht dazu gedrängt oder gezwungen werden und das Schutzalter eingehalten wird. Das Strafgesetzbuch verbietet sexuelle Handlungen mit Kindern und Jugendlichen unter 16 Jahren, wenn der Altersunterschied mehr als 3 Jahre beträgt. Dieses Gesetz – es wird eben auch vom Schutzalter gesprochen – wurde gemacht,

um Kinder und Jugendliche vor sexuellen Übergriffen und Ausbeutung zu schützen, und nicht um Freundschaften unter Kindern und Jugendlichen zu verhindern. Das gilt sowohl für Sex zwischen Jungen und Mädchen als auch für Sex von Jungen mit Jungen und von Mädchen mit Mädchen.

Unabhängig vom Alter kann Sex in besonderen Fällen verboten sein. Es kommt dabei auf das Verhältnis der beiden an (z.B. zwischen Minderjährigen und Ausbilder/innen oder Lehrer/innen). Das Gesetz spricht hier von einem Abhängigkeitsverhältnis.

Für alle sexuellen Handlungen – egal in welchem Alter – gilt die Freiwilligkeit. 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**

[www.sexuelle-gesundheit.ch](http://www.sexuelle-gesundheit.ch)

[www.lgbt-helpline.ch](http://www.lgbt-helpline.ch)

[www.tgns.ch](http://www.tgns.ch)

[www.du-bist-du.ch](http://www.du-bist-du.ch)

[www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)

[www.lilli.ch](http://www.lilli.ch)

[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)

[www.milchjugend.ch](http://www.milchjugend.ch)

# Das Recht auf umfassende Information und Nutzung von **Verhütungsmitteln**

Du hast ein Recht darauf, über Verhütungsmittel informiert zu werden. Nimm dieses Recht in Anspruch! Diese Informationen erhältst du beispielsweise bei deinen Eltern, über Sexuaufklärung in der Schule, in Beratungsstellen für sexuelle Gesundheit und Familienplanung der Kantone oder bei Ärzten-/innen.

Du darfst frei verkäufliche Verhütungsmittel wie beispielsweise Kondome kaufen. Kondome findest du in Apotheken, Supermärkten oder in Automaten. Achte dabei auf das „OK-Gütesiegel“. In manchen Fachstellen für sexuelle Gesundheit erhalten Jugendliche Kondome kostenlos. Bei rezeptpflichtigen Verhütungsmitteln wie beispielsweise Pille oder Vaginalring benötigst du ein Rezept und eine Beratung von einer Ärztin oder einem Arzt. Sie dürfen deine Eltern nicht informieren, wenn du dies nicht möchtest und du urteilsfähig bist. Die Urteilsfähigkeit wird durch die Ärztin, den Arzt beurteilt. Die Kosten für den Arzt-

## GUT ZU WISSEN

[www.sexuelle-gesundheit.ch](http://www.sexuelle-gesundheit.ch)

[www.lustundfrust.ch](http://www.lustundfrust.ch)

[www.mysize.ch](http://www.mysize.ch)

besuch werden von der Krankenkasse bezahlt. Die Kosten für die Verhütungsmittel müssen Jugendliche selber bezahlen. Verhütungsmittel müssen richtig angewendet werden, damit sie wirksam schützen. Das Wissen über Verhütungsmittel und ihre Anwendung kann dich davor schützen, ungewollt Mutter oder Vater zu werden.

# Impere

## **Verhütungspanne - Notfallverhütung - Pille danach**

Bei einer Verhütungspanne gilt es rasch zu handeln. Unter [www.sexuelle-gesundheit.ch](http://www.sexuelle-gesundheit.ch) findest du ausführliche Informationen zur Pille danach wie auch Adressen zu Beratungsstellen in deiner Region. Zur Verhütung gehören übrigens immer zwei. Es kann Vertrauen schaffen, mit dem Freund oder der Freundin darüber zu sprechen.

Das Recht auf Schutz vor sexueller

# **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 oder bei Bekannten.

Wenn dich jemand gegen deinen Willen anfasst oder dich zu sexuellen Handlungen zwingt, ist das ein sexueller Übergriff. Dann sag NEIN, geh weg und sprich darüber mit jemandem, der dir glaubt und dir hilft, dich zu wehren. 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. Ebenso ist es strafbar, wenn dich jemand im

## **GUT ZU WISSEN**

[www.147.ch](http://www.147.ch)

[www.lilli.ch](http://www.lilli.ch)

[www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch)



Chatroom mit sexuellen Ausdrücken bedrängt oder dir pornografische Bilder zuschickt. Genauso ist es verboten, Pornografie an Minderjährige unter 16 Jahren weiterzugeben, das heisst zum Beispiel, zu mailen oder aufs Handy zu schicken. Du machst dich selber auch strafbar, wenn du so etwas tust.

Wenn dich jemand zu Handlungen zwingen möchte, bei denen du ein unangenehmes Gefühl hast, dann wehr dich. Du kannst dabei laut und unfreundlich werden. Das kann auch im Chat funktionieren, z.B. mit Sprüchen wie «Lass mich in Ruhe, sonst hole ich gleich meine Mutter an den Computer». Sprich darüber mit einem anderen Menschen, dem du vertraust. Bewahre kein Geheimnis für dich, bei dem du ein schlechtes Gefühl hast. Wenn du nicht weisst, an wen du dich wenden kannst, können dir spezielle Anlaufstellen weiterhelfen. Sexuelle Gewalt gibt es sowohl gegenüber Mädchen als auch gegenüber Jungen. Wenn dir so etwas passiert, hast du daran keine Schuld. Die Verantwortung liegt nicht bei dir, sondern bei der Person, welche deine Grenzen verletzt!

**lupfe**

**Das Recht auf vertrauliche**

# **Beratung** und **Behandlung**

**Ausnahmslos alle urteilsfähigen Jugendlichen können eine gewöhnliche medizinische Behandlung in Anspruch nehmen.**

Jugendliche sind in der Regel dann urteilsfähig, wenn sie die Folgen ihrer Entscheidung verstehen können. Das bedeutet, dass du beispielsweise eine (Frauen-)Ärztin oder einen (Frauen-)Arzt aufsuchen kannst, ohne dass deine Eltern etwas davon erfahren müssen.

# hötterle

Denk aber daran: Wenn du über deine Eltern krankenversichert bist, erhalten sie eine Rechnung von der Ärztin oder dem Arzt. Wenn es dir wichtig ist, kannst du mit der Ärztin, dem Arzt sprechen, damit die Abrechnung so gestaltet wird, dass deine Privatsphäre gewahrt bleibt.

## **GUT ZU WISSEN**

Einige Ärzte und Ärztinnen bieten besondere Jugendsprechstunden an.

Bei schwierigen Behandlungen oder Operationen kann es aber sein, dass die Ärztin, der Arzt auch die Zustimmung deiner Eltern haben möchte.

Weder ärztliches Personal noch Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Beratungsstellen dürfen ohne deine Erlaubnis irgendwelche Informationen über dich an Dritte weitergeben, auch nicht an deine Eltern. Das verbietet die Schweigepflicht. Eine Ausnahme kann es geben, wenn dein Leben oder deine Gesundheit ernsthaft gefährdet sind. Dein Krankenkassenversicherungsmodell bestimmt, zu welcher Ärztin, welchem Arzt du gehen kannst. Wenn du mit deiner Ärztin, deinem Arzt nicht zufrieden bist, kannst du meistens zu jemand anderem gehen. Das ist beispielsweise auch dann der Fall, wenn du eine zweite Meinung zu einem Thema einholen möchtest oder deine Ärztin, dein Arzt sich weigert, dir ein bestimmtes Verhütungsmittel zu verschreiben.

**Die Rechte von Mädchen auf selbstbestimmten Entscheid im Fall einer**

# **Schwangerschaft**

**Jede Frau kann selbst entscheiden, eine Schwangerschaft auszutragen oder diese abubrechen. Auch Mädchen unter 18 Jahren haben grundsätzlich die Möglichkeit, eine ungewollte Schwangerschaft straffrei abubrechen. Es gelten die gleichen gesetzlichen Voraussetzungen wie bei Volljährigen.**

Mädchen, die urteilsfähig sind, dürfen selbst entscheiden, ob sie eine Schwangerschaft abbrechen möchten oder nicht, auch ohne die Eltern zu fragen. Jugendliche unter 16 Jahren brauchen ausser dem Gespräch mit einer Ärztin, einem Arzt auch ein Gespräch mit einer anerkannten Beratungsstelle, damit der Schwangerschaftsabbruch durchgeführt werden kann.

Gegen ihren Willen dürfen Mädchen und Frauen, auch wenn sie noch nicht 18 Jahre alt sind, nicht von ihren Eltern oder anderen Personen dazu gezwungen werden, eine Schwangerschaft

abzubrechen. Du hast das Recht, eine Schwangerschaft weiter zu führen. Bei dieser Entscheidung gibt es Unterstützungsmöglichkeiten, die für dich in Frage kommen könnten. Den besten Überblick wird dir hier ein Termin bei einer Beratungsstelle verschaffen. Du hast auch das Recht, dich zu entscheiden, beispielsweise das Kind nach der Geburt zur Adoption freizugeben. Auch bei dieser Entscheidung kannst du dich von darauf spezialisierten Stellen beraten und unterstützen lassen.

Wenn du dich für einen Schwangerschaftsabbruch entscheidest, kannst du dies legal tun. Du hast das Recht auf umfassende Beratung, angemessene ärztliche Versorgung und respektvolle Behandlung. Bei der Beratung können auch dein Partner oder auch deine Eltern anwesend sein, wenn du das möchtest. Auch nach dem Schwangerschaftsabbruch kannst du dich beraten und unterstützen lassen.

# pompe

## **GUT ZU WISSEN**

[www.sante-sexuelle.ch/beratungsstellen/  
beratungsthemen/schwangerschaft/  
www.sex-i.ch](http://www.sante-sexuelle.ch/beratungsstellen/beratungsthemen/schwangerschaft/)

# Das Recht auf **Schutz** vor sexuell übertragbaren Infektionen

Es gibt Infektionen, die hauptsächlich durch sexuelle Kontakte übertragen werden. Dazu gehören beispielsweise die Chlamydien-Infektion, Hepatitis B, HPV oder auch HIV/Aids. Man sieht anderen nicht an, ob sie Träger einer sexuell übertragbaren Infektion sind.

Und man kann selber auch infiziert sein, ohne es zu merken. Du hast ein Recht auf Aufklärung und Information über sexuell übertragbare Infektionen, beispielsweise durch Sexualaufklärung in der Schule oder den Besuch einer Beratungsstelle.

Wer über diese Infektionen Bescheid weiss, kann sich und andere besser schützen.

Hast du dich infiziert, steht dir eine entsprechende respektvolle und vertrauliche ärztliche

nüssle

## GUT ZU WISSEN

[www.check-your-lovelife.ch](http://www.check-your-lovelife.ch)

[www.sexuelle-gesundheit.ch](http://www.sexuelle-gesundheit.ch)

[www.aids.ch](http://www.aids.ch)

[www.lustundfrust.ch](http://www.lustundfrust.ch)

Behandlung zu. Auch wenn es dir vielleicht unangenehm ist, ist es besser, bei einem Verdacht einen Arzt oder eine Ärztin aufzusuchen. Beispielsweise wenn ungewöhnlicher Ausfluss, Ausschlag, Pickel, Brennen oder Jucken im Genitalbereich auftreten. Es ist sicher gut für dich zu wissen, dass Ärztinnen und Ärzte unter Schweigepflicht stehen. Du kannst dich und deinen Sexualpartner oder deine -partnerin vor vielen sexuell übertragbaren Infektionen schützen, indem ihr beim Geschlechtsverkehr Kondome verwendet.

Gegen einzelne sexuell übertragbare Infektionen kann man sich auch durch Impfung schützen. Die Hepatitis-B- und die HPV-Impfung werden in der Regel zwischen 11 und 14/15 Jahren vom Hausarzt oder in der Schule von der Schulärztin, dem Schularzt angeboten. Die Impfungen werden im Impfausweis eingetragen, so dass man überprüfen kann, ob sie vorgenommen wurden.

# Das Recht, zu **heiraten** **oder nicht** zu heiraten

# sch

Mit 18 Jahren und wenn du urteilsfähig bist, darfst du in der Schweiz heiraten, ohne dass deine Eltern ihre Zustimmung geben müssen. Dasselbe gilt, wenn zwei Frauen oder zwei Männer eine Lebenspartnerschaft eingehen wollen.

Unter 18-Jährige dürfen nicht heiraten, können sich aber verloben, wenn die Eltern einverstanden sind. Bei einer Verlobung wird die Heirat versprochen. Die Verlobten bleiben aber wei-

## **GUT ZU WISSEN**

[www.zwangsheirat.ch](http://www.zwangsheirat.ch)

[www.147.ch](http://www.147.ch)

[www.terre-des-femmes.ch/de/  
themen/zwangsverheiratung](http://www.terre-des-femmes.ch/de/themen/zwangsverheiratung)



# naaggsle

terhin völlig frei, später heiraten zu wollen oder nicht. Die Verlobung kann ohne Zustimmung der Eltern aufgelöst werden.

Jeder Mensch hat das Recht, frei zu entscheiden, ob und wen er heiratet. Dies gilt für Mädchen wie für Jungen, 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 Beratungsstelle, eine Lehrerin oder einen Lehrer, eine Sozialarbeiterin oder einen Sozialarbeiter. Allein kann es sehr schwierig sein, in einer solchen Situation eine Lösung zu finden. Es ist daher immer gut, wenn du dir Hilfe bei Anlaufstellen holst, die sich darauf spezialisiert haben, Menschen zu helfen, die von Zwangsheirat bedroht sind.

Dein Recht auf

# körperliche Unversehrtheit

Du alleine hast das Recht, über deinen Körper zu bestimmen.

Zum Beispiel gelten Eingriffe im Genitalbereich, die medizinisch nicht notwendig sind und ohne deine Einwilligung vorgenommen werden, als Körperverletzung. Dazu gehört auch die weibliche Genitalbeschneidung.

Diese ist in der Schweiz strafbar, auch wenn sie im Ausland vorgenommen wird.

# bümpferle

**GUT ZU WISSEN**

[www.tgns.ch](http://www.tgns.ch)

[www.maedchenbeschneidung.ch](http://www.maedchenbeschneidung.ch)

Das Recht auf **Gleich-**  
**stellung** und gleichen

Schutz gegen jegliche Form der  
**Diskriminierung**

Egal ob du Frau, Mann, hetero-, homo-,  
bisexuell, mit Behinderung(en) lebst usw.,  
niemand darf dich aufgrund deines Ge-  
schlechts, deiner Sexualität, deiner sexuellen  
Orientierung oder deiner Geschlechtsidentität  
anders behandeln oder gar dir schaden.

Man spricht von Diskriminierung, wenn jemand  
in der gleichen Situation ohne Grund anders  
behandelt wird. Genauso wie körperliche  
Gewalt sind diskriminierende Äusserungen  
(z.B. drohen, demütigen, beleidigen), auch  
online, strafbar.

Du darfst dir Hilfe holen, egal ob du Täter  
oder Opfer dieser  
Gewalt bist.

Sprich mit einem  
Erwachsenen, dem  
du vertraust.

**GUT ZU WISSEN**

[www.147.ch](http://www.147.ch)

[www.lgbt-helpline.ch](http://www.lgbt-helpline.ch)

[www.lilli.ch](http://www.lilli.ch)

[www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch)

**Identität**

# Links Beratungsstellen

Für Adressen von Beratungsstellen in deiner Nähe:



## **BERATUNG**

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



## **DETAILLIERTE INFORMATIONEN**

[www.sex-i.ch](http://www.sex-i.ch)



## **BROSCHÜREN UND ANDERE MATERIALIEN**

[www.sexuelle-gesundheit.ch/shop](http://www.sexuelle-gesundheit.ch/shop)

Deine Meinung zählt:

**[ichmachemit@sexuelle-gesundheit.ch](mailto:ichmachemit@sexuelle-gesundheit.ch)**

Gib uns ein Feedback zu dieser Broschüre! Du hast das Recht, mitzumachen. Mehr Infos:

**[www.sexuelle-gesundheit.ch/jugendliche](http://www.sexuelle-gesundheit.ch/jugendliche)**

# höhere

Jugendnetzwerk von  
SEXUELLE GESUNDHEIT Schweiz:

**[www.jugend-sexuelle-gesundheit.ch](http://www.jugend-sexuelle-gesundheit.ch)**

Hier eine Auswahl von Webseiten für Jugendliche, auf denen es um deine Rechte und/oder deine Sexualität geht.

[www.147.ch](http://www.147.ch)

[www.aids.ch](http://www.aids.ch)

[www.check-your-lovelife.ch](http://www.check-your-lovelife.ch)

[www.childsrights.org](http://www.childsrights.org)

[www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)

[www.docalizr.ch](http://www.docalizr.ch)

[www.du-bist-du.ch](http://www.du-bist-du.ch)

[www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)

[www.infotestvih.ch](http://www.infotestvih.ch)

[www.jugend-sexuelle-gesundheit.ch](http://www.jugend-sexuelle-gesundheit.ch)

[www.kinderschutz.ch](http://www.kinderschutz.ch)

[www.lilli.ch](http://www.lilli.ch)

[www.los.ch](http://www.los.ch)

[www.lustundfrust.ch](http://www.lustundfrust.ch)

[www.milchjugend.ch](http://www.milchjugend.ch)

[www.mycheckpoint.ch](http://www.mycheckpoint.ch)

[www.mysize.ch](http://www.mysize.ch)

[www.netzwerk-kinderrechte.ch](http://www.netzwerk-kinderrechte.ch)

[www.rainbowgirls.ch](http://www.rainbowgirls.ch)

[www.tgns.ch](http://www.tgns.ch)

[www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)

[www.vogay.ch](http://www.vogay.ch) (Stichwort: groupe-jeunes)

[www.zwangsheirat.ch](http://www.zwangsheirat.ch)

Die erste Ausgabe der vorliegenden Publikation ist in Anlehnung an die Broschüre «Deine Sexualität – deine Rechte» des pro familia Bundesverbandes Deutschland entstanden, welche von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) gefördert wurde. Die erste Ausgabe wurde von *Lust und Frust* realisiert.

Diese leicht überarbeitete Version wurde von SEXUELLE GESUNDHEIT Schweiz in Zusammenarbeit mit *Lust und Frust*, Fachstelle für Sexualpädagogik Zürich, herausgegeben.

Eine französische Version dieser Broschüre ist unter dem Titel «crac-crac boum-boum» erhältlich.

SEXUELLE GESUNDHEIT Schweiz ist die nationale Stiftung für sexuelle und reproduktive Gesundheit und Dachorganisation der Beratungsstellen für Familienplanung, Schwangerschaft, Sexualität und Sexualerziehung. Sie engagiert sich dafür, dass der Zugang zu Information und den Leistungen der sexuellen Gesundheit für jede Person gewährleistet ist.

SEXUELLE GESUNDHEIT Schweiz ist akkreditiertes Mitglied der IPPF (International Planned Parenthood Federation) und Partnerin vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) bei der Umsetzung des nationalen Programms HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen (NPHS 2011-2017).

## Impressum

Herausgeberin:

SEXUELLE GESUNDHEIT Schweiz

Text und Redaktion der 1. Ausgabe:

Lilo Gander, Lust und Frust

Überarbeitung und Redaktion:

Lilo Gander, Daniela Enzler, Christine Sieber  
und Noël Tshibangu

Grafik:

hajot, mediagrafik.ch

4. Auflage, 2019: 20000

© Lust und Frust, 2013

*Lust*  
und **Frust** •

Fachstelle für Sexualpädagogik

# chnupsle

Für Bestellungen von Informations-  
und Interventionsmaterialien oder Downloads:  
[www.sexuelle-gesundheit.ch/shop](http://www.sexuelle-gesundheit.ch/shop)

2019

**SANTÉ SEXUELLE** Suisse  
**SEXUELLE GESUNDHEIT** Schweiz  
**SALUTE SESSUALE** Svizzera