

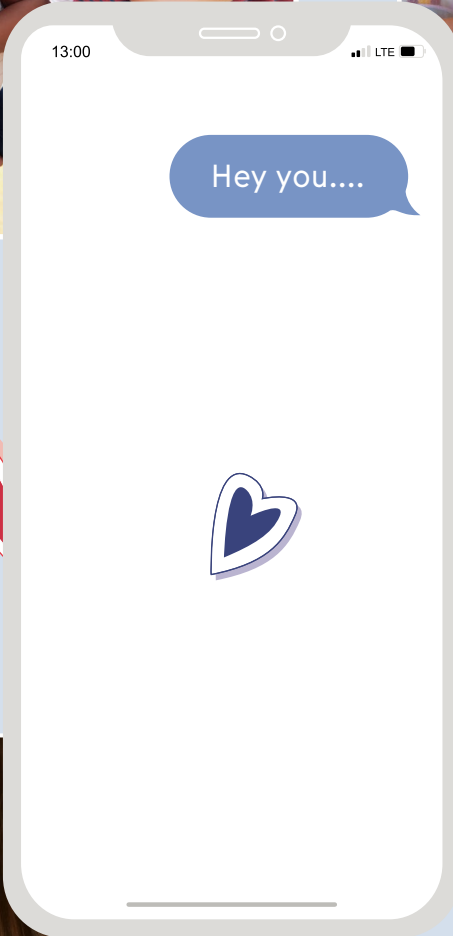
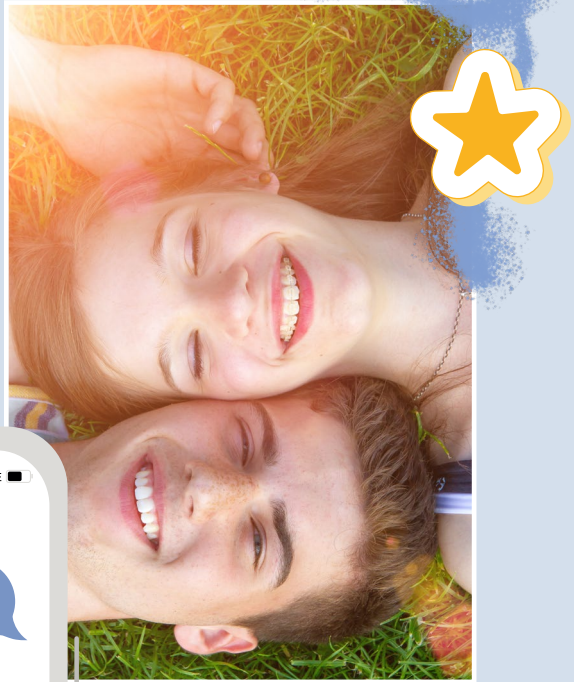
A vibrant, stylized illustration of a diverse group of people in a clothing store. The scene is filled with various individuals of different ethnicities, ages, and abilities. In the foreground, a woman with a white hijab and a red top is looking at her smartphone. To her right, a man with a red cap and a pink shirt is looking towards the camera. In the background, a man with glasses and a red shirt stands with his arms crossed, and a woman in a yellow top is partially visible. A woman in a yellow top is seated in a wheelchair in the lower left, looking at a tablet. The overall atmosphere is inclusive and modern.

HEY YOU

Eine Broschüre rund
um Liebe, Sex, Verhütung
und mehr.

THEYSHEHEYOU SHEH
HEMHEYSHEHEYOU SHEH
YSHEHEYOUSSHEHE THE
SHE HETHEYTHEMHEY
HEYSHEHEYOUSSHEHETH
HEMHEYSHEHEYOU SH
YSHEHE YOUSSHEHETH
EYTHEMHEYSHEHEYOUSS
HEYSHEHE YOUSSHEHE
HEMHEYSHEHEYOUSSHEH
YSHEHEYOUSSHEHETHHEY
EYOUSSHEHETHHEY THE
HEYSHEHEYOUSSHEHETH
HEMHEYSHEHEYOUSHEHE
E HEYOUSSHEHETHHEYTHE
EYTHEMYOUHEYSHEHEYOU
USHEHETHHEYTHEMHEYS

WER BIN ICH ?	4
GEFÜHLE	10
KÖRPER	16
BEZIEHUNGEN	26
WAS IST SEX ?	30
VERHÜTUNG	38
SCHWANGERSCHAFT	44
HIV/STI	46
MEDIEN	50
QUIZ	54




Hey you – es geht hier um Dich.

Die Pubertät ist eine Zeit, in der sich viel verändert. Vielleicht hast du noch vor ein paar Wochen mit deinen Freund*innen draussen gespielt und jetzt hörst du lieber Musik oder schaust Serien. Vielleicht hast du keine Lust mehr auf einen Sonntagsausflug mit der Familie und bleibst lieber im Zimmer, triffst deine Freund*innen oder schreibst mit ihnen. Vielleicht verliebst du dich, hast eine Beziehung und ihr macht eure ersten sexuellen Erfahrungen.

Nicht nur deine Gefühle, die Interessen und deine Beziehungen können sich verändern, sondern auch dein Körper und wie du dich in deinem Körper fühlst.

Es kann sein, dass du das erste Intimhaar entdeckst, deine Stimme sich verändert oder du erregt wirst, wenn du an eine bestimmte Person denkst.

Dieses Heft kann dich während diesen Veränderungen begleiten. Es beantwortet Fragen und gibt Tipps zu Gefühlen, Sex, Beziehungen, Verhütung, Identität und vielem mehr.

Fragen, Hinweise und Tipps findest du in den Kästchen mit  Du kannst sie als Anregung nutzen, um gewisse Themen zu vertiefen.


Es kann gut sein, dass Fragen offenbleiben, oder du noch mehr zu einem bestimmten Thema lesen möchtest. Deswegen haben wir im ganzen Heft QR-Codes eingefügt. Sie verweisen dich auf Seiten, wo du noch mehr Lesestoff findest. Es kann auch sein, dass dich nicht alle Kapitel und Themen interessieren. Vielleicht findest du ein

Thema langweilig oder etwas löst komische Gefühle bei dir aus. Du kannst die Broschüre jederzeit zur Seite legen oder ein Kapitel überspringen.

Du wirst lesen, dass du sexuelle Rechte hast. Sexuelle Rechte sind Menschenrechte. Darin steht, dass alle Menschen das Recht auf sexuelle Gesundheit haben.

Bei sexueller Gesundheit geht es nicht nur um den Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen. Es geht auch darum, dass du dich gut fühlst mit deiner Sexualität und respektvolle und sichere Erfahrungen machen kannst.

Du hast das Recht, lustvolle Sexualität zu leben – frei von Zwang, Diskriminierung und Gewalt. Auch keinen Sex haben zu wollen ist dein Recht. Es gibt zusätzliche sexuelle Rechte, die für Jugendliche bestimmt sind. Diese Rechte sollen dich und deine Sexualität schützen und dir Sicherheit geben. Du wiederum kannst diese Rechte schützen, indem du sie bei anderen respektierst.

Im Heft sind deine sexuellen Rechte in Kästchen mit diesem Symbol  markiert.

So, jetzt gehts los. Viel Spass mit "Hey You".

*In dieser Broschüre wird der Genderstern verwendet. Der Stern zeigt auf, dass es nicht nur Mädchen und Jungs, sondern auch Geschlechter dazwischen und ausserhalb gibt. Der Stern ist für all jene Menschen, die sich nicht einem der zwei Geschlechter zuordnen möchten oder können (→ mehr dazu in den Kapiteln "Wer bin ich?" und "Körper").

A close-up photograph of a person's face, tilted slightly, as they hold a black-framed mirror in front of it. The person's eyes are looking into the mirror. The background is a blue, textured fabric. The text 'Wer bin ich?' is written in white, bold, sans-serif font across the upper portion of the image.

Wer bin ich?

Ich und die anderen

Jeder Mensch ist einzigartig. Manche sind sich ähnlich, andere unterscheiden sich. Sowohl das Äussere wie auch die innere Einstellung sind bei allen anders.

Vielleicht fängst du an, dich mit deinen Werten und Normen auseinanderzusetzen. Das bedeutet nicht, dass Erwachsene das nicht auch machen, doch in der Pubertät spielt dies eine zentrale Rolle.

Vielleicht hast du bereits bemerkt, dass sich bei dir einiges verändert hat, vielleicht aber auch nicht. Für viele nehmen Gleichaltrige in dieser Zeit einen wichtigen Platz ein, z.B. Mitschüler*innen, Leute aus dem Sportverein, der Theatergruppe oder dem Jugendtreff. Irgendwie ist es wichtig, dazuzugehören und dennoch wollen viele einzigartig sein. Dazuzugehören und einzigartig zu sein kann schwierig sein, denn jede Gruppe hat ihre Normen und Werte.

Du und die anderen werdet langsam erwachsen. **Dadurch könnt ihr selbstbestimmter leben, euch vermehrt einbringen und die Welt mitgestalten.** Auf der Suche nach dem eigenen Platz kommt es leider auch dazu, dass andere verdrängt und ausgeschlossen werden, weil sie angeblich nicht dazu passen. Das kann es schwierig machen, zu sich selber zu stehen und selbstbewusst die eigene Meinung und den eigenen Stil zu vertreten. Egal, ob du eine Anführer*in bist oder eher eine schüchterne Person: Du bist wichtig und deine Meinung zählt, auch wenn andere etwas anderes sagen.

Wichtig ist, dass alle Menschen Respekt verdient haben, egal wie sie ticken, wie sie aussehen und ob sie das Gleiche mögen wie du.

Denn nur so kann sich jede Person selbstbestimmt entfalten und ihren Platz finden.

?!
Normen sind bestimmte Regeln, die zwar nirgends geschrieben stehen, und doch halten sich die meisten daran. Es geht bei Normen oft darum, wie sich Leute verhalten sollen, wie sie auszusehen haben oder wie sie sprechen sollen. Erst wenn eine Person sich an diese Regeln hält, gehört sie dazu. Manchmal können Normen ganz schön willkürlich sein. Es ist gut, wenn du Normen auch kritisch hinterfragst. Meistens spielen auch Werte eine grosse Rolle. Werte sind Einstellungen, die das Verhalten beeinflussen. Auch die Werte sind wichtig in der Pubertät: Wie gehe ich mit anderen Menschen um? Was finde ich grundsätzlich gut und was passt mir nicht? Welche politische Einstellung habe ich? Und vieles mehr.



Geschlechter, Sexualität und Romantik

In der Pubertät beginnen viele sich intensiver mit sich selbst auseinanderzusetzen. Dabei spielen unterschiedliche Faktoren eine Rolle. Ein Faktor ist die Geschlechtsidentität.

Für einige ist es klar, welchem Geschlecht sie sich zugehörig fühlen, andere sind sich unsicher. Beides ist völlig in Ordnung.

Nach der Geburt werden wir einem Geschlecht zugeteilt. Das passiert meistens nur durch einen Blick auf die äusseren Sexualorgane (Penis, Vulva). So passiert es, dass Kinder mit Vulva als Mädchen und Kinder mit Penis als Junge zugeteilt werden. Für Menschen, bei denen die Zuteilung nicht so eindeutig ist, gibt es den Begriff "intergeschlechtlich" (→ mehr dazu im Kapitel "Körper"). Für die meisten Menschen stimmt diese Zuteilung als Mädchen oder Junge. Sie wissen, dass sie sich mit diesem Geschlecht wohlfühlen, sich also damit identifizieren. Ist das bei dir so? Dann kann es sein, dass du eine cis Person bist. Es gibt auch Menschen, die sich nicht wohlfühlen mit dem Geschlecht, das ihnen bei der Geburt zugeteilt wurde. Ist das bei dir

so? Dann kann es sein, dass du eine trans Person bist.

Dieses Wissen über das eigene Geschlecht – unabhängig vom Körper – heisst Geschlechtsidentität. Manche denken jedoch, dass es lediglich zwei Geschlechtsidentitäten gibt, Frau und Mann. Doch es gibt auch Menschen, die sich weder als Frau noch als Mann identifizieren, oder sich beiden Geschlechtern zuordnen: non-binär, agender, genderfluid etc.

Mehr zum Thema intergeschlechtlich:



inter-action-suisse.ch

Mehr zum Thema trans:



tgns.ch



nonbinary.ch



du-bist-du.ch





Nicht nur die Gleichaltrigen in deinem Umfeld, sondern auch die Gesellschaft hat Werte und Normen. Viele davon sind an das Geschlecht geknüpft. Die Gesellschaft gibt vor, was typisch weiblich und was typisch männlich ist. Dabei spielt das Äussere oft eine Rolle. Eine Frau muss so und so aussehen und sich so und so verhalten, ein Mann muss diesen Körper haben und sich so und so verhalten. Besonders in der Pubertät kann das hilfreich sein und dir Orientierung geben. Es kann aber auch sein, dass diese Einteilung sehr schwierig für dich ist. Was hast du schon gehört, was typisch weiblich und was typisch männlich sein soll?

Wie ist das bei dir? Was trifft auf dich zu? Fühlst du dich wohl dabei? Kannst du dich selber sein?



Wer sich die Fingernägel lackieren oder Fussball spielen darf, wer Hosen anziehen muss und wer High Heels tragen kann, ist nirgends festgeschrieben. Vielleicht passt du mit deinem Aussehen und deinen Interessen genau in die Vorstellungen der Gesellschaft, vielleicht fällst du durch dein Verhalten und deinen Stil aus diesen Rollenbildern raus. Egal, wie es bei dir ist: Du darfst so sein, wie du dich wohlfühlst. Das hat auch nichts damit zu tun, ob du cis, trans oder non-binär bist.

Nebst der Geschlechtsidentität und den daran geknüpften Erwartungen entdecken viele Jugendliche in der Pubertät ihre sexuelle und romantische Orientierung. Die sexuelle Orientierung meint, ob du Personen körperlich attraktiv findest, und wenn ja, welche Personen das betrifft, wer dich erregt und mit wem du gerne intim werden würdest. Die romantische Orientierung meint, ob und in welchem Masse du Personen gerne emotional nahe wärst, welche Personen das betrifft, ob und in wen du dich verlieben könntest und/oder mit wem du gerne eine Beziehung führen würdest.

Es kann also sein, dass du dir Sex mit Frauen und Männern vorstellen kannst, für dich jedoch klar ist, dass du nur mit Frauen eine Beziehung führen möchtest. Es kann sein, dass dir die Geschlechtsidentität in einer Beziehung egal ist und du dich sexuell zu allen Menschen hingezogen fühlst. Und es kann sein, dass du kein Interesse an Sex hast oder es dir gar nicht vorstellen kannst, in einer Beziehung zu leben. Du siehst, es gibt viele verschiedene Möglichkeiten.

Für die meisten sexuellen und romantischen Orientierungen gibt es Begriffe wie homosexuell, bisexuell, heterosexuell, asexuell, pansexuell und so weiter. Für einige ist es früher klar als für andere, welches Geschlecht oder welche Geschlechter für Sex und/oder eine Beziehung in Frage kommen. Manche müssen dies erst ausprobieren, um sich sicher zu sein. Es ist aber auch okay, wenn du deine sexuelle Orientierung nicht kennst.

Nur du spürst, welche Person dich interessiert, wen du spannend findest und wer ein Lustgefühl bei dir auslöst.

Vielleicht ist es mehr als eine Person gleichzeitig, auch das ist eine Möglichkeit. **Nimm dir die Zeit, die du brauchst, um dir klar zu werden, was für dich im Moment passt** (→ mehr dazu in den Kapiteln "Beziehungen" und "Was ist Sex?").

Mehr zu sexueller und romantischer Orientierung:



du-bist-du.ch



lili.ch



asexuell.ch



milchjugend.ch



Aussehen

In der Pubertät spielt das Aussehen oft eine wichtige Rolle. Es ist meist an Erwartungen von aussen geknüpft und daran, was gerade Mode ist.

Die Gesellschaft und auch du haben klare Vorstellungen davon, wie bestimmte Menschengruppen aussehen sollten oder nicht, wo die Grenzen liegen und was gar nicht geht. Diese Vorstellungen und Ideen ändern sich von Zeit zu Zeit. Sie sind davon abhängig, wo und mit wem du aufwächst.

Kleidung, Frisur, Schmuck und vielleicht auch Make-Up sowie Körperform und Körperbehaarung können die Persönlichkeit unterstreichen. Dein Körper und deine Mode können Ausdrucksmittel dafür sein, wer du bist, was du denkst und was dir gefällt. Anderen wiederum ist das nicht so wichtig. Durch das äussere Erscheinungsbild können auch Vorurteile entstehen. Nicht alle, die den gleichen Kleidungsstil oder ähnliche Körperformen haben, denken gleich oder haben dieselben Interessen.

Modetrends und Schönheitsideale verändern sich ständig. In einem Jahrzehnt sind Frauen mit Rundungen gefragt und Männer mit Vollbart im Trend. Im nächsten sollten Männer plötzlich möglichst viele Muskeln haben, dafür keinen Bart mehr, und Frauen mit kleinen Brüsten und Achselbehaarung gelten als attraktiv. Du siehst: Es spielt eine Rolle, was zurzeit als schön gilt und in welchen Gesellschaften du lebst. Grundsätzlich ist es wichtig, dass du dich wohlfühlst in deinem Körper und ihn entsprechend "gestalten" kannst, so wie es dir gefällt. Egal, ob andere sagen, dass es zu deiner Geschlechtsidentität passt oder nicht. Niemand darf dir sagen, was du mit deinem Körper machen musst, er gehört alleine dir. Was du schön findest und was nicht wird sich vielleicht auch wieder ändern.

Wie du bist, kannst du auch mal ändern oder ausprobieren. Vielleicht weisst du schon genau, zu welcher Gruppe du gehören willst, was dir im Leben wichtig ist, welche Kleidung du gerne trägst, ob und mit wem du eine Beziehung und/oder Sex haben möchtest und wie dein Körper aussehen soll. Diese Fragen sind für viele in deinem Alter wichtig, du bist also nicht alleine. Es kann helfen, sich auszutauschen. Solltest du dabei Unterstützung brauchen, gibt es viele Angebote, die dich und deine Fragen begleiten.



Das Recht auf Gleichstellung und gleichen Schutz gegen jegliche Form der Diskriminierung

Egal, wen du liebst, welches Geschlecht sich für dich richtig anfühlt, 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. Wir sprechen von Diskriminierung, wenn jemand in der gleichen Situation ohne Grund anders behandelt wird. Genauso wie körperliche Gewalt sind diskriminierende Äußerungen (z.B. Drohungen, Demütigungen, Beleidigungen) – 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.



GEFÜHLE



Create a Post

What's on your mind?

 Tag Friends

 Feeling/Activity

Ob Freude, Liebe, Lust, Angst, Wut, Scham oder Trauer: Es gibt viele verschiedene Gefühle. Verliebtsein kann sich ganz unterschiedlich anfühlen, für manche ist es wie ein Rausch. Aber das Leben besteht auch aus anderen Gefühlen. Diese können dich ziemlich schnell auf den Boden der Realität zurückholen.

Vielleicht hast du auch schon gemerkt, dass deine Gefühle dich im Alltag beeinflussen und sich im Laufe des Tages plötzlich ändern können. Positive Gefühle motivieren uns, gewisse Dinge immer wieder zu tun. Negative Gefühle bewirken, dass wir bestimmte Situationen oder Personen meiden. **Jeder Mensch geht anders mit Gefühlen um.** Dein Umfeld und die Gesellschaft haben klare Vorstellungen davon, welche Gefühle für Jungs oder Mädchen angemessen sind. **Es ist gut, wenn du das hinterfragst, denn deine Ge-**

fühle sind nicht an ein Geschlecht gebunden.

Der Umgang mit deinen Gefühlen kann dir leichter fallen, wenn du diese nicht leugnest oder auf die Seite schiebst. Auch Neid, Eifersucht oder Wut sind menschliche Gefühle, dafür brauchst du dich nicht zu schämen. Wenn du mit einer nahestehenden Person über deine Gefühle sprichst, kannst du vielleicht feststellen, dass sie sich auch schon mal so gefühlt hat wie du. Das wirkt häufig erleichternd. Wie gehst du mit Gefühlen um? Wem kannst du dich anvertrauen?

Ein respektvoller Umgang mit den eigenen Gefühlen und mit denjenigen anderer heisst nicht, dass du alle Menschen toll finden musst. Es bedeutet auch nicht, dass alle dich toll finden müssen. Aber es bedeutet, die eigenen Gefühle zu akzeptieren und zu respektieren, dass wir alle verschieden sind.

Gefühle und Pubertät



Während der Pubertät passieren viele Veränderungen. Im Gehirn werden unzählige neue Nervenverbindungen aufgebaut und alte abgebaut. Das Gehirn sorgt dafür, dass geschlechtsspezifische Hormone ausgeschüttet werden (→ mehr dazu im Kapitel "Körper"). Diese leiten nicht nur die Geschlechtsreife ein, sondern beeinflussen auch die Gefühlswelt. **In einem Moment fühlst du dich grossartig, im nächsten elend.**



Vielleicht wird es schwieriger, Entscheidungen zu fällen, weil du nicht genau weisst, ob du etwas gut oder schlecht findest. **Hinzu kommt, dass du viele neue Erfahrungen machst.** Du setzt dich mit deiner Berufswahl auseinander, machst eine Lehre oder besuchst eine weiterführende Schule. Du lernst neue Personen kennen und vielleicht verliebst du dich. Du entdeckst die sexuelle Lust und sexuelle Vorlieben.



Du beginnst dich von den Eltern abzulösen und wirst selbständiger. Das kann deine Gefühle ganz schön durcheinanderwirbeln. Je älter du wirst, desto besser lernst du dich kennen und weisst, was du magst und was nicht. So lernst du auch, deine Gefühle besser zu verstehen.

Selbstbewusstsein

Selbstbewusstsein ist ein gutes Gefühl und bedeutet, dass du weißt, wer du bist, was du kannst und dich so annimmst, wie du bist. Wir Menschen sind jedoch nicht immer gleich selbstbewusst. Mal sind wir es mehr, mal weniger. Jeder Mensch hat gewisse Fähigkeiten und Stärken. Sei es in der Schule, im Sport, im kreativen Bereich, im Umgang mit anderen Menschen oder mit Tieren. Natürlich gibt es auch Dinge, die weniger gut gelingen. Das ist nicht schlimm. Niemand kann alles gut. Wenn etwas misslingt, dann kann das natürlich frustrieren und verunsichern. Es birgt jedoch auch die Chance, etwas zu lernen. Wenn etwas gelingt, nachdem du es geübt hast, ist die Freude umso größer. Selbstbewusstsein bedeutet auch, darauf zu vertrauen, dass du vieles noch lernen wirst und nicht alles schon heute können musst.

Verliebtsein

Sich zu verlieben kann ein überwältigendes Gefühl sein. Manche verspüren keinen Hunger mehr, andere liegen die ganze Nacht wach. Die Gedanken schwirren ständig um jene Person herum, die dir den Kopf verdreht hat. Manche Menschen verlieben sich auch in mehrere Personen gleichzeitig. Wieder andere finden heraus, dass sie sich in eine Person des gleichen Geschlechts verliebt haben. Ganz egal, in wen du dich verliebst: Es ist ein Ausnahmezustand, der kaum in Worte gefasst werden kann. Doch wie findest du heraus, ob die Gefühle auf Gegenseitigkeit beruhen?

Flirten nennt sich ein intensiver Austausch, wobei du einer Person durch Blicke, Worte oder ein Lächeln zu verstehen gibst, dass du sie anziehend und attraktiv findest. Der erste Schritt beim Flirten braucht Mut. Du gibst preis, dass

du eine Person toll findest, ohne zu wissen, ob es der anderen Person auch so geht. Wird das Flirten erwidert, dann bleibt es vielleicht dabei. Es kann aber auch der Beginn einer Beziehung sein. Wird der Flirt nicht erwidert oder zu einem späteren Zeitpunkt abgebrochen, musst du das akzeptieren (→ mehr dazu im Kasten auf S. 37). Flirten soll sich für alle beteiligten Personen gut anfühlen und darf niemandem aufgezwungen werden. Flirten hat nichts mit plumper Anmache zu tun.

Wenn du aber frisch verliebt bist und ihr euch gefunden habt, dann kann sich das anfühlen wie im siebten Himmel. Vieles um euch herum wird unwichtig. Es kann einige Monate oder sogar länger dauern, bis der Rauschzustand des Verliebtseins sich etwas gelegt hat und es in eurem Leben wieder Platz für andere Menschen und Themen gibt.





“Mit einem SMS hat sie Schluss gemacht. Ich habe nur geheult. Und dann habe ich die 147 gewählt.” Bo, 16 J.

“Ich bin in ein Mädchen verliebt, aber sie nicht in mich. Was soll ich tun?”
no_way_13, 16 J

Liebeskummer

Liebe kann man nicht erzwingen. Dass die Liebe nicht auf Gegenseitigkeit beruht, passiert vielen Menschen und gehört zum Leben dazu. Deswegen ist es total okay, traurig zu sein. Liebeskummer ist ein Ausnahmezustand, der sich in Weinen, Essattacken, Appetitlosigkeit, Niedergeschlagenheit oder Wut ausdrücken

kann. Die einen möchten in die Arme genommen und getröstet werden, die anderen wollen alleine sein. Was tut dir gut, wenn du Kummer hast?

Egal, was es ist, es braucht meistens Zeit, um den Schmerz und die Trennung zu akzeptieren und zu verarbeiten.

Sich jemandem anzuvertrauen kann helfen, mit den Gefühlen nicht so alleine zu sein. Wenn dir deine Stimmung zu bedrückend wird, tue dir etwas Gutes. Vielleicht magst du deine Lieblingsmusik hören, Sport machen oder dich mit Freund*innen treffen. Es kann aber auch helfen, sich den Kummer von der Seele zu schreiben. Im Internet gibt es spezielle Plattformen, auf denen sich Jugendliche zu den unterschiedlichsten Themen austauschen und auch Rat holen können. Siehe z.B. [feel-ok.ch](https://www.feel-ok.ch) oder [lilli.ch](https://www.lilli.ch)



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

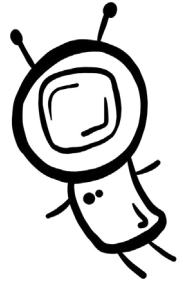


[feel-ok.ch/de_CH/
jugendliche/themen/
liebe_sexualitaet/liebe
_sexualitaet.cfm](https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/liebe_sexualitaet/liebe_sexualitaet.cfm)



Wut und Aggression

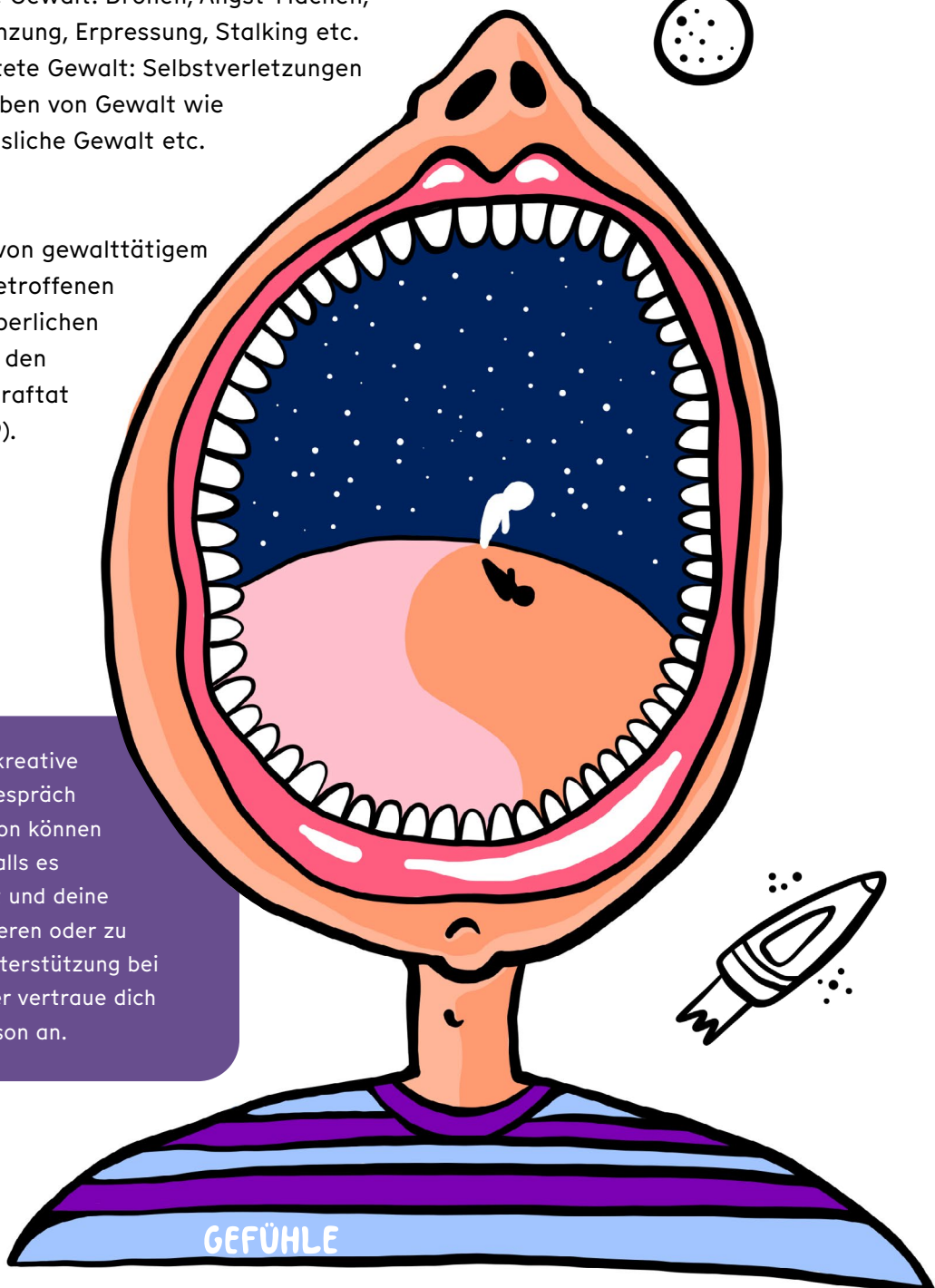
Viele Menschen kennen das Gefühl, aggressiv und wütend zu sein. Sei es in der Schule, auf dem Pausenplatz, in der Freizeit oder in der Familie: Wut ist ein Gefühl, das je nach Stärke fast nicht zum Aushalten ist. Manchmal werden Wut und Aggressionen so stark, dass sie in Gewalt umschlagen.



Es gibt verschiedene Formen von Gewalt:

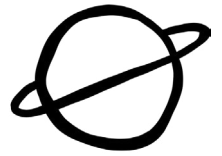
- Körperliche Gewalt: Schlagen, Stossen, Treten, Prügeln (mit den Fäusten oder mit Gegenständen) etc.
- Sexualisierte Gewalt (kann auch körperlich sein), sexuelle Belästigung durch Worte, Berührungen, Pfiffe, Vergewaltigung, Zwangsverheiratung, Mädchenbeschneidung
- Häusliche Gewalt: Gewalt innerhalb der Familie (gegenüber einem Elternteil, gegenüber Kindern), in einer Partnerschaft oder Ex-Partnerschaft
- Seelische und psychische Gewalt: Drohen, Angst-Machen, (Cyber-)Mobbing, Ausgrenzung, Erpressung, Stalking etc.
- Gegen sich selbst gerichtete Gewalt: Selbstverletzungen
- Indirekte Gewalt: Miterleben von Gewalt wie Mobbing, Drohungen, häusliche Gewalt etc.

Die verschiedenen Formen von gewalttätigem Verhalten führen bei den Betroffenen oft zu psychischen und körperlichen Verletzungen und stellen in den meisten Fällen auch eine Straftat dar (→ mehr dazu auf S. 29).



Sport, Musik und andere kreative Betätigungen oder das Gespräch mit einer vertrauten Person können helfen, Wut abzubauen. Falls es dir schwerfällt, deine Wut und deine Aggressionen zu kontrollieren oder zu kanalisieren, suche dir Unterstützung bei einer Beratungsstelle oder vertraue dich einer nahestehenden Person an.

Dunkle Tage



Die Gedanken kreisen, das Spiegelbild gefällt einem nicht, man fühlt sich schlecht und allein.

Solche Stimmungen und Gefühle wiegen schwer auf der Brust und man glaubt, sie gehen nie vorbei. Es ist kein Zeichen von Schwäche, solche Tage zu haben. Wenn du dazu stehen kannst, beweist du eine grosse Portion Mut. Wichtig ist, dass du nicht zu lange alleine bleibst mit diesen Gefühlen. Sich jemandem mitzuteilen oder sich etwas Gutes zu tun, kann helfen, aus dem dunklen Loch herauszufinden. Was machst du, wenn es dir mal nicht so gut geht?

Wenn es nicht mehr zum Aushalten ist – wo bekomme ich Hilfe:

Bei depressiver Verstimmung, Selbstverletzungen und

Suizidgedanken: Fühlst du dich oft allein, deprimiert und/oder traurig? Weinst du viel, fängst du dir selber Verletzungen zu oder hast du Suizidgedanken? Du hast das Recht, Hilfe zu bekommen, vertrau dich jemandem an. Das können deine Eltern, Freund*innen oder eine Lehrperson sein. Wenn du lieber mit einer aussenstehenden Fachperson reden willst, kannst du dich hier melden:

- Tel. 147 (Tag und Nacht per Telefon oder SMS. Siehe www.147.ch)
- www.feel-ok.ch



147.ch



feel-ok.ch

Bei Essstörungen: Denkst du ständig an dein Körpergewicht und an die Nahrungsaufnahme, sodass du dich im Alltag auf nichts anderes mehr konzentrieren kannst? Essstörungen haben schwerwiegende Folgen für deine Gesundheit und dein soziales Umfeld. Informationen und Hilfe bekommst du hier:

- www.sges-ssta-ssda.ch
(Schweizerische Gesellschaft für Essstörungen, SGES)



sges-ssta-ssda.ch



opferhilfe-schweiz.ch

Bei erlebter (sexualisierter) Gewalt:

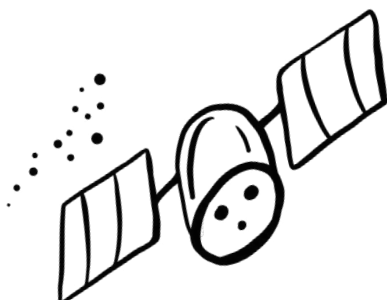
- www.opferhilfe-schweiz.ch
- www.147.ch
- www.lilli.ch
- <https://www.violencequefaire.ch/de>

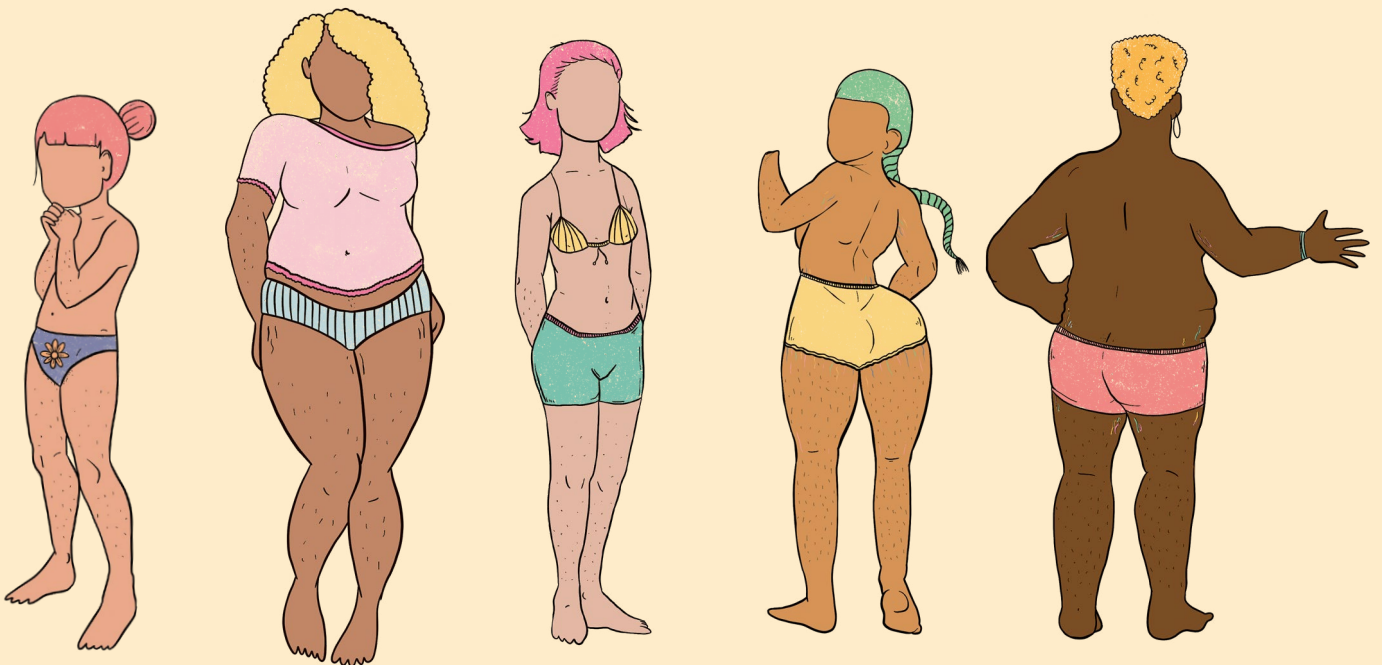
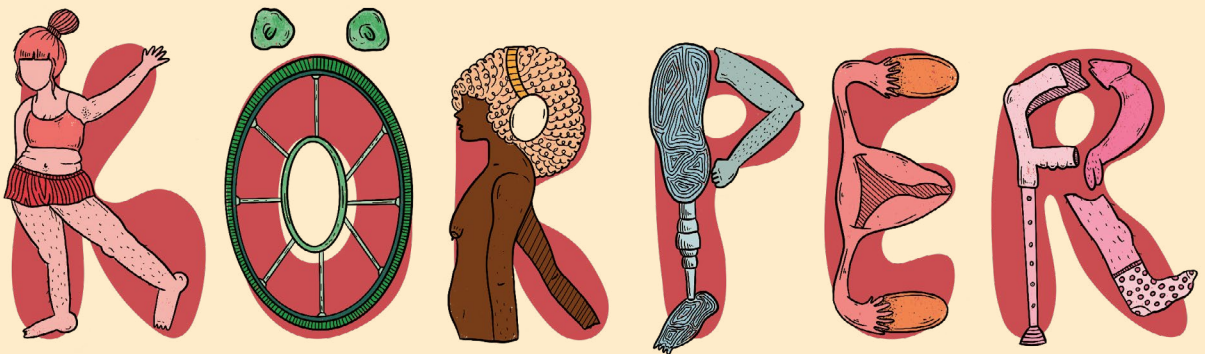
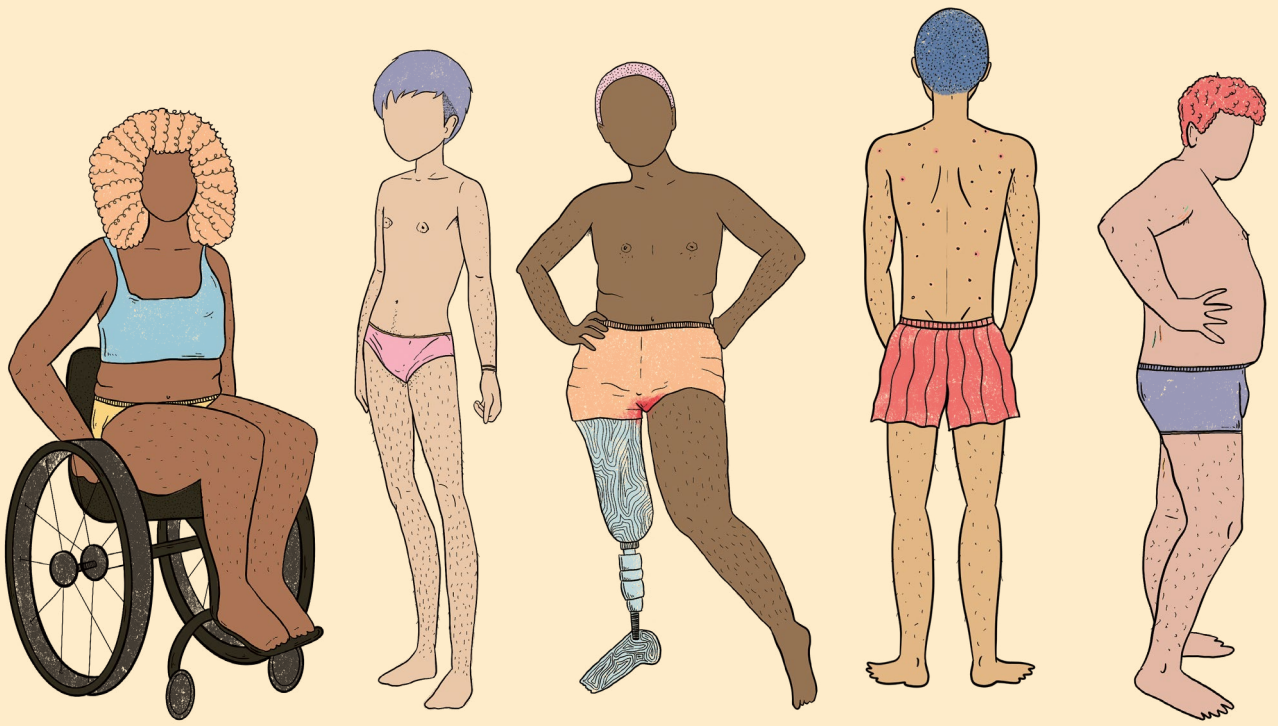


lilli.ch



violencequefaire.ch/de/





Die Pubertät ist ein spannender und intensiver Abschnitt deines Lebens.

In dieser Zeit entwickeln sich deine Geschlechtsmerkmale und deine Sexualorgane. Die Sexualorgane dienen dazu, Lust zu erleben und Kinder zu bekommen. Deswegen werden sie auch als Fortpflanzungsorgane bezeichnet. Langsam verändert sich dein Körper. **Das Wissen darüber, was sich bei dir verändert und wie du mit den Veränderungen umgehen kannst, kann dir Sicherheit geben.** Eines Morgens entdeckst du vielleicht dein erstes Haar im Genitalbereich. Deine Achselhaare und Beinhaare beginnen zu wachsen, deine Vulva, deine Brüste oder dein Penis werden grösser. Vielleicht bist du stolz darauf oder du erschreckst dich ein bisschen. All diese Reaktionen sind okay. Wann die Pubertät beginnt, ist in erster Linie genetisch festgelegt. Den genauen Zeitpunkt kann niemand vorhersagen. Das ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Denn jeder Körper hat seinen eigenen Rhythmus. Menschen sind vielfältig und so ist auch jeder Körper anders.

KÖRPERPFLEGE UND PICKEL: In der Pubertät verändert sich dein Körpergeruch. Wenn du dich an deinem Schweissgeruch störst, können tägliches Duschen und Deo helfen. **Die günstigste und beste Reinigung für den Intimbereich ist lauwarmes Wasser.** So bleibt deine Intimflora erhalten und kann dich vor Pilzinfektionen und anderen Keimen schützen. Wenn du dennoch ein Duschgel verwenden willst, dann achte auf eine Intimwaschlotion mit extra tiefem pH-Wert.

Während der Pubertät produziert der Körper grosse Mengen an Sexualhormonen. Vielleicht bekommst du dadurch fettige Haare oder unreine Haut. **Doch das geht meist im Erwachsenenalter wieder weg.** Es kann helfen, dein Gesicht mit milder Seife oder Reinigungs lotion zu waschen, deckendes Make-Up wegzulassen und die Pickel nicht auszudrücken. Wenn du viele entzündete Pickel hast, kannst du bei einer Hautärzt*in Rat einholen.

Geschlechtliche Vielfalt und körperliche Selbstbestimmung

Da es in der Schweiz bisher amtlich nur zwei Geschlechter gibt (anders als bspw. in Deutschland und Österreich), werden alle bei der Geburt einem der beiden Geschlechter zugeordnet. Das geschieht meistens mit Blick auf die äusseren Sexualorgane (Penis, Vulva). Doch unser Geschlecht ist viel mehr als das. Es gibt auch Merkmale, die nicht auf den ersten Blick sichtbar sind, wie die inneren Geschlechtsorgane (Hoden, Eierstöcke, Gebärmutter, Prostata etc.), die Sexualhormone, die Geschlechtschromosomen (XX, XY, andere Varianten) und viele weitere genetische Faktoren. **Unser Geschlecht kennt also viele Varianten.** Es kann sein, dass intergeschlechtliche Menschen erst viel später oder gar nie herausfinden, dass sie intergeschlechtlich sind (→ mehr dazu auf S. 6).

Früher war es üblich, intergeschlechtliche Kinder so zu operieren, dass ihre äusseren Geschlechtsorgane in unser System passen. In der Schweiz sind diese Eingriffe bei Kleinkindern auch heute noch nicht verboten. Sie sind aber aus Sicht der Menschenrechte problematisch.

Du hast das Recht, über deinen Körper zu bestimmen. Auf jeden Fall sind medizinisch nicht notwendige Eingriffe im Genitalbereich verboten, wenn du fähig bist, darüber zu entscheiden, und diese ablehnst. Die "Verstümmelung weiblicher Genitalien" ist in der Schweiz strafbar, auch wenn sie bei der Geburt oder im Ausland durchgeführt wird.

Mehr zum Thema intergeschlechtlich:

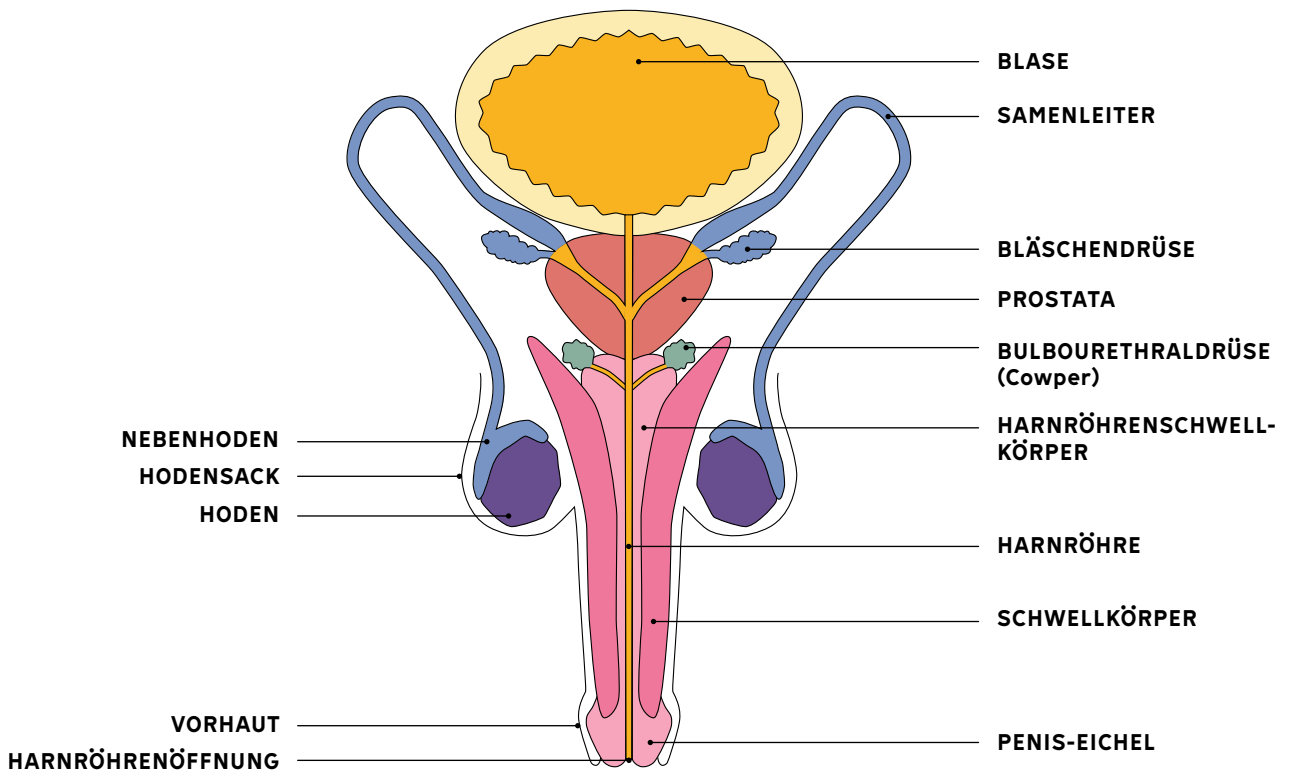


inter-action-suisse.ch/de

Mehr zum Thema Mädchenbeschneidung:



maedchenbeschneidung.ch



Jeder Penis ist ein Einzelstück

Fragen rund um Penisgrösse, Penislänge, Penisumfang und Penisaussehen beschäftigen viele in deinem Alter. Vielleicht befürchtest du, dein Penis könnte zu kurz sein. Aber mit der Penisgrösse verhält es sich wie bei Kleidern: **Es gibt keine Idealgrösse, sondern einfach ganz viele verschiedene Grössen, Längen und Umfänge.**

Die Grösse bestimmt nicht, ob du eine gute Liebhaber*in bist, das hängt von ganz anderen Eigenschaften und Verhaltensweisen ab (→ mehr dazu im Kapitel "Was ist Sex?").

Morgenlatte, feuchte Träume

Vielleicht bist du schon einmal am Morgen aufgewacht und hattest einen steifen Penis. Das passiert, selbst wenn du nicht sexuell erregt bist. **Morgens kann dein Penis steif**

sein, weil du eine volle Harnblase hast und dein Gehirn beim Aufwachen besonders aktiv ist. Das aktiviert auch deinen Penis. Von feuchten Träumen spricht man, wenn es während des Schlafs zu einem Samenerguss kommt.

Spontane Erektion

Du siehst jemanden, der dir gefällt, im Film wird geknutscht und viel nackte Haut gezeigt, im Auto vibriert es, du machst Sport oder du hast Stress – es gibt unendlich viele Gründe für einen "Steifen". **Das ist nicht schlimm und passiert vielen Menschen in deinem Alter.** Beeinflussen kannst du das nicht, denn das Zusammenspiel von Hormonen, Gehirn und Penis geschieht automatisch.



SCHWELLKÖRPER: Der Penis ist (so wie die Klitoris) aus verschiedenen Schwellkörpern aufgebaut. Das sind schwammähnliche Gewebe, die sich bei der Erektion mit Blut füllen und so den Penis wachsen lassen.

PENIS-EICHEL: Die Penis-Eichel ist eine Verdickung am vorderen Ende des Penis. Sie reagiert sehr empfindlich auf Berührungen und wird durch die Vorhaut bedeckt und geschützt (bei beschnittenen Penissen ist die Eichel weniger empfindlich).

VORHAUT: Die Vorhaut sollte sich beim steifen wie beim schlaffen Penis zurückschieben lassen. Ist die Vorhaut zu eng oder lässt sich nur schwer über die Eichel schieben, spricht man von einer Vorhautverengung, einer Phimose. In diesem Fall solltest du dich an eine urologische Fachperson wenden (→ siehe S. 25).

HARNRÖHRE: Der Urin fließt aus der Blase durch die Harnröhre nach draussen. Auch die Samenflüssigkeit wird durch die Harnröhre transportiert.

HODEN: Die Grösse der Hoden kann variieren. Es ist auch normal, dass nicht beide Hoden genau gleich sind. Sie produzieren Spermien (ca. 2500 Stück pro Sekunde) und das Sexualhormon Testosteron.

NEBENHODEN: Die Nebenhoden sind ein Röhrensystem, das der Spermien-speicherung dient.

HODENSACK: Der Hodensack ummantelt die Hoden und die Nebenhoden.

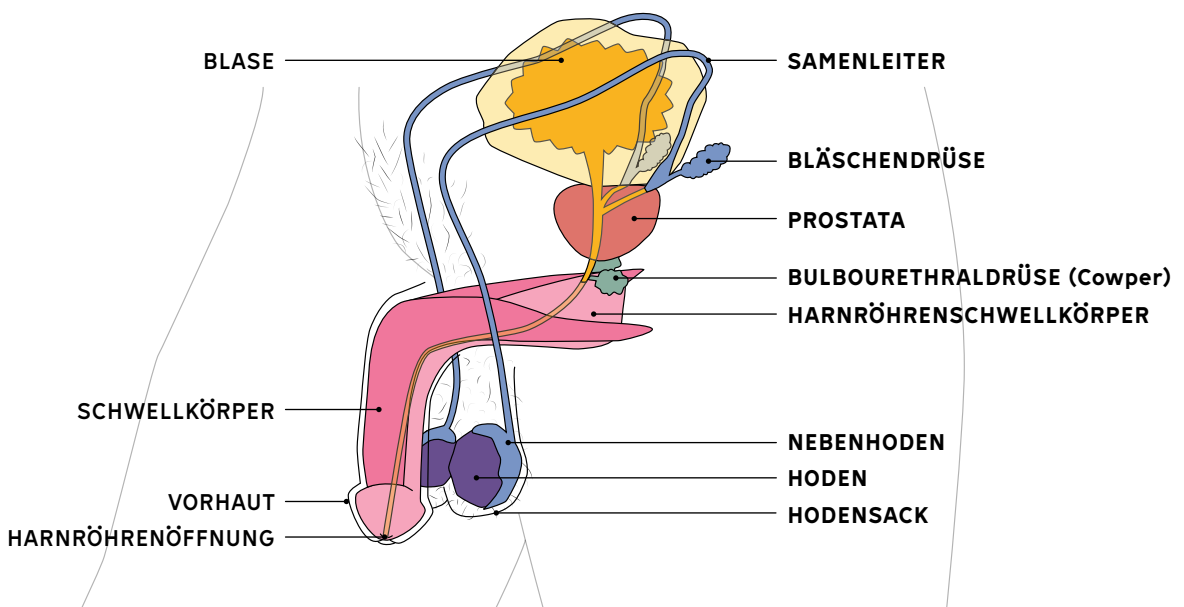
BULBOURETHRALDRÜSE (Cowper): Die Bulbourethraldrüsen sind zwei erbsengrosse Drüsen, die bei Erregung eine kleine Menge eines klaren, dickflüssigen und fadenziehenden Sekrets in die Harnröhre abgeben. Das Sekret dient zur Reinigung und Schmierung der Harnröhre vor dem Samenerguss. Es ist manchmal als klarer Tropfen an der Spitze der Eichel zu erkennen (auch Präejakulat oder "Lusttropfen" genannt). Der Lusttropfen kann sexuell übertragbare Infektionen (STI) übertragen und Spermien enthalten.

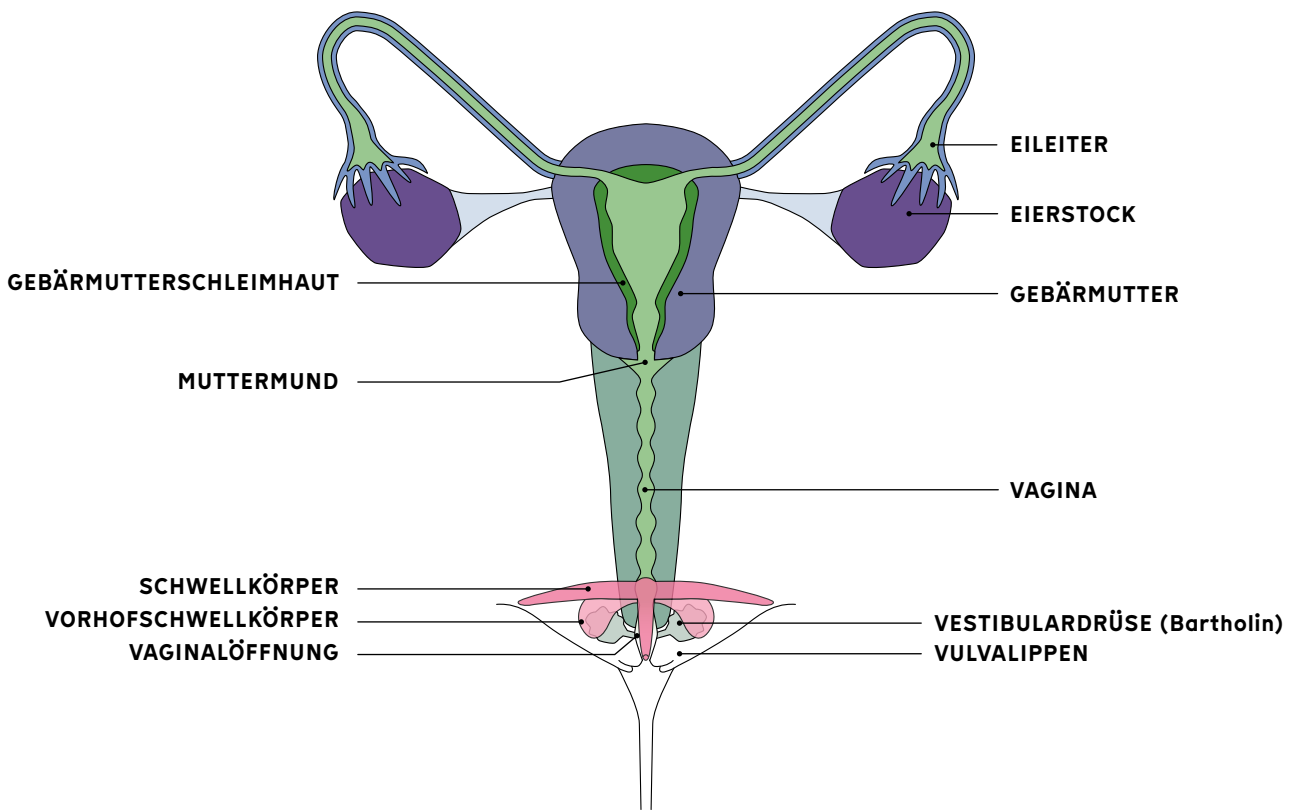
PROSTATA: Die Prostata sondert eine Flüssigkeit ab, die die Samenzellen vor Bakterien schützt und ermöglicht, dass sich das Sperma nach dem Samenerguss selbständig fortbewegen kann. Sie ist eine empfindsame Drüse, die bei Stimulation sexuelle Erregung erzeugen kann.

BLÄSCHENDRÜSE: Die Bläschendrüse ist eine Geschlechtsdrüse. Durch ihr Sekret, das sie bei sexueller Erregung absondert, steuert sie den grössten Teil zum Sperma bei.

SAMENLEITER: Die beiden Samenleiter verbinden den Nebenhoden mit der Harnröhre. Durch den Samenleiter werden die Samen in die Harnröhre geleitet.

ANUS: Der Anus ist die Austrittsöffnung des Darms. Ob Stimulation im Bereich von Anus und Analkanal als lustvoll empfunden wird, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich.





Jede Vulva ist einzigartig

Mumu, Pussy, Perle oder Muschi: Für die Vulva gibt es viele Bezeichnungen. Leider auch einige, die mit negativen Eigenschaften verbunden sind. "Benimm dich nicht wie eine Pussy" meint, dass eine Person schwach ist und das ist sexistisch. Eine Vulva ist nichts Schwaches, sondern ein vielfältiges Sexualorgan. Es gibt auch einige Menschen, die keine Bezeichnung für die Vulva kennen und einfach von "da unten" oder "untenrum" sprechen. Das hat damit zu tun, dass viele Personen sich schämen, von der Vulva zu reden oder nie eine andere Bezeichnung gelernt haben. Doch dein Körper ist nichts, wofür du dich zu schämen brauchst. Deswegen sprechen wir nicht von Schamlippen, sondern von Vulvalippen. Viele wissen, wie ein Penis aussieht und können ihn auf Anhieb zeichnen. Wie ist es mit der Vulva? Weisst du, wie sie aussieht? Die Farbe, die Grösse der Vulvalippen, die Behaarung und auch die Klitoris sehen bei allen anders aus. Und das ist genau richtig so!

Jede Brust ist ein Unikat

Die Brüste bestehen aus Drüsen- und Fettgewebe. In der Pubertät beginnen die Brüste und die Brustwarzen zu wachsen. Es gibt unterschiedliche Formen und Grössen von Brüsten und Brustwarzen. Auch die Farben der Brustwarzen und des Warzenhofs reichen von ganz hell bis ganz dunkel. Es kommt oft vor, dass die beiden Brüste etwas unterschiedlich gross sind. Die Brüste haben eine biologische Funktion: das Produzieren von Milch für die Säuglinge. Zugleich sind die Brüste und die Brustwarzen empfindliche Zonen des Körpers, die sexuelle Lust hervorrufen können.



Wenn du neugierig bist, wie deine Vulva aussieht, suche dir einen ungestörten Platz. Mithilfe eines Spiegels kannst du dir anschauen, wie deine Vulvalippen, deine Klitoris und dein Vaginaleingang aussehen.

VULVA: Die Vulva bezeichnet die Gesamtheit der Geschlechtsorgane, die von aussen sichtbar sind. D.h. Venushügel, Vulvalippen, Klitorisichel, die von der Klitoriskappe (Vorhaut) bedeckt ist, Vaginalöffnung und Harnröhrenöffnung.

VULVALIPPEN: Die Vulvalippen umfassen die äusseren und inneren Vulvalippen. Das Aussehen, die Farbe und die Grösse der Vulvalippen können je nach Person und Zeitpunkt (im Ruhezustand oder bei sexueller Erregung) variieren.

KLITORIS: Die Klitoris ist (so wie der Penis) aus verschiedenen Schwellkörpern aufgebaut. Nur die Klitorisichel und die Klitoriskappe (Vorhaut) sind sichtbar, die zwei grossen Vorhofschwellkörper und der ca. 4 cm lange Schaft verlaufen im Inneren des Körpers. Die Gesamtlänge der Klitoris beträgt 8 bis 12 cm. Bei sexueller Erregung füllt sich das Gewebe mit Blut und die Eichel sowie der Klitorisschaft werden erigiert. Ihre einzige bekannte Funktion steht im Zusammenhang mit der sexuellen Lust.

GEBÄRMUTTER: Die Gebärmutter hat die Form und Grösse einer Birne. Sie besteht aus einer Wand aus Muskelfasern und einer von Schleimhaut ausgekleideten Höhle. Hier entwickelt sich während einer Schwangerschaft das Ungeborene.

EIERSTÖCKE: In den beiden Eierstöcken reifen die Eizellen heran. Hier werden auch die Sexualhormone Östrogen und Gestagen gebildet.

EILEITER: Die Eileiter sind zwei bewegliche, trichterförmige Schläuche, durch die die Eizellen von den Eierstöcken in die Gebärmutterhöhle transportiert werden.

VAGINA: Die Vagina ist die Verbindung zwischen den äusseren und inneren Sexualorganen. Die Vaginalwand besteht aus Muskel- und Bindegewebe und ist von Schleimhaut bedeckt. Sie endet beim Gebärmutterhals (Verbindung zwischen Vagina und Gebärmutter).

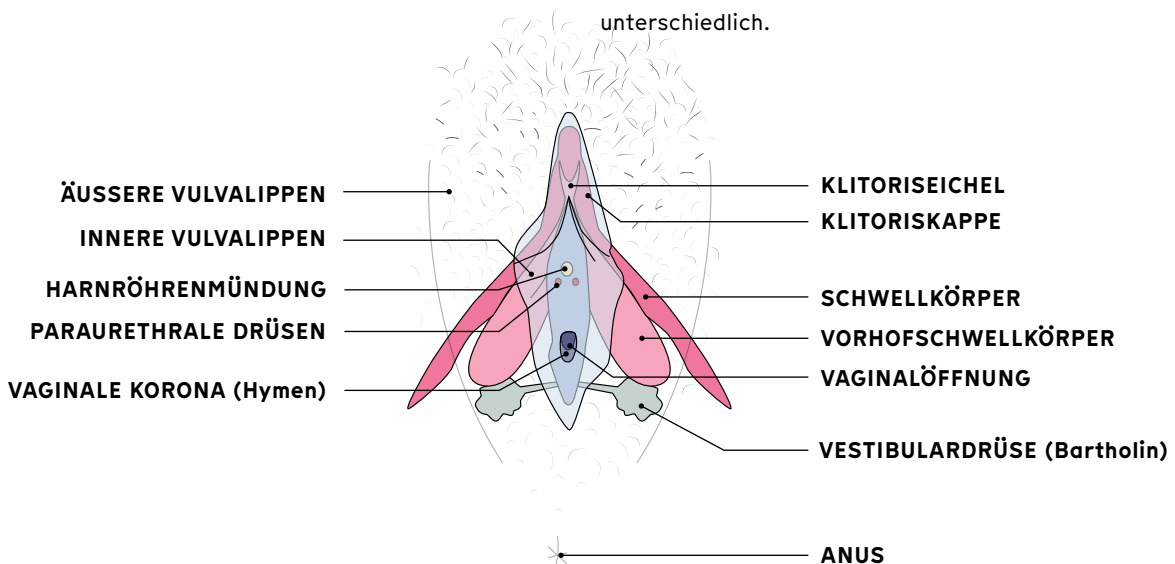
VAGINALE KORONA (alt: Jungfernhütchen, Hymen): Die vaginale Corona ist ein Hautsaum aus Schleimhautgewebe rund um den Eingang der Vagina mit einer variablen Öffnung. Die vaginale Corona ist dehnbar und kann – muss aber nicht – beim ersten eindringenden/umschliessenden Sex (ein-)reissen und bluten, was nicht weiter schlimm ist. In seltenen Fällen ist sie vollständig verschlossen und es bedarf eines kleinen chirurgischen Eingriffs, um eine Öffnung zu erzeugen.

VESTIBULARDRÜSE (Bartholin): Die Vestibulardrüse sind zwei erbsengrosse Geschlechtsdrüsen. Sie sondern ein schleimiges Sekret ab, welches zur Befeuchtung des Vaginalvorhofes (der Teil der Vulva, der zwischen den inneren Vulvalippen liegt) dient.

PARAURETHRALE DRÜSEN: Beim Orgasmus kann stossweise Flüssigkeit aus diesen Drüsen abgesondert werden (weibliche Ejakulation).

G-PUNKT: Der sogenannte "G-Punkt" ist keine eigenständige anatomische Einheit. Der Begriff wird oft verwendet, um einen Bereich der vorderen Vaginalwand zu beschreiben, der direkt unter dem Bereich liegt, wo die Klitorisschwellkörper aufeinandertreffen.

ANUS: Der Anus ist die Austrittsöffnung des Darms. Ob Stimulation im Bereich von Anus und Analkanal als lustvoll empfunden wird, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich.

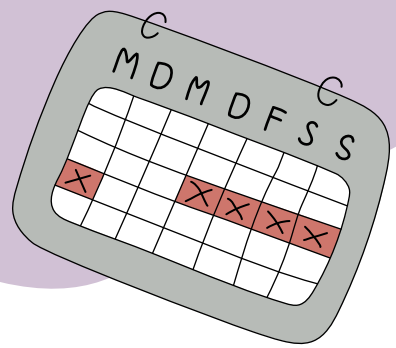


Der Menstruationszyklus

Periode, Regel, meine Tage haben, Monatsblutung, Mens – all diese Wörter stehen für die Menstruation. Menstruation bedeutet "das jeden Monat Wiederkehrende" und meint die Blutung, die Teil des Menstruationszyklus ist. Dein Zyklus und somit auch die Blutung setzen in der Pubertät ein. Manchmal dauert es eine Weile, bis die Blutung regelmässig kommt. Das ist total normal.

Die Zeit vom ersten Tag der Blutung bis zum letzten Tag vor der nächsten Blutung wird Zyklus genannt. Ein Zyklus ist ein wiederkehrender Ablauf. Der Menstruationszyklus dauert bei den meisten zwischen 23 und 35 Tagen.

Der Zyklus wird in zwei Phasen eingeteilt. Die erste Phase reicht vom ersten Tag der Blutung bis zum Eisprung. Diese Phase kann unterschiedlich lange dauern. Die zweite Phase beginnt nach dem Eisprung und dauert bis zum letzten Tag vor der nächsten Blutung. Diese Phase dauert etwa 14 Tage.



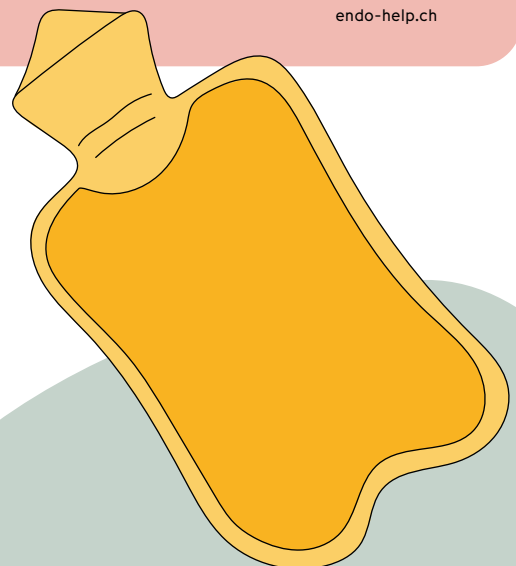
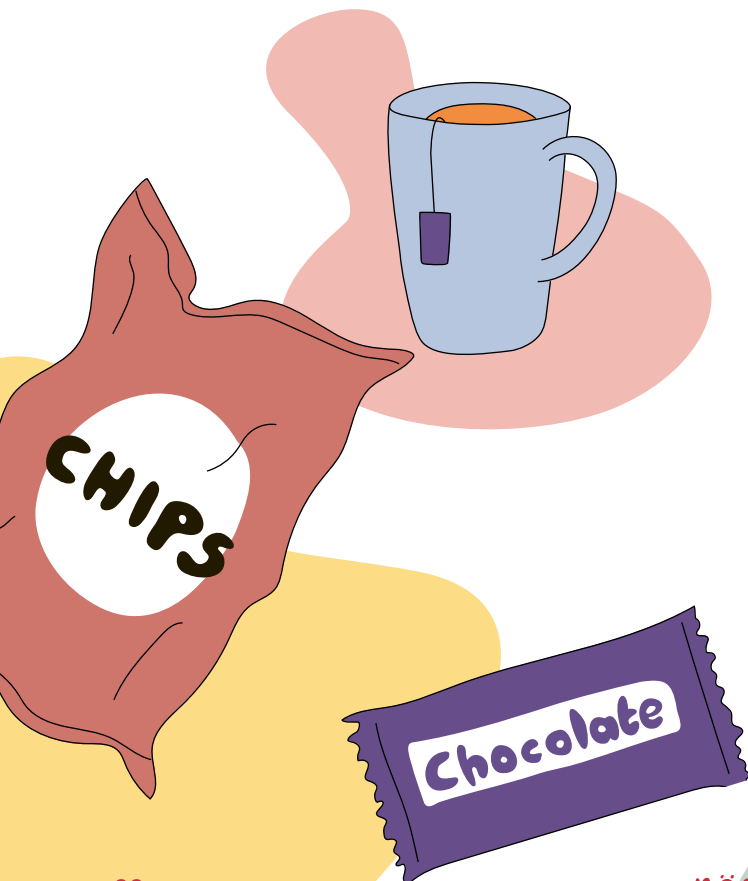
Schmerzen

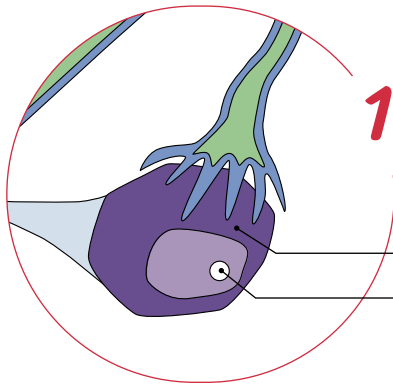
Vor oder während der Menstruation Beschwerden zu haben ist ätzend, doch leider keine Seltenheit. Dazu gehören: Spannungen in den Brüsten, Kopfschmerzen, Essensgelüste, Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen und Bauch- oder Rückenschmerzen. Warum die einen Beschwerden haben und andere nicht, ist nicht ganz klar. Wichtig ist, dass du während diesen Tagen besonders auf dich und deinen Körper Acht gibst. Kräutertee, eine Wärmeflasche, ein heisses Bad, Bewegung, aber auch Ruhe können schon Wunder wirken. Wenn das nicht reicht, kannst du auch ein Schmerzmittel nehmen.

ENDOMETRIOSE: Hast du während der Menstruation sehr starke Schmerzen? Das sollte von einer ärztlichen Fachperson angeschaut werden. Es könnte Endometriose sein. Bei dieser Krankheit wächst gebärmutterschleimhautähnliches Gewebe ausserhalb der Gebärmutter, also an Stellen, wo es nicht hingehört. Das kann sehr schmerzhaft sein. Endometriose ist eine gutartige Krankheit, sollte aber bei starken Schmerzen behandelt werden. Hier findest du weitere Informationen dazu:



endo-help.ch

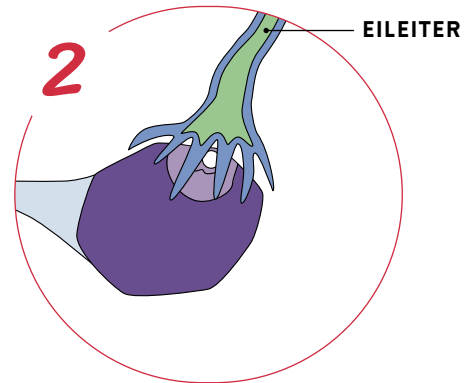




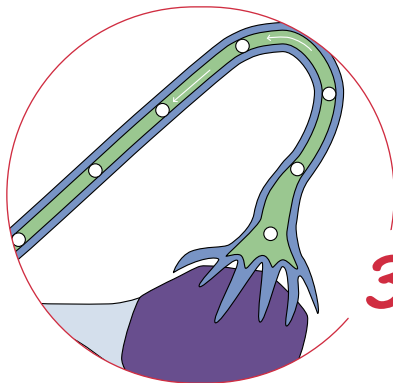
In jedem Zyklus reift in einem der beiden Eierstöcke eine Eizelle heran.

EIERSTOCK
EIZELLE

Sobald die Eizelle reif ist, wird sie vom Eierstock freigesetzt (Eisprung) und im Eileiter in die Gebärmutter transportiert.

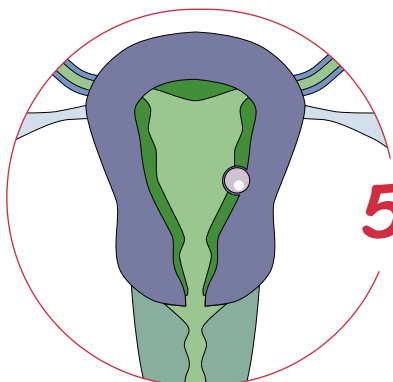
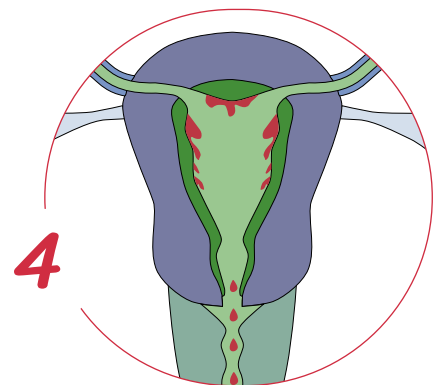


EILEITER



Eine mögliche Befruchtung der Eizelle findet im Eileiter statt. Die Eizelle erreicht nach ungefähr 3 bis 4 Tagen die Gebärmutter. In dieser Zeit hat sich die Gebärmutter Schleimhaut verdickt und mit Nährstoffen angereichert.

DIE MENSTRUATION: Wird die Eizelle nicht befruchtet, löst sie sich auf. Die oberste Schicht der Gebärmutter Schleimhaut wird abgestossen. Dies geschieht etwa 14 Tage nach dem Eisprung. Es kommt zur Menstruationsblutung (ca. 50 bis 100 Milliliter).



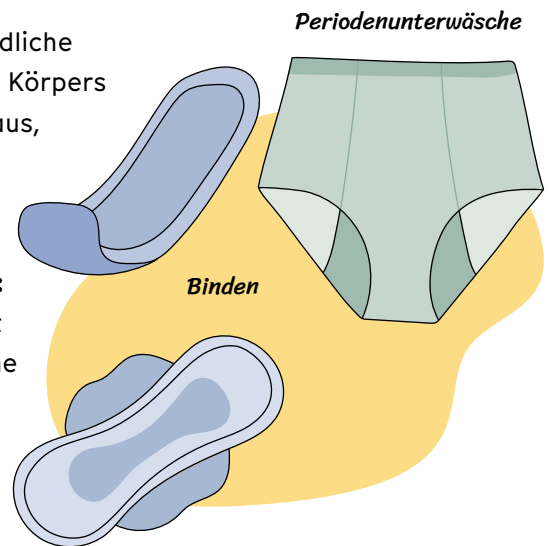
Wird die Eizelle im Eileiter befruchtet, nistet sie sich in der Gebärmutter ein. Damit hat eine Schwangerschaft begonnen.

Binde, Tampon, Menstruationstasse – deine Wahl!

Um das Menstruationsblut aufzufangen, gibt es ganz unterschiedliche Möglichkeiten. Du kannst das Menstruationsblut ausserhalb des Körpers auffangen oder in der Vagina. Probiere verschiedene Produkte aus, bis du das richtige für dich gefunden hast.

Auffangen des Menstruationsblutes ausserhalb des Körpers:

Slipenlagen und Einwegbinden werden in die Unterhose geklebt und sind deswegen ganz leicht zu wechseln. Es gibt verschiedene Grössen, je nach Stärke der Blutung. Es gibt auch waschbare Binden, die mit einem Druckknopf in der Unterhose befestigt werden oder Periodenunterwäsche, die das Blut auffängt.



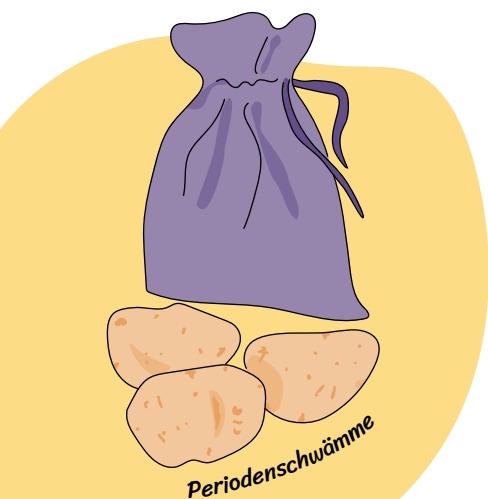
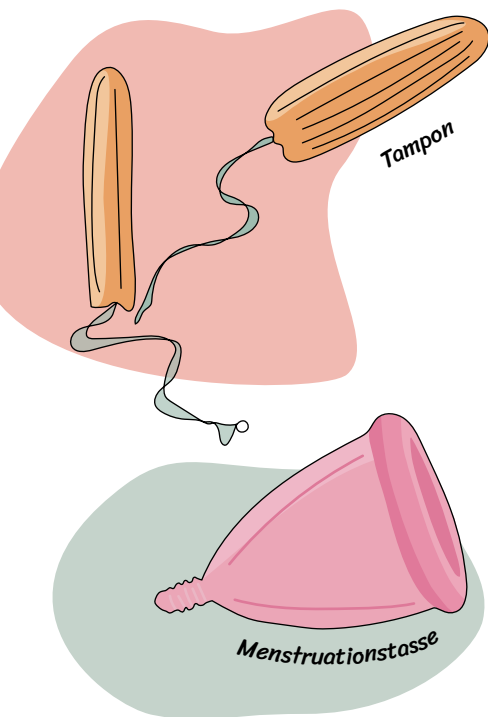
Auffangen des Menstruationsblutes in der Vagina:

Für Periodenprodukte, die du in die Vagina einführst, braucht es am Anfang etwas Übung. Sobald du den Dreh raus hast, wirst du sie (fast) nicht mehr bemerken. Tampons schiebst du in die Vagina. Die Menstruationstasse und der Periodenschwamm erfordern etwas mehr Übung, um das Einführen und Entfernen zu lernen, dafür sind sie wiederverwendbar. Der Schwamm muss sorgfältig mit kaltem Wasser gereinigt werden, die Menstruationstasse kochst du nach jedem Zyklus ab. Je nach Grösse des Produkts und Stärke der Blutung kannst du den Tampon, die Menstruationstasse oder den Periodenschwamm zwischen vier und acht Stunden drinnen lassen. Übrigens: Es ist nicht möglich, dass ein Tampon oder ein Periodenschwamm im Inneren verloren geht oder zu weit eingeführt wird. Die Vagina ist kein endloser Tunnel, sondern wird durch den Muttermund abgeschlossen.

Einwegbinden, Tampons und Slips müssen in einen Abfalleimer oder einen speziellen Behälter in der Toilettenkabine entsorgt werden. Wirf sie auf keinen Fall in die Toilette.

Menstruation und Sex

Wenn du Lust dazu hast und es sich gut anfühlt, kannst du während der Menstruation ohne Weiteres Sex haben. Wichtig ist, bei eindringendem/umschliessendem Sex den Tampon, den Cup oder den Schwamm zu entfernen. Auch wenn du deine Tage hast, besteht die Möglichkeit, schwanger zu werden. Deswegen: Verhütung und Safer Sex beachten (→ mehr dazu im Kapitel "HIV/STI").



Das erste Mal bei einer gynäkologischen/urologischen Fachperson

Du kannst selbst entscheiden, in welche gynäkologische Praxis du gehen willst. Schamgefühle oder ein wenig Angst im Vorfeld können dazugehören.

Denk daran: Gynäkolog*innen sind es gewohnt, jeden Tag den Intimbereich von dutzenden Personen zu sehen. Sprich deine Befürchtungen oder Schamgefühle ruhig an, damit die Fachperson darauf reagieren und eine entspannte Atmosphäre schaffen kann. Gynäkolog*innen unterstehen der Schweigepflicht und dürfen ohne deine Zustimmung niemandem Informationen über dich geben. Du hast jederzeit das Recht, die Fachperson zu wechseln, wenn du das möchtest. Um eine passende Person zu finden, frage deine Freund*innen, erwachsene Personen, denen du vertraust, oder wende dich an eine Fachstelle für sexuelle Gesundheit.

Es gibt unzählige Gründe, warum du das erste Mal zu einer gynäkologischen Fachperson gehen willst:

- Du möchtest wissen, ob alles in Ordnung ist.
- Du hast Menstruationsschmerzen.
- Du bemerkst einen störenden Ausfluss.
- Du hast Juckreiz an der Vulva oder in der Vagina.
- Du möchtest Sex haben und brauchst eine Verhütungsmethode.
- Deine Periode ist ausgeblieben und vieles mehr.

Ablauf:

Normalerweise besteht der Besuch aus zwei Teilen: einem Gespräch und einer Untersuchung.

Beim Gespräch kannst du Fragen stellen und dir werden Fragen gestellt. Wenn du die Menstruation schon hast, möchte die gynäkologische Fachperson z.B. wissen, wann deine letzte Menstruation begonnen hat.

Es kann hilfreich sein, deine Fragen im Voraus aufzuschreiben, damit du sie in der Aufregung nicht vergisst. Die Fachperson wird dir jeden Schritt, den sie macht, genau erklären. Sollte das nicht geschehen, hast du das Recht, nachzufragen. Es kann sein, dass die Fachperson deinen Unterbauch und die Vagina abtastet und hineinschauen wird. Dazu braucht sie ein spezielles Instrument, ein Spekulum, was in deine Vagina eingeführt wird. Das kann unangenehm sein, tut aber nicht weh. Du kannst die Fachperson darum bitten, ein kleineres Spekulum zu benutzen. Vielleicht macht sie noch andere Untersuchungen. Z.B. einen Abstrich. Dazu entnimmt sie mit einem Wattestäbchen eine kleine Menge deines Vaginalsekrets und untersucht es unter dem Mikroskop. Solltest du während der Untersuchung Schmerzen haben oder bekommen, dann musst du es unbedingt sagen.

Besuch bei einer urologischen Fachperson

Wenn du Fragen oder Beschwerden in Zusammenhang mit deinem Penis, deinen Hoden oder zur Sexualität im Allgemeinen hast, kannst du dich an eine urologische Fachperson wenden. In der Pubertät ist es sinnvoll, regelmässig eine Selbstuntersuchung der Hoden durchzuführen. So lassen sich Veränderungen am Hoden (Hodenkrebs) frühzeitig entdecken. Beim ersten Mal braucht es Mut, mit einer Person über deinen Körper oder deine Sexualität zu sprechen, dich berühren oder untersuchen zu lassen. Doch für Urolog*innen ist das alltäglich. Um eine passende Person zu finden, frage deine Freund*innen, erwachsene Personen, denen du vertraust, oder wende dich an eine Fachstelle für sexuelle Gesundheit.

BEZIEHUNGEN

Sie können gut, schlecht, familiär, beruflich, freundschaftlich, leidenschaftlich, sexuell und/oder liebend sein und noch vieles mehr.

Gute Beziehungen zeigen dir, dass du gemocht, geliebt und respektiert wirst, dass für dich gesorgt wird und du dazugehörst. Es gibt unterschiedliche Vorstellungen davon, was eine gute Beziehung ausmacht.

In der Zeit des Erwachsenwerdens können sich auch die Beziehungen verändern. Du strebst nach mehr Selbständigkeit und beginnst, dich von den Eltern oder anderen Bezugspersonen zu lösen. Trotzdem bleiben Eltern oder Bezugspersonen häufig wichtig. Auch die Beziehungen

innerhalb deines Freundeskreises verändern sich. Du gehst neue Freundschaften ein, alte bleiben wichtig oder verlieren an Bedeutung. Damit Beziehungen über lange Zeit anhalten, müssen sie gepflegt werden.

Unsere Gesellschaft ist nicht für alle Beziehungsformen gleich offen. Gleichgeschlechtliche Beziehungen, Beziehungen zwischen Menschen mit und ohne Behinderung, Beziehungen zwischen Menschen unterschiedlicher Herkunft und/oder Religion erregen noch immer öffentliche Aufmerksamkeit. Es braucht häufig Mut, diese Beziehungen öffentlich zu leben.

Beziehung zu Eltern und Bezugspersonen

In der Pubertät lernst du dich neu kennen. Auch deine Eltern oder Bezugspersonen müssen sich erst daran gewöhnen, dass du langsam erwachsen wirst. Das ist nicht immer einfach. Was deine Eltern für gut halten, empfindest du vielleicht als Einmischung in dein Leben. Auch wenn Eltern oder Bezugspersonen nerven, sie bleiben doch meist wichtige Menschen. **Erwachsenwerden heisst, auszuprobieren und deinen eigenen Weg zu finden.** Wann du was und mit wem machen

darfst, musst du immer wieder aufs Neue mit deinen Eltern oder Bezugspersonen aushandeln. Denn bis zu deiner Volljährigkeit sind sie verantwortlich für dich. Das erfordert auf beiden Seiten Kommunikation, Geduld, Respekt und Vertrauen. Manchmal muss man seine Eltern daran erinnern, dass sie auch einmal jung waren und bestimmt ähnliche Auseinandersetzungen mit ihren Eltern hatten.

Beziehung zu Gleichaltrigen

Während des Erwachsenwerdens wird das Zusammensein mit gleichaltrigen Freund*innen immer wichtiger. Mit ihnen kannst du diskutieren, rumblödeln, schwärmen, lachen oder einfach zusammen Zeit verbringen. **Es fühlt sich gut an, Leute um sich herum zu haben, die ähnlich denken und fühlen.** Es kann aber auch sein, dass scheinbar niemand deine Interessen teilt und du dich ausgeschlossen fühlst. Dies kann sehr schwierig sein. Auf lilli.ch oder tschau.ch findest du viele Adressen und Links, um Menschen zu finden, die deine Interessen teilen.

mehr für die Schule lernst oder dass du Sachen ausprobierst, die sie schlecht oder sogar gefährlich für dich finden, wie langes Ausgehen und Drogenkonsum.

Gib ihnen Zeit und erkläre ihnen, warum dir das Zusammensein mit deinen Freund*innen wichtig ist.



lilli.ch



tschau.ch

Im Zusammensein mit (d)einer Gruppe kannst du herausfinden, was du gerne machst und was nicht. Du lernst dich und die anderen besser kennen. Nicht immer finden Eltern oder Bezugspersonen Gefallen an den Freund*innen, mit denen du zusammen bist. Sie haben vielleicht Angst, dass du nicht



Romantische und/oder sexuelle Beziehungen

Wer wen liebt, wer mit wem wie viel Sex hat, ob überhaupt und ob immer Liebe im Spiel sein muss – das ist von Mensch zu Mensch verschieden.

Es gibt heterosexuelle, bisexuelle, lesbische, schwule, pansexuelle, polyamouröse, queere, asexuelle und offene Beziehungsformen (→ mehr dazu im Kapitel "Was ist Sex?").

Eine romantische und/oder sexuelle Beziehung zu haben bedeutet, dass alle Beteiligten dies wollen. Es kann nicht erzwungen werden.

Viele in deinem Alter beginnen, sich stärker für Beziehungen und Sex zu interessieren und machen ihre ersten Erfahrungen damit. Falls das bei dir nicht der Fall ist, ist das völlig okay. **Jeder Mensch hat sein eigenes Tempo beim Entdecken von Liebesbeziehungen und/oder Sexualität.** Es gibt auch Menschen, die gar keine oder nur wenig sexuelle Anziehung für andere empfinden, das nennt sich Asexualität. Das bedeutet nicht, dass asexuelle Menschen keine romantische Beziehung leben wollen. Auch hier gibt es ganz unterschiedliche Bedürfnisse.



Erste Erfahrungen fangen oft damit an, dass man sich von einer oder mehreren Personen angezogen fühlt. Vielleicht magst du, wie diese Person redet, wie sie riecht, wie sie auftritt und möchtest die ganze Zeit bei ihr sein? Wenn du dich zu einer Person hingezogen fühlst und es ihr auch zeigen möchtest, gibt es verschiedene Arten sich anzunähern: **Durch Flirten kannst du jemandem mit Blicken, Worten oder einem Lächeln zu verstehen geben, dass du sie*ihn anziehend und attraktiv findest.**

Lass die Person spüren, dass sie*er dir wichtig ist. Plumpe Anmache und blöde Sprüche kommen bei niemandem gut an.

Wie lange es vom Kennenlernen bis zum Zusammenkommen dauert, ist verschieden. Ob Händchenhalten, der erste Kuss, Fummeln, öffentlich zur Beziehung stehen, über Verhütung reden oder zusammen schlafen: **Wann und in welcher Reihenfolge du sexuell aktiv wirst oder nicht, entscheidest du alleine.**

Manche lernen sich im Ausgang kennen und gehen dann zusammen ins Bett, andere verabreden sich erst eine Zeit lang. Wieder andere möchten mit dem Sex bis nach der Heirat warten. Wichtig ist, dass sich alle Beteiligten dabei wohlfühlen. Manchmal ist es nicht ganz einfach, herauszufinden, was das Gegenüber okay findet. Ihr könnt darüber sprechen, was ihr wollt und nicht wollt. Du brauchst dich für deine Wünsche

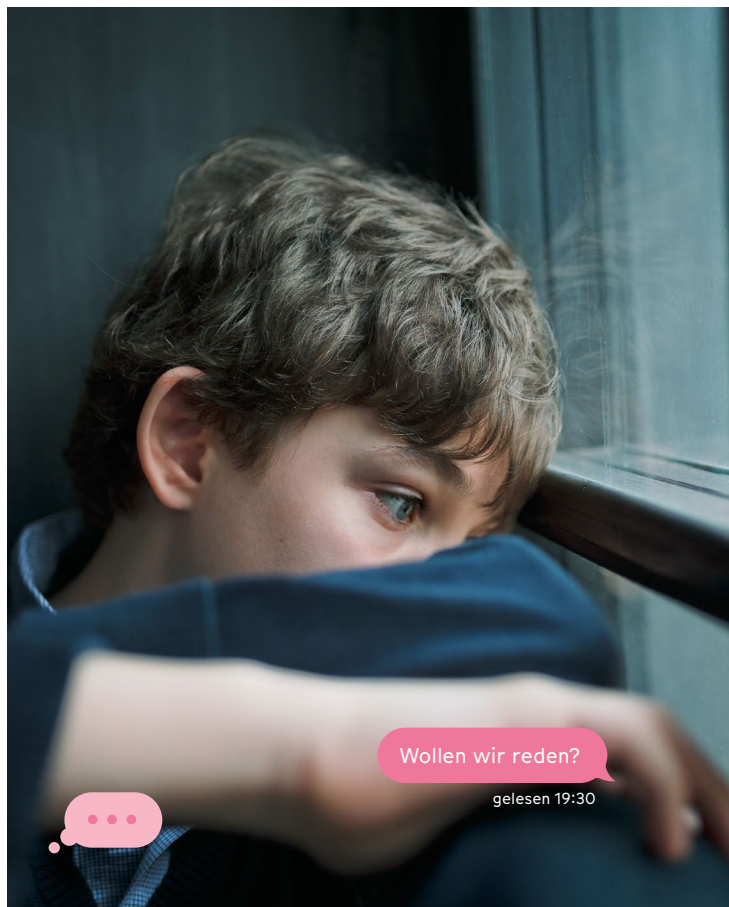
und Bedürfnisse nicht zu schämen. Wenn dein Gegenüber jedoch nicht die gleichen Wünsche und Bedürfnisse hat, musst du dies akzeptieren.

Manchmal findet man eine Person anziehend, ohne mit ihr eine Liebesbeziehung führen zu wollen. **Das heisst z.B., dass sich befreundete Personen darauf einigen, Sex miteinander zu haben, ohne eine Liebesbeziehung zu führen.** Freundschaft plus, Sexfriends, Friends with Benefits, aromantische Beziehung – es gibt dafür viele Bezeichnungen und Gestaltungsmöglichkeiten.

Beziehungsstress

Für Beziehungsstress gibt es verschiedene Gründe: Weil du nicht an die Party darfst, weil dein Bruder immer alles besser weiss, weil du einfach deine Ruhe haben willst, weil deine Freund*in keine Zeit hat usw. Beziehungsstress mit Erwachsenen oder mit Gleichaltrigen kann ganz schön anstrengend sein und wütend oder traurig machen. Wie gehst du mit Beziehungsstress um? Weisst du, was dir guttut? Manchmal hilft gar nichts, ausser tiefes Durchatmen und Abwarten. Stress und Streit zu haben gehört zu jeder Beziehung und ist normal.

Wenn dir eine Freundschaft wichtig ist, solltest du gemeinsam mit deiner Freund*in versuchen, den Streit beizulegen, indem ihr darüber sprecht, warum ihr genervt oder verletzt seid. Denn Freundschaft wächst durch gemeinsame Erlebnisse und die Erfahrung, dass man Probleme und Streit zusammen lösen kann.



Gewalt in Beziehungen

Gewalt – insbesondere sexualisierte Gewalt – findet in allen Lebensbereichen statt und ist in jedem Fall eine schwere Straftat. In der Schule, in der Lehre, in der Familie, im Bekanntenkreis, im Freundeskreis, auf der Strasse und auch in Liebesbeziehungen unter Jugendlichen. Gewalt kann, muss aber nicht immer, körperlich sein.

Alle Menschen, unabhängig vom Geschlecht, können betroffen sein von (sexualisierter) Gewalt. Der Leidensdruck ist für Betroffene oft hoch. Hast du schon mal Gewalt erlebt

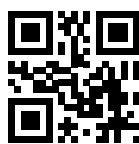
oder möchtest du eine Person unterstützen, die Gewalt erlebt hat? Hast du schon mal Gewalt ausgeübt und möchtest darüber reden? Dann hast du das Recht auf professionelle Unterstützung. Oft fällt es leichter, sich jemandem anonym anzuvertrauen, jemandem, den*die man nicht kennt oder nicht sieht. Beratungspersonen unterstehen der Schweigepflicht, sie müssen das, was du ihnen erzählst, vertraulich behandeln.



147.ch



opferhilfe-schweiz.ch



lilli.ch

Versuche mit einer Person, die du gerne hast, über deine Situation zu sprechen. Wenn dir das Reden schwer fällt, versuche es mit einem Brief oder einer E-Mail. Es kann einfacher sein, seine Gedanken aufzuschreiben, als direkt mit jemandem zu sprechen.





Was ist Sex?

Menschen haben auf viele verschiedene Arten Sex: Selbstbefriedigung, Oralsex, Geschlechtsverkehr, Petting.

Du kannst dich allein sexuell erregen oder mit anderen zusammen. Wenn du Sex entdeckst, hilft dir eine Portion Neugier, Mut und Lust. Etwas Humor schadet auch nicht. Denn wie bei allen neuen Erfahrungen gibt es immer auch komische Momente. Es gibt unterschiedliche Gründe dafür, Sex zu haben. Manche Menschen haben Sex, um ihre Liebe auszudrücken, weil sie sich anderen nahe fühlen möchten oder weil sie Kinder haben wollen. Manche sehnen sich nach sexuellem Vergnügen. Menschen haben auch unterschiedliche Gründe dafür, keinen Sex zu haben oder bestimmte sexuelle Handlungen nicht auszuüben.

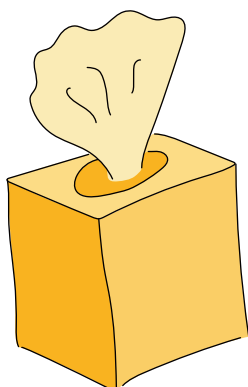
Selbstbefriedigung

Wenn du dich selbst sexuell stimulierst, nennt man das Selbstbefriedigung. Dein Zimmer, die Dusche oder die Toilette sind gute Orte, wo du Ruhe und Zeit für dich hast. Solange du niemanden störst, kannst du den Ort frei wählen. Du kannst es dir ganz unterschiedlich selbst machen. Da gibt es kein richtig oder falsch. Wenn du dich selbst schon erkundet hast, kann das helfen, mit Partner*innen darüber zu sprechen, was und wie du es gerne magst. Es kann sein, dass du zuerst Selbstbefriedigung entdeckst. Vielleicht entdeckst du aber auch zuerst Sex mit anderen. Viele Menschen befriedigen sich bis ins hohe Alter selbst.

Sich selber befriedigen ist eine Form der Sexualität. Sozusagen ein Kanton im Land der Sexualität. Du kannst ihn besuchen oder umfahren – ganz wie du Lust hast.



"Selbstbefriedigung – ist das normal?":
[youtube.com/watch?v=ohgZg0MkQZc](https://www.youtube.com/watch?v=ohgZg0MkQZc)



Was finde ich sexuell erregend?

Jeder Mensch spürt etwas anderes, ganz Eigenes, wenn er*sie erregt ist. Es gibt vieles, was sexuelle Erregung hervorrufen und steigern kann: Berührungen, Gerüche, Geräusche, Fantasien, Geschichten, Bilder oder Filme. Sexualität ist ein sinnliches Erlebnis. So wie leckeres Essen, betörende Düfte oder schönes Licht. Du kannst Verschiedenes ausprobieren und schauen, wie du es findest.

Du kannst das ganze Leben lang Neues dazulernen.

Denn die Sexualität verändert sich, so wie du dich veränderst und entwickelst. Du kannst dich im Internet schlau machen, wenn du Fragen hast und Informationen zu Sexualität suchst.



lilli.ch



tschau.ch



[lustundfrust.ch/
jugendliche/infos-
zur-sexualitaet](https://lustundfrust.ch/jugendliche/infos-zur-sexualitaet)

Du merkst, dass du in einer Situation sexuell erregt wirst, die du unpassend findest? Eine gelassene Haltung ist hilfreich. Denk dir z.B.: "Ah, Erregung wurde ausgelöst. Das geht auch wieder vorbei."

Wie erkenne ich einen Orgasmus?

Der Orgasmus ist der Höhepunkt des sexuellen Lusterlebens. Während des Orgasmus ziehen sich die Muskeln im Becken rhythmisch zusammen. Vielleicht schreist, stöhnst, lachst oder weinst du beim Orgasmus. Denn es werden dabei Gefühle entladen. Wie es sich genau anfühlt, ist schwer zu beschreiben. **Jeder Mensch erlebt ihn anders und von Mal zu Mal unterschiedlich.** Bei hoher sexueller Erregung kommt es bei gewissen Menschen zu einer Ejakulation. Für manche ist der Orgasmus wichtig, für andere nicht. Denn auch ohne Orgasmus kann der Sex sehr lustvoll sein.

Wen finde ich anziehend?

Wen und was du anziehend findest, hängt von deinen Vorlieben ab. Das kann eine Stimme, ein Gang, ein Kinngübchen sein. Erotische Anziehung ist geheimnisvoll und nicht zu fassen. Aus einer erotischen Anziehung kann Liebe entstehen, muss aber nicht.

Vielleicht fühlst du dich zu einer oder mehreren Person(en) hingezogen. Du schaust diese Person(en) gerne an, du möchtest sie berühren, hören, riechen, mit allen Sinnen erfassen. Es knistert zwischen euch, und wie es weitergeht, ist unklar. Alles ist möglich, nichts ist bestimmt.

Wie gewinne ich jemanden für mich?

Du möchtest mit einer Person gemeinsame Erfahrungen sammeln und weisst noch nicht, ob die andere Person auch Lust darauf hat? Du kannst von deinen Wünschen erzählen oder dich langsam vortasten um herauszufinden, ob dein Gegenüber gerne mitmachen würde.



Dafür brauchst du etwas Geduld. Respektiere zu jeder Zeit ein Nein. Mach einen Schritt und warte dann die Reaktion ab. So erkennst du auch, ob die andere Person mitgeht. Wenn die andere Person merkt, dass du ihre Entscheidungen respektierst, wächst Vertrauen. Also stresse die andere Person nicht, denn das treibt sie vielleicht aus schlechtem Gewissen oder Angst dazu, etwas für dich oder mit dir zu machen. Wenn das Gegenüber nicht freiwillig mitmacht, gibt es nur eins: respektiere die Entscheidung (→ mehr dazu im Kasten auf S. 37). Auch wenn du traurig oder frustriert darüber bist oder dich schämst.

Übrigens: Wer schläft, stark betrunken ist oder andere Drogen genommen hat, kann sexuellen Handlungen nicht zustimmen. Falls die andere Person nicht zustimmt, darfst du keinen Sex mit ihr haben. Das ist eine Straftat.



Erste Erfahrungen

Während du Sex entdeckst, machst du viele erste Erfahrungen. Das kann ganz schön aufregend sein. Alles ist neu und du weisst noch nicht, wie es geht. Doch keine Sorge: Euer Sex darf so sein, wie er für euch toll ist. Es gibt kein festes Ziel. Es hängt davon ab, auf was ihr Lust habt. Deshalb ist es sinnvoll, miteinander zu reden. Orientier dich daran, was du willst. Du kannst dich immer wieder fragen: "Worauf habe ich jetzt Lust?" und dein Gegenüber fragen: "Worauf hast du jetzt Lust?". Was wollt ihr ausprobieren? Das gilt es auszuhandeln (→ mehr dazu im Kasten auf S. 37).

Was Lust bereitet, ist ganz unterschiedlich. Die einen mögen es zart und die anderen hart oder von beidem ein bisschen. **Es ist hilfreich, gemeinsam über eure Vorstellungen und Wünsche zu sprechen.** Das bringt euch einander näher und schafft Vertrauen. Sexuelle Erfahrungen macht ihr am besten an einem Ort, wo ihr ungestört seid und euch sicher fühlt. Es gibt kein richtiges und kein falsches Alter für sexuelle Erfahrungen. Wichtig ist, dass ihr bereit seid und es wollt. Haltet euch aber an gesetzliche Vorgaben wie das Schutzalter, schützt euch vor sexuell übertragbaren Infektionen (→ mehr dazu im Kapitel "HIV/STI") und einer ungeplanten Schwangerschaft (→ mehr dazu im Kapitel "Schwangerschaft"). Denn das kann auch schon beim ersten Mal passieren. Die doppelte Verhütung, mit Kondom und einem weiteren Verhütungsmittel, schützt euch vor sexuell übertragbaren Infektionen und einer Schwangerschaft.

Schutzalter

In der Schweiz gilt das Schutzalter bis zu deinem 16. Geburtstag. Kinder und Jugendliche sollen davor geschützt werden, dass Erwachsene sie ausnützen oder zu sexuellen Handlungen verleiten. Unter sexuellen Handlungen versteht man Küssen, Petting, miteinander Schlafen. Wenn also eine Person mit einer jugendlichen Person unter 16 Jahren sexuelle Handlungen vornimmt oder sie dazu verleitet, macht sie sich

strafbar. Ausnahme: Ist der Altersunterschied nicht grösser als drei Jahre, ist die Handlung erlaubt. D.h. mit allen Menschen, die nicht mehr als drei Jahre älter oder jünger sind als du, darfst du sexuelle Erfahrungen machen, auch wenn du noch nicht 16 Jahre alt bist.

Umgang mit schlechten Gefühlen

Es mag verführerisch sein, sich vor den ersten sexuellen Erfahrungen Mut anzutrinken. Aber Vorsicht: Alkohol ist eine Droge und wer zu viel trinkt, dessen Sinne sind benebelt. Unter Alkoholeinfluss spüren Menschen deshalb oftmals ihre Grenzen nicht so gut, sodass sie ihre oder diejenigen der anderen Person überschreiten. Mehr zum Einfluss von Alkohol auf die Sexualität findest du unter:



netdoktor.ch/sex/
sex/sex-und-alkohol-5802



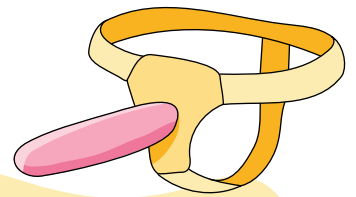
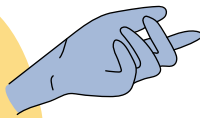
Dein Körper gehört dir. Höre auf deinen Körper und deine Gefühle. **Du entscheidest selbst, welche Berührungen du zulässt und welche nicht – auch in der Familie oder bei Bekannten.** Blicke, Worte und "Anmache" können ebenfalls verletzen, es müssen nicht immer Berührungen sein. Wenn du einen Übergriff erlebst, sag NEIN, geh weg und sprich mit jemandem darüber, dem du vertraust. Auch wenn du dich nicht zu wehren vermagst, ist es eine Grenzverletzung. Manchmal fühlt sich etwas erst im Nachhinein wie eine schlechte Erfahrung an. Wenn du etwas Grenzverletzendes erlebt hast, was dich beschäftigt, bekommst du Unterstützung bei einer Fachstelle (→ mehr dazu auf S. 29).



Neues Sexualstrafrecht: Nein heisst Nein!

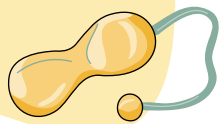
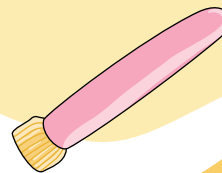
Seit dem 1. Juli 2024 gilt in der Schweiz ein neues Sexualstrafrecht: "Nein heisst Nein". Wenn du durch Worte oder Gesten zeigst, dass du mit einer sexuellen Handlung nicht einverstanden bist, und die Handlung trotzdem ausgeführt wird, ist das nach neuem Recht eine Vergewaltigung oder ein sexueller Übergriff. Auch ein Schockzustand gilt als "Nein".

VIELES IST SEX: Ob miteinander Schmusen, sich Berühren, Streicheln, Abküssen, Schlecken, Saugen, über Fantasien Reden, Knabbern, Riechen, Reiben, Massieren, Kitzeln oder Liebkosen: Alles, was ihr neben dem eindringenden/umschliessenden Sex zusammen macht, ist Sex. Ihr könnt es stundenlang geniessen und auskosten oder euch dadurch auf Penetrationssex vorbereiten.



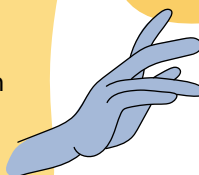
TOYS: Toys sind Spielzeuge, die beim Sex allein oder mit anderen gebraucht werden können. Ein bekanntes Sextoy ist der Dildo. Er ist ein länglich geformtes Sexspielzeug, das für die Penetration verwendet werden kann. Es gibt ausserdem noch viele andere Toys wie Vibratoren, Anal Plugs usw. Wichtig ist, dass du die Toys vor und nach dem Sex mit einem dafür geeigneten Desinfektionsmittel reinigst oder ein Peniskondom verwendest. Denn auch sexuell übertragbare Infektionen können durch Toys übertragen werden. Du solltest das Sextoy nur für eine Körperöffnung verwenden (Anus, Vagina, Mund). Möchtest du wechseln, solltest du es wieder reinigen oder das Peniskondom wechseln.

KÜSSEN: Zungenküsse können wild und fordernd, aber auch sanft und zärtlich sein. Wer zum ersten Mal jemanden küsst, sollte behutsam vorgehen und sich mit der Zunge langsam vortasten. Zum Küssen kann auch das Knabbern oder sanfte Saugen an den Lippen gehören. Auch das Küssen anderer Körperteile könnt ihr miteinander befehlen.



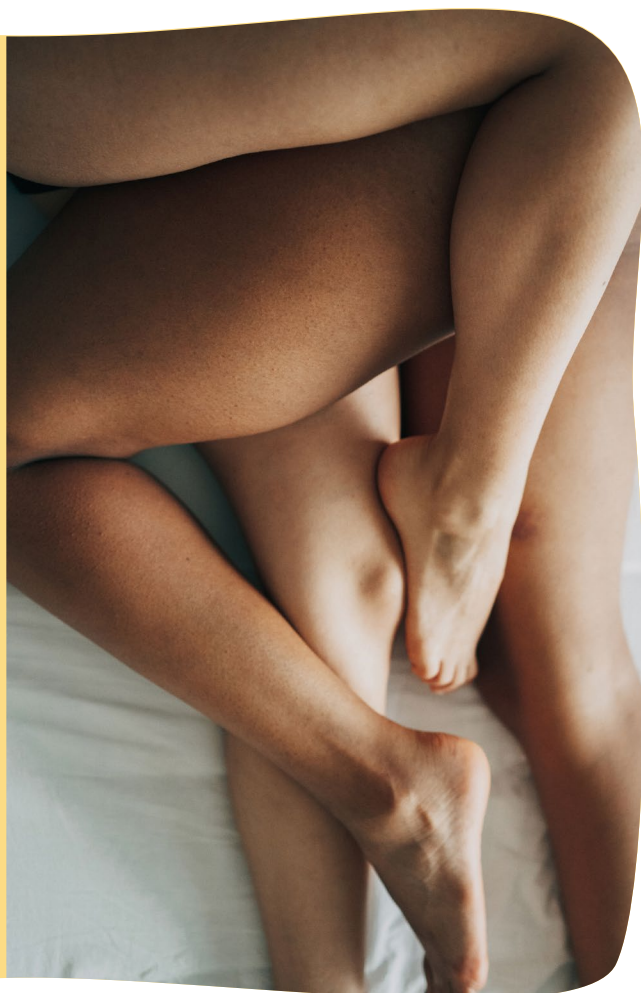
ORALSEX: Von Oralsex spricht man, wenn sich Menschen mit dem Mund, den Lippen und der Zunge gegenseitig an den Geschlechtsorganen stimulieren. Das kann eine Variante des Vorspiels sein oder bis zum Orgasmus gehen. Nicht alle mögen Oralsex. Hier gilt, was generell gilt, wenn es um Sex geht: ausprobieren und nichts mitmachen, was du nicht willst. Schwanger werden kann man durch Oralsex nicht. Doch vor sexuell übertragbaren Infektionen bist du nicht geschützt (→ mehr dazu im Kapitel "HIV/STI").

PETTING: Beim Petting stimuliert und liebkost ihr euch mit Händen und Lippen. Ihr löst damit sexuelle Erregung aus und steigert sie. Petting ist eine gute Möglichkeit, sich miteinander sexuell zu erregen, ohne Geschlechtsverkehr zu haben. Petting ermöglicht Menschen, die Sex zu entdecken beginnen, einander kennen zu lernen und zu spüren, was sie mögen und was nicht.



GESCHLECHTSVERKEHR UND ANALSEX:

Viele Menschen haben während ihren ersten sexuellen Erfahrungen nicht direkt Geschlechtsverkehr oder analsex. Sie machen sich zunächst miteinander und mit ihrer sexuellen Erregung vertraut. Wenn ihr euch nun umschliessenden/eindringenden Sex wünscht, ist es wichtig, dass ihr euch langsam und behutsam herantastet. Es kann helfen, wenn ihr darüber sprecht, was sich für euch gut und sicher anfühlt. Wichtig ist, dass ihr euch gegenseitig vertrauen könnt und gemeinsam für Verhütung und Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen sorgt (→ mehr dazu in den Kapiteln "Verhütung" und "HIV/STI"). Für die einen ist der erste umschliessende/eindringende Sex eine grosse Sache, für andere nicht. Der erste umschliessende/eindringende Sex ist meist von vielen Fragezeichen, Unsicherheiten, Herzklopfen aber auch von Vorfreude begleitet. Für einige Menschen ist die vaginale Korona ein Thema vor dem ersten Geschlechtsverkehr (→ mehr dazu im Kapitel "Körper").



Herausforderungen und Stolpersteine

Vorstellungen von Sex

Menschen haben ganz unterschiedliche Vorstellungen von Sex. Diese sind z.B. von den Medien beeinflusst (→ mehr dazu im Kapitel "Medien"). Mittlerweile gibt es viele Sextipps, die Versprechungen vom besten Sex deines Lebens machen. Wichtig bleibt aber immer, welche Erfahrungen ihr macht und wie es sich für euch anfühlt. Versucht gemeinsam darüber zu lachen, wenn etwas mal nicht so läuft, wie ihr es euch vorgestellt habt.

Wie lang geht der Sex?

In Pornos dauert der Sex oft viel länger als in echt. Gerade bei Menschen, die Sex zu entdecken beginnen, dauert die Penetration/das Umschliessen meist nur ein paar Minuten und wird auch nicht x-mal wiederholt. Hauptsache schön, nicht lang.

Stellungen

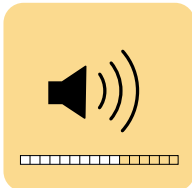
Während des Geschlechtsverkehrs kann man mehrere Stellungen ausprobieren. Vielleicht habt ihr im Internet verschiedene Stellungen entdeckt. Wichtig ist dabei, dass ihr euch wohlfühlt, es beiden Lust bereitet und nicht total unbequem ist. Redet deshalb miteinander!



Vielleicht ist dir schon mal aufgefallen, dass selten ein entgegengesetztes Wort zur Penetration verwendet wird? In dieser Broschüre wird immer von "eindringendem/umschliessendem" Sex geschrieben. Penetration oder Eindringen wird oft mit Aktivität verbunden, doch auch die Vagina oder der Anus können aktiv sein. Sie können sich nämlich aktiv um einen Penis, Finger oder Dildo schliessen.

Laut oder leise?

Stöhnen kann Ausdruck von Genuss sein. Das ist so, wie wenn du "mmmmh" machst, wenn etwas besonders lecker schmeckt. Es gibt Menschen, denen es peinlich ist, wenn sie selber oder die Partner*in laut stöhnen. Andere sind verunsichert, wenn die Person, mit der sie Sex haben, gar keinen Laut von sich gibt. Sie haben dann das Gefühl, der Sex mache der anderen Person keinen Spass. **Darüber zu sprechen hilft herauszufinden, wie viel Spass ihr tatsächlich habt.**



Das Stöhnen in Filmen und Pornos ist kein Massstab. Es ist meist gespielt (→ mehr zu Pornos auf S. 53).

Was tun, wenn der Sex Frust macht?

Sex kann sich ganz unterschiedlich anfühlen. Manchmal bist du danach so richtig glücklich, manchmal vielleicht eher enttäuscht und schlecht gelaunt. Es gibt ganz vieles, was anders laufen kann, als du es dir vorstellst. Beim Thema Sex treffen viele Erwartungen aufeinander. Aber ihr seid auch nur Menschen. Vielleicht kommt eine*r von euch sehr früh zum Orgasmus oder gar nicht. Vielleicht ist die Erektion nicht so hart oder die Vagina scheint zu eng. Wenn das einmal oder ab und zu vorkommt, nehmt es leicht. Probiert es ein andermal wieder. Beim Sex geht es nicht um deine Leistung. Ihr wollt gemeinsam eine gute Zeit haben. Falls der Sex über längere Zeit zu Frust führt, kannst du dir Rat und Unterstützung suchen.



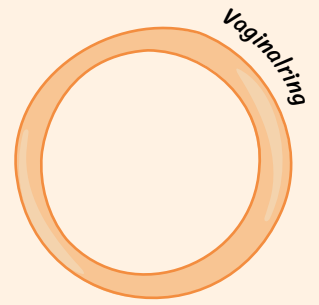
lili.ch

KONSENS: Sex ist vielfältig. Er kann allein, zu zweit oder mit mehreren Personen erlebt werden. Er kann sinnlich, lustig, lustvoll, wild, sanft oder alles auf einmal sein. Es gibt aber Dinge, die immer wichtig sind: Alle beteiligten Personen respektieren sich und achten auf gegenseitigen Konsens.

Konsens bedeutet, dass du dem, was beim Sex passiert, zustimmst und es auch willst. Nur Ja heisst Ja! Manchmal ist es gar nicht so einfach, zu wissen, was du möchtest. Vielleicht willst du etwas ausprobieren. Es ist auch okay, sich zu jedem Zeitpunkt umzuentcheiden und etwas abubrechen. Gerade wenn du oder ihr unsicher seid über das OB, WIE und WO hilft es, über Wünsche und Grenzen zu sprechen und deinem Gegenüber zuzuhören. In gewissen Situationen können Menschen nicht mehr zustimmen, bspw. wenn sie betrunken sind, bedrängt oder überrascht werden. Dann können sie nicht aktiv Ja zum Sex sagen. Konsens bedeutet nicht "nachzugeben", sondern sich gemeinsam zu einigen.



Schwangerschafts- verhütung

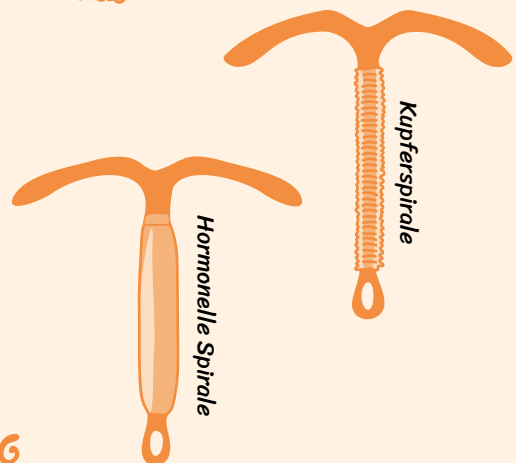
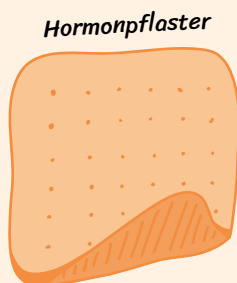
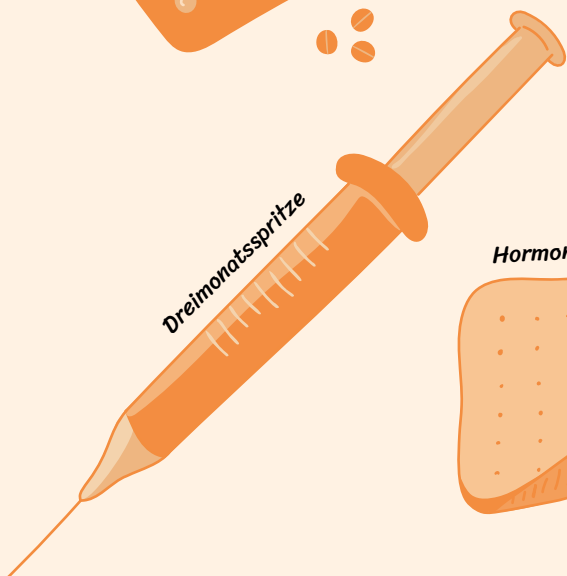
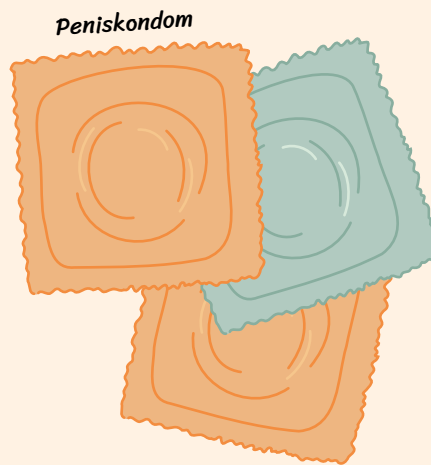
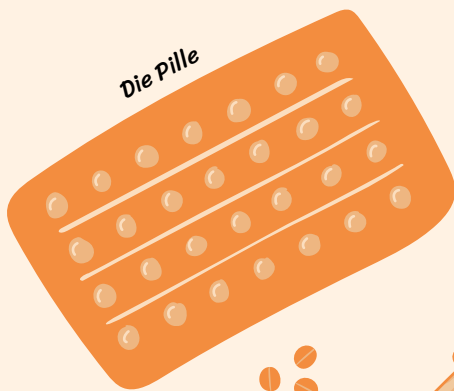


Es ist nicht immer einfach, über Verhütung zu sprechen. Damit es nicht zu unerwünschten Folgen kommt, kannst du dich und deine Partner*in schützen: vor einer ungewollten Schwangerschaft und vor sexuell übertragbaren Infektionen. Die Verantwortung dafür tragen immer alle Beteiligten.

Die Entscheidung dafür, welches Verhütungsmittel für dich das richtige ist, hängt von vielen Faktoren ab. Dein Alter, deine persönlichen Vorlieben, die Einstellung zum Körper, deine Gesundheit und deine finanziellen Möglichkeiten – das alles kann eine Rolle spielen. Keine Methode ist hundertprozentig sicher und gleichzeitig frei von Nebenwirkungen. Ob ihr zum ersten

Mal oder regelmässig Sex habt: Besprecht die Verhütungsmethode vorher. Vielleicht ist es dir peinlich, das Thema anzusprechen. Oder du glaubst, die Verhütung sei die Sache deines Gegenübers. Doch darüber zu sprechen kann euch helfen, unerwünschte Folgen zu vermeiden.

Für einige Verhütungsmittel braucht es ein Rezept (z.B. für die Pille). Andere, wie das Peniskondom, kannst du einfach in der Apotheke, im Einkaufsladen oder an der Tankstelle kaufen. In der Schweiz werden Verhütungsmittel nicht von den Krankenkassen bezahlt. **Ein Tipp: Ihr könnt euch die Kosten der Verhütung teilen.**



Welche Methode ist die richtige für mich?

Damit du eine passende Verhütungsmethode wählen kannst, ist es sinnvoll, dich über folgende Aspekte zu informieren:

- Zuverlässigkeit der Verhütungsmethode
- Anwendung: Wie oft muss ich an die Verhütung denken? Täglich, monatlich, alle paar Jahre?
- Kosten: Wie viel kostet das Verhütungsmittel? Wer könnte mich bei den Kosten unterstützen oder sie gar übernehmen?
- Bietet die Verhütungsmethode Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen?
- Wie sind die Nebenwirkungen? Gibt es Risikofaktoren?

Es ist hilfreich, diese Aspekte bei der Wahl einer Verhütungsmethode zu berücksichtigen. Doch keine Sorge: Wenn du dich nicht gut fühlst mit der gewählten Verhütungsmethode, dann kannst du dich mit deiner Ärzt*in besprechen.

Bei einer Fachstelle für sexuelle Gesundheit erhältst du wertvolle Informationen. Die Berater*innen werden dich kostenlos beraten und unterstützen. Die Berater*innen unterliegen der Schweigepflicht. Mit anderen Worten: Niemand erfährt davon, wenn du es nicht willst. Unter www.sexuelle-gesundheit.ch/beratungsstellen findest du alle kostenlosen Beratungsstellen in deiner Nähe. Auf <https://sexandfacts.ch> findest du weiterführende Informationen in vielen Sprachen.



sexuelle-gesundheit.
ch/beratungsstellen



sexandfacts.ch



mysize.ch

Barriere-Methoden

Peniskondom

Günstig, schnell und einfach! Das Peniskondom ist eine hauchdünne Gummihaut, die den direkten Kontakt zwischen Penis und Vagina, Penis und Anus oder Penis und Mund verhindert. An der Spitze des Peniskondoms befindet sich ein Reservoir, in dem das Sperma (die ausgestossene Samenflüssigkeit) aufgefangen wird. Es zählt somit zu den Barriere-Methoden. Das heisst, eine Barriere (das Kondom) verhindert, dass Sperma in die Vagina, in den Mund oder in den Enddarm gelangt. Bei der richtigen Anwendung und Grösse schützt das Peniskondom zuverlässig vor Schwangerschaft, einer Ansteckung mit HIV und reduziert die Ansteckung mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen (→ für welche das gilt, siehst du im Kapitel "HIV/STI"). Geprüfte Peniskondome sind am OK- oder CE-Zeichen erkennbar. Aber im Notfall ist jedes Peniskondom besser als keines.

Spass nach Mass mit dem Peniskondom

Peniskondome gibt es in verschiedenen Grössen und Formen. Ist es zu gross, kann es abrutschen; ist es zu schmal, kann es leichter reissen. Die Website www.mysize.ch gibt Auskunft darüber, welcher Kondomtyp für welchen Penis geeignet ist. Denn: Nur ein gut sitzendes Peniskondom ist zuverlässig. Vor dem ersten Mal ist es sinnvoll, wenn du oder ihr den Gebrauch des Peniskondoms üb(s)t.

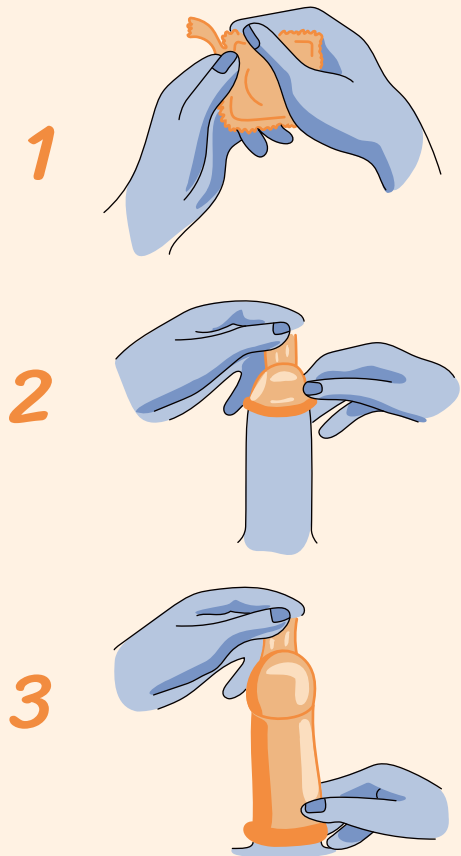
So gehts:

1 Verpackung an der Einreisskerbe vorsichtig öffnen und das Peniskondom herausnehmen. Vorsicht: Spitze, scharfe Fingernägel oder das Aufreissen mit den Zähnen können das Präservativ kaputt machen.

2 Die Vorhaut am Penis – wenn vorhanden – zurückstreifen. Das Peniskondom zwischen Daumen und Zeigefinger an der Spitze festhalten und mit dem Gummiring nach aussen auf den Penis aufsetzen. So bleibt das Reservoir leer und hat Platz für das Sperma. Jetzt abrollen.

3 Nach dem Samenerguss, bevor der Penis schlaff wird, den Penis samt Peniskondom aus der Vagina oder dem Anus herausziehen. Am besten das Peniskondom beim Entfernen fest zwischen Daumen und Zeigefinger halten.

Das gebrauchte Kondom im Abfall und auf keinen Fall in der Toilette entsorgen. Wichtig: Peniskondome sind empfindlich und können nur einmal gebraucht werden!

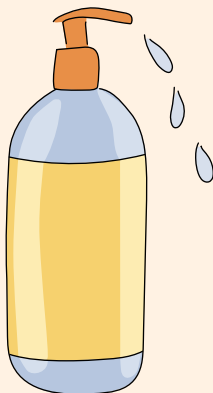


Worauf du besonders achten musst:

Peniskondome sollten immer gut verpackt und geschützt sein und nicht in einer Brieftasche aufbewahrt werden. Verwende eine kleine Schachtel oder ein Etui, wo sie vor Licht und spitzen Gegenständen geschützt sind. Ein Loch, egal wie klein, lässt Sperma oder Krankheitserreger durch. Ziehe keine zwei Peniskondome übereinander an. Hier gilt: Doppelt hält nicht besser, sondern kann dazu führen, dass es einreißt.

Wenn die Verpackung gerissen oder das Verfallsdatum überschritten ist, solltest du die Peniskondome nicht mehr verwenden.

Es kann vorkommen, dass eine Person allergisch auf ein Peniskondom reagiert und dass es juckt oder brennt. Das kann am Latex (Gummi) liegen oder an dem Gleitgel auf dem Peniskondom. Du kannst eine andere Kondommarke oder ein latexfreies Peniskondom ausprobieren. Man kann sie überall kaufen, auch solche ohne Latex. **Informationen über die Haltbarkeit, das Material und worauf du dich bei der Verwendung besonders achten musst, findest du in der Packungsbeilage.**



Gleitmittel

Gleitmittel sind Crèmes, die das Einführen des Penis in die Vagina oder in den After erleichtern. Du kannst Gleitcrèmes in Apotheken, Drogerien und im Einkaufsladen kaufen. Wichtig ist, dass die Crèmes wasserlöslich oder aus Silikon sind. Das heisst: Packungsbeilage lesen! Verwende auf keinen Fall Massageöl, Lotionen oder Vaseline als Gleitmittel. Diese greifen den dünnen Gummi des Präservativs an und machen ihn für Krankheitserreger durchlässig, selbst wenn das Präservativ nicht reißt.

Vaginalkondom

Das Vaginalkondom, auch Femidom genannt, wird in die Vagina eingeführt. Wie das Penis-kondom schützt es vor Schwangerschaft sowie HIV und reduziert das Risiko für andere sexuell übertragbare Infektionen. Es kann auch für Analsex verwendet werden.

Diaphragma und Portiokappe

Weitere Barriere-Methoden sind das Diaphragma oder die Portiokappe. Beide solltest du vor dem Sex mit einem Verhütungsgel einstreichen und tief in die Vagina einführen, wo sie den Muttermund bedecken. Für den Umgang mit diesen Verhütungsmitteln ist Üben angesagt. Sie bieten keinen Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen und müssen von einer gynäkologischen Fachperson angepasst werden.

Hormonelle Methoden

Alle hormonellen Methoden schützen zuverlässig vor einer Schwangerschaft, aber nicht vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen. Hormonelle Verhütungsmethoden enthalten künstlich hergestellte Sexualhormone. Diese sorgen dafür, dass deine Eierstöcke kein Ei freisetzen. Du hast also keinen Eisprung. Die Hormone bewirken ausserdem, dass die Gebärmutter-schleimhaut während des Zyklus weniger stark aufgebaut wird. Sie verdicken den Schleim im Gebärmutterhals, sodass Samenzellen nicht eindringen können. Es kann sein, dass deine Blutung schwächer wird. Bei manchen hormonellen Methoden kann es sein, dass du gar keine Blutung mehr bekommst. Die Hormone können auch dazu dienen, den Zyklus und den Hormonspiegel zu regeln, z.B. bei trans Personen.

Die Pille

Die Pille ist eine verbreitete Verhütungsmethode. Sie muss jeden Tag eingenommen werden. Die Pille ist ein Medikament und nur gegen ein ärztliches Rezept erhältlich. Zuerst ist also eine Beratung bei einer gynäkologischen Fachperson nötig. Du kannst mit deiner Freund*in hingehen, wenn du möchtest.

Es gibt verschiedene Arten von Pillen, informiere dich darüber, wie du sie nehmen musst. Um sicherzugehen, dass du es nicht vergisst, kannst du auf deinem Handy einen Wecker stellen. Solltest du doch einmal vergessen, die Pille einzunehmen, dann gerate nicht in Panik. Ist es weniger als 12 Stunden her, dann ist der Schutz vor einer Schwangerschaft nach wie vor gewährleistet. Nimm die vergessene Pille aber schnellstmöglich ein. Ist es länger als 12 Stunden her, dann ist die Schwangerschaftsverhütung nicht mehr gewährleistet. Gehe wie folgt vor:

Was soll ich tun, wenn ich die Einnahme der Pille vergessen habe?

- Wenn du am Tag des Vergessens oder in den fünf Tagen davor vaginalen Sex hattest: Kontaktiere eine Apotheke oder eine Fachstelle für sexuelle Gesundheit um zu wissen, was du tun musst. Es kann sein, dass du eine Notfallverhütung benötigst.
- Wenn du am Tag des Vergessens oder in den fünf Tagen davor KEINEN vaginalen Sex hattest: Nimm die vergessene Pille so schnell wie möglich ein. Erkundige dich bei einer Apotheke oder einer Fachstelle für sexuelle Gesundheit, wie du mit der Einnahme der Pille weiterfahren sollst und ob du für weiteren Sex Kondome anwenden musst.
- Solltest du 2 oder mehr Tabletten vergessen haben, dann wende dich so schnell wie möglich an eine ärztliche Fachperson.

Was soll ich tun, wenn ich erbrechen muss oder Medikamente nehme?

- Musst du innerhalb von 4 Stunden nach Einnahme der Pille erbrechen, wirkt sie nicht mehr sicher. Nimm eine zusätzliche Pille.
- Nimmst du gleichzeitig andere Medikamente (bspw. Antibiotika, aber auch pflanzliche Medikamente) ein, dann kann die Sicherheit der Pille vermindert sein. Frage deine Ärzt*in nach möglichen Wechselwirkungen.



Hormonpflaster

Das Verhütungspflaster ist circa 5 mal 5 cm gross und wird auf die Haut geklebt. Du kannst es auf den Oberarm, Bauch, Oberschenkel, Po oder auf die Schulter kleben (nicht auf die Brust). Das Pflaster gibt regelmässig Hormone ab. Es sollte auch beim Duschen oder Schwimmen nicht abfallen. Das Pflaster muss nach Ablauf einer Woche erneuert werden. Nach drei Wochen gibt es eine Woche Pause, in dieser Zeit setzt die Blutung ein. Mit einem neuen Pflaster beginnt der Zyklus von vorne.




Der Vaginalring

Der Vaginalring ist ein weicher Kunststoffring. Er wird wie ein Tampon tief in die Vagina eingeführt und bleibt drei Wochen lang drin. In dieser Zeit gibt er Hormone ab. Nach drei Wochen kannst du den Ring herausziehen und sieben Tage pausieren. In dieser Zeit setzt die Menstruation ein. Nach einer Woche wird ein neuer Ring eingesetzt.



Hormonstäbchen

Das Hormonstäbchen ist ein dünnes, biegsames Kunststoffstäbchen. Es wird durch eine ärztliche Fachperson auf der Innenseite des Oberarms direkt unter die Haut eingesetzt. Es gibt rund drei Jahre lang Hormone ab. Eine Nebenwirkung kann sein, dass die monatliche Blutung unregelmässig, seltener oder gar nicht mehr auftritt.



Dreimonatsspritze

Die Dreimonatsspritze heisst so, weil man alle drei Monate eine neue Spritze verabreicht bekommt. Sie enthält Hormone und wird von einer medizinischen Fachperson in den Oberarm oder in das Gesäss gespritzt. Die Auswirkungen auf die Menstruation können ähnlich sein wie beim Hormonstäbchen.

Nebenwirkungen hormoneller Verhütungsmittel:

Hormonelle Verhütungsmittel können Nebenwirkungen haben. Dazu gehören: Übelkeit, Kopfschmerzen, Gewichtszunahme, Brustspannen, Blutungsstörungen und sexuelle Lustlosigkeit. Manchmal nützt es zu wechseln. Entweder zu einer anderen hormonellen Verhütungsmethode oder zu einer Verhütungsmethode ohne Hormone. Es kann aber auch sein, dass die Schmerzen vor und während der Menstruation abnehmen, deine Blutung schwächer wird oder ganz verschwindet. Auch Hautunreinheiten können weniger werden.

Risikofaktoren von Pille, Hormonpflaster und Vaginalring:

Diese hormonellen Verhütungsmittel können auch gesundheitliche Risiken mit sich bringen. Du kannst in Bezug auf die Risikofaktoren mit deiner ärztlichen Fachperson sprechen.

Die Spiralen

Die Spirale wird während der Menstruationsblutung durch eine gynäkologische Fachperson eingesetzt und kann mehrere Jahre lang in der Gebärmutter bleiben. Sie muss regelmässig kontrolliert werden, um sicherzugehen, dass sie richtig platziert ist. Du kannst die Spirale jederzeit entfernen lassen. Sie ist für jede Altersgruppe geeignet.

Hormonelle Spiralen

Die Hormonspirale bewirkt, dass die Spermien nicht in die Gebärmutter aufsteigen können und ein befruchtetes Ei sich nicht in der Gebärmutter einnisten kann. In den ersten Monaten kommt es häufig zu Zwischenblutungen. Es ist möglich, dass die Menstruation wegbleibt, solange die Hormonspirale in der Gebärmutter ist.

Kupferspirale

Die Kupferspirale bewirkt, dass die Spermien durch ganz kleine Mengen an Kupfer nicht mehr so beweglich sind und ein befruchtetes Ei sich

nicht in der Gebärmutter einnisten kann. Die Menstruationsblutung kann durch die Kupferspirale stärker werden.

Wenn du eine hormonelle Verhütungsmethode, eine Spirale, das Diaphragma oder die Portiokappe zusammen mit einem Kondom verwendest, schützt du dich vor einer möglichen Schwangerschaft sowie HIV UND reduzierst das Risiko für andere sexuell übertragbare Infektionen (→ mehr dazu im Kapitel "HIV/STI").



Unsichere Verhütungsmethoden und Praktiken

Coitus interruptus oder "Rückzieher"

Wenn du deinen Penis kurz vor dem Samenerguss aus der Vagina zurückziehst, nennt man das Coitus interruptus oder Rückzieher. Das schützt dich weder sicher vor einer Schwangerschaft, noch vor sexuell übertragbaren Infektionen. Schon vor dem Samenerguss können Spermien – im Lusttropfen – in die Vagina gelangen. Ausserdem passiert es häufig, dass es durch die Erregung nicht mehr möglich ist, den Penis rechtzeitig zurückzuziehen.

Spermizide

Chemische Verhütungsmittel gibt es in verschiedenen Formen, z.B. als Crème oder als Zäpfchen. Sie enthalten Stoffe (Spermizide genannt), die die Samenzellen abtöten und deren Fortbewegungsmöglichkeit hemmen. Spermizide, die nicht in Verbindung mit einem anderen Verhütungsmittel (Kondom oder Diaphragma) angewendet werden, sind wenig wirksam. Mehr Informationen unter <https://sexandfacts.ch>.



sexandfacts.ch

Die Notfallverhütung

Eine Verhütungspanne kann jedem*jeder passieren. Es gilt, Ruhe zu bewahren, über die Optionen nachzudenken und dann schnell zu handeln. In der Schweiz gibt es zwei Arten der Notfallverhütung, die innerhalb einer definierten Zeitspanne angewendet werden können: die hormonelle Notfallverhütung ("Pille danach") und die Notfall-Spirale.

Notfallverhütung ist – wie der Name schon sagt – eine Notfallmassnahme.



sexuelle-gesundheit.ch/
im-notfall/pille-danach

Hormonelle Notfallverhütung ("Pille danach")

Hormonelle Notfallverhütung ist ohne Rezept in einer Apotheke oder in einer Fachstelle für sexuelle Gesundheit erhältlich. In den ersten 24 Stunden ist die "Pille danach" am wirksamsten. Sie kann bis zu 5 Tage nach der Verhütungspanne eine Schwangerschaft verhindern. Doch am besten wirkt sie, wenn du sie so schnell wie möglich einnimmst. Auch wenn du unter 16 Jahre alt bist, hast du das Recht auf hormonelle Notfallverhütung. Bevor du die Notfallverhütung erhältst, werden einige vertrauliche Fragen geklärt.

Notfallspirale

Die Notfallspirale ist eine Kupferspirale, die bis zu 5 Tage nach der Verhütungspanne in die Gebärmutter eingelegt werden kann. Um dir die Notfallspirale einsetzen zu lassen, musst du dich an eine gynäkologische Fachperson oder ein medizinisches Zentrum für sexuelle Gesundheit wenden.

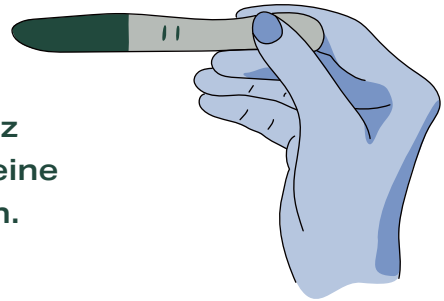


Du hast ein Recht darauf, Informationen zu Verhütungsmitteln zu erhalten und selbst zu entscheiden, wie du verhüten willst. Nimm dieses Recht in Anspruch! Informationen erhältst du bspw. bei deinen Eltern und Bezugspersonen, durch die Sexualaufklärung in der Schule, in einer Fachstelle für sexuelle Gesundheit oder bei Ärzt*innen.

Schwangerschaft

Der Schwangerschaftstest

Wenn die Menstruation ausbleibt, kann das ganz schön stressig sein und Angst machen. Doch keine Sorge, das kann unterschiedliche Gründe haben.



Wenn du befürchtest, dass du schwanger bist, weil es eine "Panne" gab (das Kondom also bspw. verrutscht ist oder du die Pille vergessen hast), musst du schnell reagieren. Um herauszufinden, ob du schwanger bist, kannst du einen Urintest machen. Die Tests sind in Apotheken, Drogerien, Einkaufsläden, an Selecta Automaten oder in Fachstellen für sexuelle Gesundheit erhältlich. Wichtig: Lies die Gebrauchsanweisung genau durch.

Vorsicht: Der Urintest gibt frühestens zwei Wochen nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr eine zuverlässige Antwort.

Und wenn der Test positiv ist?

Ungewollte Schwangerschaften passieren. Wenn der Schwangerschaftstest positiv ausfällt, solltest du dich so schnell wie möglich an eine Fachstelle für sexuelle Gesundheit oder an eine gynäkologische Fachperson wenden. Denn du hast drei Möglichkeiten: Die Schwangerschaft auszutragen und das Kind zu behalten, das Kind zur Adoption freizugeben oder die Schwangerschaft abubrechen.

Wenn du schwanger wirst, können dich die unterschiedlichsten Gefühle überkommen: Angst, Freude, Ärger, Stolz, Scham – alles ist möglich. Wichtig ist, dass du und die andere involvierte Person darüber sprechen könnt. Überlegt wenn möglich gemeinsam, wie ihr weiter vorgeht. Dabei ist wichtig, dass die schwangere Person alleine das letzte Wort hat. Dazu braucht ihr Zeit und Menschen, die euch ernst nehmen. Das können die Eltern, Schulsozialarbeiter*innen oder Fachpersonen sein. Ein persönliches Gespräch kann helfen, Ideen und Gefühle zu ordnen und in Ruhe über die nächsten Schritte nachzudenken. Eine Liste der Fachstellen für sexuelle Gesundheit nach Kantonen findest du unter:



ciao.ch



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



Ich bin schwanger.
Was soll ich tun??

Du kannst selbst entscheiden, ob du die Schwangerschaft austragen willst oder nicht. Wenn du dich für einen Schwangerschaftsabbruch entscheidest oder noch nicht genau weisst, wie du entscheiden sollst, hast du das Recht auf kostenlose vertrauliche Beratung bei einer Fachstelle für sexuelle Gesundheit.

Schwangerschaftsabbruch

Der Schwangerschaftsabbruch ist in der Schweiz gesetzlich geregelt (Artikel 119/120 des Strafgesetzbuches). In den ersten 12 Wochen nach Beginn der letzten Regelblutung entscheidet die schwangere Person selbst (die sogenannte Fristenregelung). Es gibt zwei Methoden: den medikamentösen und den chirurgischen Abbruch. Welche Methode für dich in Frage kommt, wird in einem gemeinsamen Gespräch mit der ärztlichen Fachperson geklärt. Ein Schwangerschaftsabbruch wird von einer ärztlichen Fachperson durchgeführt und verursacht nur sehr selten Komplikationen. Nach einem komplikationslosen Abbruch kannst du problemlos wieder schwanger werden. Ein Schwangerschaftsabbruch ist auch nach 12 Wochen noch möglich, wenn die physische und/oder psychische Gesundheit der schwangeren Person gefährdet ist. Eine ärztliche Fachperson beurteilt, ob ein Abbruch nach der Frist durchgeführt werden kann. Hier findest du mehr Informationen dazu:



[sexuelle-gesundheit.ch/
im-notfall/schwanger](https://sexuelle-gesundheit.ch/im-notfall/schwanger)

Wenn du noch nicht volljährig bist (d.h. unter 18 Jahren), kann es helfen, die Eltern oder die Erziehungsberechtigten zu informieren. Die Zustimmung der Eltern zu einem Schwangerschaftsabbruch ist aber nicht notwendig.

Bist du unter 16 Jahren, ist der Besuch einer Beratungsstelle Pflicht. Die medizinische Fachperson ist durch das Gesetz dazu verpflichtet, dich in einem Gespräch umfassend zu informieren. Die Kosten für den Schwangerschaftsabbruch werden von den Krankenkassen übernommen. Den Selbstbehalt von 10 Prozent musst du selber bezahlen. Solltest du Probleme mit der Finanzierung des Abbruchs haben, wende dich ebenfalls an die Fachpersonen.

§

Jede schwangere Person kann selbst entscheiden, ob sie eine Schwangerschaft austragen oder abbrechen möchte.

Sie kann sich auch entscheiden, das Kind zur Adoption freizugeben. Es gibt noch eine weitere Option: Die vertrauliche Geburt. Bei der vertraulichen Geburt erhält die schwangere Person im Spital einen Decknamen. So kann sie die Schwangerschaft und die Geburt vor ihrem Umfeld geheim halten. Mehr zur vertraulichen Geburt findest du hier:



sexuelle-gesundheit.ch/themen/schwangerschaft-gewollt-ungewollt-vertrauliche-geburt-adoption


Eine kostenlose professionelle Beratung, angemessene ärztliche Versorgung und eine respektvolle Behandlung stehen dir während und nach deiner Entscheidung zu.

HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen (HIV/STI)

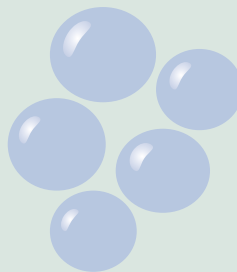
Sexually Transmitted Infections, kurz STI, ist eine englische Bezeichnung für sexuell übertragbare Infektionen. Sie können bei intimen und sexuellen Kontakten übertragen werden.

Die Mikroorganismen, die solche Infektionen auslösen, sind Viren, Bakterien, Parasiten oder Pilze. Gegen gewisse kannst du dich impfen lassen (Hepatitis A und B, HPV). Es gibt Methoden, um dich wirksam vor HIV zu schützen, z.B. ein Kondom. Diese Methoden schützen dich aber nicht vollständig vor anderen STI (→ mehr dazu auf Seite 48).

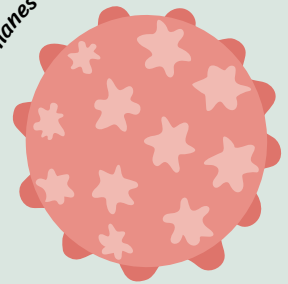
Viele Menschen sprechen von Geschlechtskrankheit, was aber nicht ganz richtig ist. Denn nicht jede sexuell übertragbare Infektion wird zu einer Krankheit. Es kommt oft vor, dass die Infektionen keine Symptome verursachen und du dich gesund fühlst. Es kann auch sein, dass Krankheitszeichen wieder verschwinden. Das bedeutet aber nicht immer, dass die Infektion verschwunden ist. Wenn du Sex mit verschiedenen Menschen hast, teste dich regelmässig auf HIV und andere STI. So kannst du dich im Falle einer Infektion rasch behandeln lassen, denn die meisten STI sind unkompliziert behandelbar. Viele sexuell aktive Menschen haben im Verlauf ihres Lebens einmal eine STI. Das kommt vor.

 Vaginaler Ausfluss ist vorerst kein Grund zur Sorge. Das Vaginalsekret kann sich im Laufe des Zyklus in der Farbe, Menge und Beschaffenheit ändern. Wenn sich der Ausfluss ungewöhnlich verändert, ist es gut, wenn du zu einer gynäkologischen Fachperson gehst (→ mehr dazu S. 25).

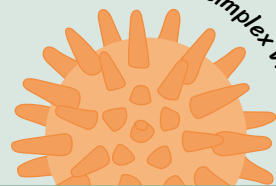
Chlamydien



Humanes Papillomavirus

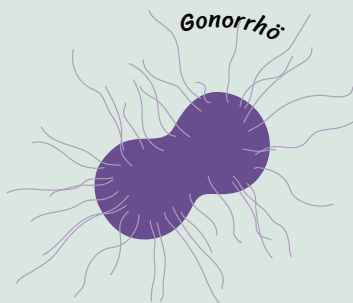
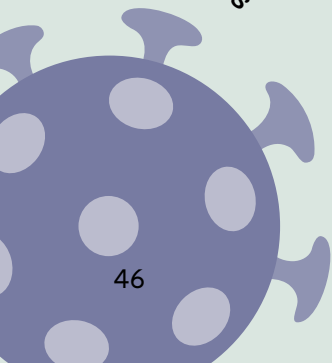


Herpes simplex Virus




Du hast ein Recht auf Aufklärung und Informationen über HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen, bspw. durch Sexualaufklärung in der Schule oder den Besuch einer Beratungsstelle. Hast du dich infiziert, steht dir eine respektvolle und vertrauliche ärztliche Behandlung zu.


HIV – AIDS




Gonorrhö




SYPHILIS (Lues, treponema pallidum) wird durch Bakterien ausgelöst. Am häufigsten passiert das bei Oral-, Vaginal- oder Analsex, auch mit Kondom. Es kann aber auch mit den Fingern, beim Küssen, durch Sex Toys oder Gleitmittel übertragen werden. Syphilis wird durch spezielle Tests in einer Blutprobe nachgewiesen und mit Antibiotika geheilt.




GONORRHÖ (Tripper, Gonokokken) wird umgangssprachlich Tripper genannt und gehört zu den häufig vorkommenden STI. Es handelt sich um Bakterien, die sich im Rachen, im Penis, in der Vagina oder im Anus befinden können. Deshalb werden an diesen Stellen Abstriche zur Früherkennung gemacht. In 25–50 % der Fälle verursacht Gonorrhö keine Symptome. Wenn doch, dann sind Schmerzen beim Wasserlassen oder Geschlechtsverkehr, Zwischenblutungen, eitriger Ausfluss, Fieber und Bauchschmerzen typisch. Gonorrhö wird mit Antibiotika geheilt.




CHLAMYDIEN: Eine Infektion wird durch Bakterien verursacht und kann beim Sex sehr leicht übertragen werden. Auch mit Kondom. Sie kann sich im Rachen, der Vagina, dem Penis oder Anus befinden. Deshalb werden an diesen Stellen Abstriche zur Früherkennung gemacht. Meistens verursachen Chlamydien keine Symptome. Wenn doch, dann: eitriger Ausfluss, Brennen beim Pinkeln, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Zwischenblutungen etc. Eine Infektion verschwindet meist von selbst. Wenn sie aber länger andauert und nicht behandelt wird, kann sie auch ohne anfängliche Symptome langfristige Folgen haben wie bspw. Beckenentzündungen oder Unfruchtbarkeit. Chlamydien werden mit Antibiotika geheilt.




HUMANES PAPILLOMAVIRUS (HPV): Infektionen mit Humanen Papillomaviren gehören zu den häufigsten viralen STI. In den meisten Fällen verursacht das Virus keine Symptome und verschwindet von selbst wieder. Hochrisikotypen können Krebsvorstufen oder Krebs auslösen, bspw. am Gebärmutterhals, Anus, Vagina, Penis oder im Rachenbereich. Andere können Warzen im Genital- oder Analbereich (ausser oder innen) verursachen. Den wirksamsten Schutz bietet eine Impfung. Der ideale Zeitpunkt dafür ist zwischen 11 und 14 Jahren und bevor du zum ersten Mal Sex hattest. Das gilt für alle Geschlechter. Doch auch wenn du schon Sex hattest, kann die Impfung sinnvoll sein und wird bis zum Alter von 26 Jahren vom Kanton übernommen.




HERPES SIMPLEX VIRUS (HSV): Das Herpes simplex Virus löst eine Herpes-Infektion aus. Viele kennen sie als Fieberbläschen an Lippen und Mund (HSV-1). Für Herpes im Genital- oder Analbereich (herpes genitalis) ist meistens ein anderer Virus-Typ verantwortlich (HSV-2). Beide Virustypen können aber grundsätzlich jede Schleimhaut des Körpers durchdringen. Heilen kann man Herpes nicht, doch bei vielen Menschen kann das Immunsystem das Virus unterdrücken, so dass sie gar nie etwas davon spüren. Herpes brennt, juckt, kribbelt und es kommt zu kleinen Geschwüren, die innerhalb von vier Wochen wieder abheilen. Ein Ausbruch kann mit antiviralen Medikamenten behandelt werden, dadurch werden die Symptome und das Übertragungsrisiko deutlich reduziert. Die Medikamente funktionieren aber nur, wenn man sie gleich zu Beginn eines Ausbruchs nimmt. Bei Verdacht auf eine Herpesinfektion sollte man nicht abwarten und sich sofort ärztlich untersuchen lassen.



HEPATITIS B: Hepatitis bedeutet Leberentzündung. Sie kann durch Viren verursacht werden. Das Virus Typ B wird einfach und häufig auf sexuellem Weg übertragen. Dagegen kannst du dich impfen lassen. Eine chronisch gewordene Hepatitis B kann nicht geheilt werden. Der Leberschaden und die Übertragung lassen sich aber durch Medikamente verhindern.



HIV – AIDS: HIV wird durch ungeschützten vaginalen und analen Geschlechtsverkehr übertragen. "HIV-positiv" bedeutet, dass sich jemand mit dem HI-Virus infiziert hat und dies bei einem Test festgestellt worden ist. HIV kann auch durch Blut übertragen werden, z.B. durch die gemeinsame Nutzung von Nadeln und Spritzen. Während der Schwangerschaft, bei der Geburt oder über die Muttermilch kann ebenfalls eine Übertragung auf das Kind stattfinden, wenn die Infektion unbehandelt ist. Die Person ist ein Leben lang Träger*in der Infektion, denn sie ist derzeit nicht heilbar. Nimmt die Person regelmässig Medikamente, bleibt sie aber gesund und kann das HI-Virus nicht mehr übertragen. Ohne Behandlung schwächt die HIV-Infektion allmählich das Immunsystem, was zu schweren Immundefizienzsymptomen führt und als Aids bezeichnet wird. Es gibt Methoden, um dich wirksam vor HIV zu schützen, z.B. ein Kondom (➔ mehr dazu auf Seite 48).



Safer Sex...

... bedeutet Sex mit möglichst wenig Risiko. Du kannst dich wirksam vor HIV schützen und das Risiko für andere STI reduzieren, indem du dich impfst, schützt, testest und (falls nötig) behandelst lässt.

Der **Safer-Sex-Check** gibt dir Empfehlungen, die auf dich angepasst sind. Am besten machst du den Check, **bevor** du eine sexuelle Beziehung beginnst und wiederholst ihn jedes Mal, bevor du andere Sexualpraktiken ausprobierst.



lovelife.ch/de/safer-sex-check

Impfen

Impfungen schützen dich vor bestimmten Infektionen, insbesondere vor Hepatitis A, Hepatitis B und HPV. Mehr dazu:



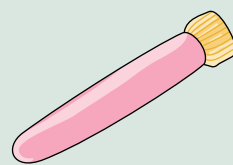
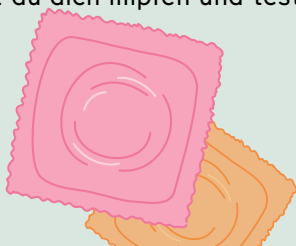
aids.ch/vac

Schützen

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie du dich beim Sex vor HIV schützen kannst. Eine Möglichkeit ist, keinen Vaginal- und Analsex zu haben. Es gibt viele Sexualpraktiken, bei denen kein Risiko einer HIV-Übertragung besteht (→ Safer-Sex-Check). Andere STI können aber trotzdem übertragen werden.

Kondom

Das Kondom schützt bei Vaginal- und Analsex zuverlässig vor HIV (→ mehr auf S. 39–41). Gleichzeitig verkleinern Kondome das Risiko einer Übertragung anderer STI, es kann aber trotzdem zu Übertragungen kommen. Deshalb solltest du dich impfen und testen lassen.



Sextoys

Bei der gemeinsamen Nutzung von Sextoys können STI übertragen werden. Daher: Sextoys vor jeder neuen Person oder Körperöffnung mit einem neuen Kondom verwenden und regelmäßig gut reinigen und desinfizieren.



WAS IST EIN LECKTUCH? Das Lecktuch ist ein Latextuch, das beim oralen Sex über den Vaginal- oder Analeingang gelegt wird. Es soll den Kontakt zwischen Mund- und Genitalschleimhaut sowie mit Sperma oder Blut reduzieren. Bezüglich HIV braucht es kein Lecktuch, da eine Übertragung beim Oralsex nicht möglich ist. Vor anderen STI bieten Lecktücher keinen zuverlässigen Schutz, denn STI übertragen sich relativ leicht.



NOTFALLBEHANDLUNG BEI HIV-RISIKO

(PEP-HIV): Nach ungeschütztem Anal- oder Vaginalsex gibt es die HIV-Notfallbehandlung PEP. Sie muss innert 48 Stunden begonnen werden, um wirksam zu sein. HIV-PEP erhältst du in jedem Spital. Informiere dich, ob eine HIV-PEP sinnvoll ist:



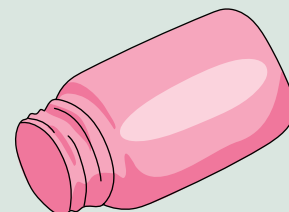
aids.ch/safer-sex/schuetzen/hiv-pep

Präventive Behandlung gegen HIV (HIV-PrEP)

HIV-PrEP ist eine präventive Behandlung gegen HIV. Diese besteht in der Einnahme von Medikamenten vor und nach dem Sex, um eine Infektion zu vermeiden. HIV-PrEP schützt nicht vor anderen STI. HIV-PrEP wird unter medizinischer Begleitung eingenommen. Weitere Informationen:



aids.ch/prep



Testen

Wann soll ich mich auf HIV und andere STI testen lassen?

- Wenn du keine sexuell exklusive Beziehung hast, dann teste dich regelmässig.
- Wenn ihr sexuell exklusiv seid und Sex ohne Schutz haben möchtet, dann testet euch beide vorher.
- Wenn eine Person, mit der du Sex hattest, dir mitteilt, dass sie eine Diagnose für HIV oder eine andere STI bekommen hat.

Die Zeitspanne, während der eine Infektion bei einem Test sicher nachgewiesen oder ausgeschlossen werden kann, ist je nach Infektion unterschiedlich. Mehr dazu:



aids.ch/safer-sex/testen

Wo kann ich mich testen lassen?

Du kannst dich in einer Fachstelle für sexuelle Gesundheit und/oder STI-Tests, im Spital oder bei ärztlichen Fachpersonen testen lassen. Ein Test wird nur gemacht, wenn du danach fragst. Alles, was während diesen Tests besprochen und gemacht wird, bleibt vertraulich. Manche Testzentren bieten auch anonyme Tests an.

Hier findest du eine Übersicht aller Fachstellen in deiner Nähe:



sexuelle-gesundheit.ch/beratungsstellen

Wie viel kosten die Tests?

Wenn du dich bei einer ärztlichen Fachperson testen lässt, übernimmt die Krankenkasse unter Umständen einen Teil der Kosten. Du kannst dich auch in einer Fachstelle für sexuelle Gesundheit testen lassen, wo es viel günstiger ist. Falls ein Test zu teuer für dich ist, lass dich beraten. Die Kosten sollen dich nicht vom Testen abhalten.

Behandeln

Wenn bei dir eine STI festgestellt wird, ist es wichtig, dass du:

- dich behandeln lässt. Damit schützt du deine Gesundheit und verhinderst eine Übertragung.
- alle deine Sexpartner*innen informierst, damit sie sich auch behandeln lassen können. Das ist zwar freiwillig, aber wichtig für deine Partner*innen (→ mehr dazu im Kapitel "Beziehungen").
- bei manchen STI (z.B. Chlamydien oder Gonorrhö) nach der Behandlung einen Kontrollabstrich machen lässt.



KEIN HIV-RISIKO IM ALLTAG: Im Alltag ist eine HIV-Übertragung ausgeschlossen. Es besteht kein Ansteckungsrisiko beim gemeinsamen Gebrauch von Kleidern und Utensilien, Besteck, Geschirr oder der öffentlichen Toilette; auch nicht beim Umarmen, Küssen und auch nicht beim Oralsex. Auch Sperma im Auge oder Mund reicht nicht, um HIV zu übertragen. Mehr auf:



aids.ch/wissen/hiv/uebertragung



WUSSTEST DU, DASS... Menschen mit HIV unter erfolgreicher Therapie das Virus nicht übertragen. Auch nicht beim Sex ohne Kondom. Die heutigen HIV-Medikamente verhindern im Körper die Vermehrung des Virus. Nach einiger Zeit ist bei einer gut wirksamen Therapie im Blut kein HIV mehr nachweisbar. Man spricht dann von einer Viruslast unter der Nachweisgrenze. Wenn das Virus nicht nachweisbar ist, ist es auch nicht übertragbar. Mehr auf:



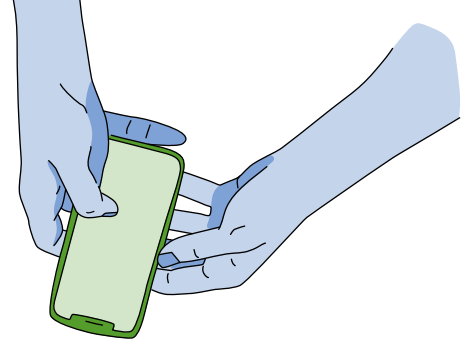
aids.ch/safer-sex/schuetzen/hiv-pep



MEDIEN



Im Internet surfen, ein Profil erstellen, gamen – das ist sicher nichts Neues für dich. Trotzdem ist es wichtig, dass du dir Gedanken darüber machst, was du ins Netz stellst.



Denn alles, was einmal hochgeladen wurde, kann nicht mehr gelöscht werden. Andererseits bieten gerade die digitalen Medien tolle Möglichkeiten und vielseitigen Content (Inhalt). Wie lerne ich, die Vorteile des Internets zu nutzen und mich gleichzeitig vor Falschinformationen,

Cybermobbing oder zu explizitem Bild- und Filmmaterial zu schützen? Das ist gar nicht so leicht zu beantworten, denn die Inhalte wirken auf uns alle unterschiedlich. Klar ist aber: Du kannst einiges tun, damit du digital sicher unterwegs bist.

Medienkompetent unterwegs



Über Instagram, Snapchat, Youtube und TikTok kannst du Influencer*innen und bestimmten Kanälen folgen oder neue Online-Freundschaften aufbauen. Vielleicht ist es die Bloggerin, die stolz ihre runden Körperformen zeigt, ein Influencer, der Schminktipps gibt oder eine Sportlerin, die nach ihrem Unfall im Rollstuhl sitzt und ihre Geschichte teilt. Neben lustigen Memes und schönen Ferienbildern deiner

Freund*innen finden hier alle ihre eigene Nische. Hier ein paar Instagram-Profile von Organisationen oder Influencer*innen, die sich mit den Themen Sexualität, sexuelle Rechte, sexuelle Gesundheit, LGBTQI+ und vielem mehr beschäftigen:

@dubistdu.ch

@drgay_official

@milchjugend

@jugendnetzwerk_reseaujeunes

@sexuellegesundheitschweiz

@swiss_lovelife

Wenn dir Inhalte begegnen, deren Herkunft du nicht genau kennst, könnten das Falschinformationen sein. Sei deshalb ruhig kritisch, wenn du durch die vielen Inhalte scrollst. Frage dich: Stimmt das? Woher oder von wem kommt dieser Beitrag?

Sei dir bewusst, dass das, was du in sozialen Netzwerken siehst, nicht unbedingt der Realität entspricht. Die Personen, die posten, wählen die Bilder aus oder verändern sie sogar.

Überlege dir gut, was für Bilder, Filme und Texte du von dir veröffentlichst. Wenn du einen Beitrag kommentierst, können das teilweise auch Personen lesen, die du nicht kennst. Gerade bei öffentlichen Kanälen kannst du dir die Frage stellen: Wie wäre es für mich, wenn meine Nachbarin oder mein Lehrer das Foto, das Video oder den Kommentar sehen würden?

Chatten, Selfies und Sexting

Online mit Menschen zu schreiben kann ganz schön aufregend sein. Vielen fällt es leichter, mit einer unbekannt Person über Gefühle zu reden, zu flirten oder auch mal ein Bild von sich zu schicken.

Wenn Personen – auch innerhalb von Beziehungen – sich gegenseitig durch Nachrichten, selbst gemachte Bilder oder Videos erregen, nennt sich das Sexting. Bist du unsicher, ob du ein Bild teilen sollst oder nicht, kannst du den Test auf klicksafe.de machen.



klicksafe.de

Wenn deine schulischen Leistungen rapide sinken, du dich leer fühlst oder merkst, dass du dich nur noch mit Games, Youtube Videos-Schauen etc. beschäftigen möchtest, dann informiere dich, was du dagegen unternehmen kannst.



safersurfing.ch

Bist du dir unsicher, was für eine Person hinter einem Chatnamen steckt? Fühlst du dich unwohl? Dann lass dich beraten auf www.tschau.ch oder brich den Kontakt ab.



tschau.ch

§
Jugendliche unter 18 dürfen sich Nacktfotos schicken, wenn sie sich persönlich kennen und beide damit einverstanden sind. Ausnahme: Wenn euer Altersunterschied mehr als drei Jahre beträgt oder ihr Geld oder etwas anderes dafür verlangt/bekommt, ist das Verschicken von Nacktfotos strafbar.



Du schreibst gerne mit unbekannt Personen? Gib niemals persönliche Informationen wie Nachname, Alter, Adresse, Fotos, Passwörter oder ähnliche Informationen an andere Personen weiter. Bereits ein Foto aus deinem Zimmer, auf dem ein Strassenschild zu sehen ist, kann deine Adresse verraten.

Überlege dir gut, wem du ein erotisches Bild von dir schickst. Der Begriff Racheporno meint, dass einvernehmlich Inhalte ausgetauscht werden, die eine Person später ungefragt weiterschickt oder veröffentlicht. Das ist strafbar. Willst du mehr über den Umgang mit Medien erfahren, dann informiere dich hier:

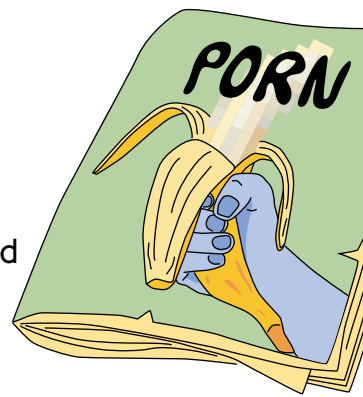


jugendundmedien.ch

Anonym und/oder ungefragt Nacktfotos von sich zu verschicken ist nie okay. Das nennt sich sexuelle Belästigung.

Pornos

Vielleicht bist du auch schon auf einen pornografischen Inhalt gestossen? Wenn ja, dann stehst du nicht alleine da. Einige sind erregt beim Anblick, andere ekeln sich. Beides ist völlig okay.



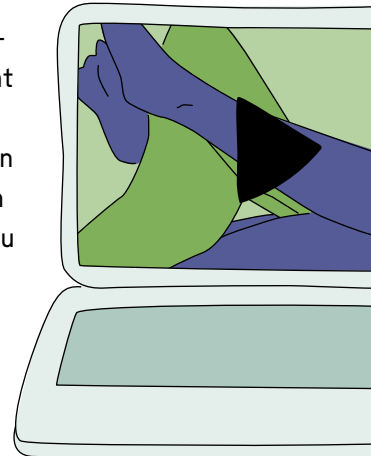
Pornografie ist die Darstellung von sexuellen Handlungen in Filmen, Clips, Fotografien oder Texten. Es gibt also nicht "den" Porno, sondern unzählige Arten von Pornografie. Die Clips, die du schnell im Internet findest, zählen meist zur Mainstream-Pornografie. Diese Pornos sind in der Regel gescrriptet, perfekt ausgeleuchtet und so geschnitten, dass sie in erster Linie einem männlichen, cisgeschlechtlichen Publikum gefallen. Zudem werden in vielen Pornos die Darstellerinnen als passive Sexobjekte dargestellt.

In Mainstream-Pornos...

- werden oft extragrosse Penisse und operativ verkleinerte Vulvalippen gezeigt.
- entsprechen die Körper meist einem einseitigen Schönheitsideal, sprich: jung, muskulös, schlank/dünn, enthaart.
- stöhnen die Darsteller*innen extra laut.
- geht es nicht um den Orgasmus der Menschen mit Vulven.
- wird beim Dreh von Sexszenen oft Viagra verwendet, damit der Sex länger dauert.
- zeigt der Samenerguss, dass der Sex vorbei ist.
- sind manchmal gewaltvolle Darstellungen zu sehen.

Doch es gibt auch andere, vielfältigere Pornos. Pornos, die Menschen mit unterschiedlichen Körperformen zeigen. Pornos, in denen die Darsteller*innen aufeinander achten, darüber sprechen, was ihnen gefällt, und in denen ein Penis- oder ein Vaginalkondom verwendet wird.

Es gibt auch Pornos, die verboten sind. In der Schweiz sind pornografische Darstellungen mit Personen unter 18 Jahren und mit Tieren nicht erlaubt. Wenn du Personen unter 16 Jahren Pornos zeigst, ist das ebenfalls illegal. Genau so, wenn du jemandem über 16 Jahren Pornos zeigst, obwohl diese Person das nicht sehen möchte. Du siehst: Das Universum der Pornografie ist gross. Und es ist ganz okay, wenn dich die Inhalte beschäftigen. Vielleicht hast du etwas gesehen, das dir Lust bereitet? Oder einen Inhalt, der dich abgestossen hat? Es kann helfen, wenn du dich mit Freund*innen oder Bezugspersonen darüber austauschst.



Gaming



Wenn du gerne gamst, sind dir vielleicht auch da schon sexuelle Inhalte begegnet. Oftmals sind sexuelle Themen, ähnlich wie in Pornos, einseitig dargestellt und für ein männliches, heterosexuelles Publikum gemacht. Sie zeigen nicht die Vielfalt der Menschen, die es in der Realität gibt.

Die Gamingwelt bietet aber auch tolle Möglichkeiten, in neue Rollen zu schlüpfen, sich auszuleben und auszuprobieren. Auch beim Gamen ist es wichtig, dass du die Grenzen der anderen Spieler*innen respektierst und niemanden beleidigst.

QUIZ

Eine cis Person ist...

1

- A eine Person, die sich mit dem Geschlecht wohlfühlt, das ihr bei der Geburt zugewiesen wurde.
- B eine Person, die mehrere Menschen liebt.
- C eine Person, die sich weder als Mann noch als Frau identifiziert.

Wie viele Eizellen reifen in den beiden Eierstöcken heran?

2

- A Es kommt auf die Länge des Zyklus an.
- B Vier: zwei Eizellen pro Eierstock
- C Zwei: eine Eizelle pro Eierstock

In der Schweiz gilt das Schutzalter bis...

3

- A 14 Jahren.
- B 16 Jahren.
- C 18 Jahren.

Flirten heisst,

4

- A jemandem mit Blicken, Worten, Lächeln zu verstehen zu geben, dass du sie*ihn anziehend findest.
- B Freund*innen einen Gefallen zu tun.
- C dass zwei Menschen miteinander schlafen, ohne eine Liebesbeziehung zu haben.

Was ist eine Menstruationstasse?

5

- A Eine Teesorte, welche die Schmerzen bei der Menstruation lindert.
- B Ein Menstruationsprodukt, das Menstruationsblut innerhalb der Vagina auffängt.
- C Ein gynäkologisches Instrument.

Wie lange dauert der Sex?

6

- A 7 Minuten
- B Mindestens eine Stunde
- C Das ist bei allen unterschiedlich – Hauptsache, es ist schön!

Konsens bedeutet,

7

- A mit Sexabenteuern anzugeben.
- B sich nicht um sichere Verhütung zu kümmern.
- C dass die beteiligten Personen dem zustimmen, was beim Sex passiert.

Coitus Interruptus...

- A ist eine sichere Verhütungsmethode.
- B ist nur mit viel Übung als Verhütungsmethode geeignet.
- C schützt weder vor STI noch vor Schwangerschaft.

8

Woran erkenne ich eine mögliche STI?

- A An einem grossen Hungergefühl
- B Nur durch einen Test, denn nicht alle STI verursachen Symptome.
- C An wachsenden Haaren im Intimbereich

9

Was sollte ich tun, wenn ich ungeschützten Geschlechtsverkehr hatte?

- A Ich gehe so schnell wie möglich zu einer Fachstelle für sexuelle Gesundheit.
- B Ich informiere mich sofort über eine Notfallverhütung.
- C Ich informiere mich sofort über die PEP (die Notfallbehandlung gegen HIV).

10

Ein(en) Porno...

- A ist eine Darstellung von sexuellen Handlungen in Filmen, Fotografien, Schriften.
- B zeigt, wie Sex in der Realität funktioniert.
- C finden alle Menschen erregend.

11

DIE ANTWORTEN

- 1 A siehe Kapitel "Wer bin ich?"
- 2 C siehe Kapitel "Körper"
- 3 B siehe Kapitel "Beziehungen"
- 4 A siehe Kapitel "Beziehungen"
- 5 B siehe Kapitel "Körper"
- 6 C siehe Kapitel "Was ist Sex?"
- 7 C siehe Kapitel "Was ist Sex?"
- 8 C siehe Kapitel "Schwangerschaftsverhütung"
- 9 B siehe Kapitel "STI"
- 10 Alle sind richtig. A (in allen Fällen), B (bei eindringenden/umschliessenden Geschlechtsverkehr), C (bei eindringenden/umschliessenden Geschlechtsverkehr oder Analsex) (← siehe Kapitel "STI" und "Schwangerschaftsverhütung")
- 11 A siehe Kapitel "Medien" (← siehe Kapitel "STI" und "Schwangerschaftsverhütung")

Impressum

HERAUSGEBERIN: SEXUELLE GESUNDHEIT SCHWEIZ, www.sexuelle-gesundheit.ch |

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

REDAKTION UND PROJEKTLEITUNG: Céline Berset (SEXUELLE GESUNDHEIT SCHWEIZ)

MIT DER FACHBEGLEITGRUPPE: Markus Trachsel (ehem. du-bist-du/Sexuelle Gesundheit Zürich SeGZ, heute Regenbogenhaus Zürich), Annelies Steiner (SGCH), Eva Rebholz (lili), Stefania Maddalena (SGCH), Sophie Huguenin (Génération Sexualités Neuchâtel), Vittoria Burgunder (ehem. Jugendnetzwerk SGCH)

WISSENSCHAFTLICHE MITARBEIT UND MEDIZINISCHES LEKTORAT: Prof. Dr. med. Sibil Tschudin (ehem. Frauenklinik, Universitätsspital Basel), Darstellungen Sexualorgane: Dr. Céline Brockmann (UNIGE, Bioscope), HIV/STI: Dr. med. Benjamin Hampel (Sexuelle Gesundheit Zürich, Checkpoint Zürich)

LEKTORAT UND REDAKTIONELLE MITARBEIT: Lea Dora Illmer (Geschlechterforscherin, freie Journalistin)

MEDIZINISCHES UND JURISTISCHES LEKTORAT DER 2. AUFLAGE: Dr. med. Fabienne Bäumlin (Frauenklinik, Spital Thun); Prof. Peter Mösch Payot (Hochschule Luzern)

GESTALTUNG: nach morgen, Studio für digitale Produkt- und Markenentwicklung, www.nachmorgen.de

DRUCK: Werner Druck & Medien AG, www.wd-m.ch

FOTOS: iStock.com/monkeybusinessimages (S. 2) | Jürgen Fäichle – stock.adobe.com (S. 2/28) | iStock.com/cofotoisme (S. 2/33) | iStock.com/pixelfit (S. 2) | iStock.com/vorDa (S. 2/11) | Mark Brunner via Getty Images (S. 4) | iStock.com/hajduks-tanko S. (5–9) | iStock.com/Jacob Ammentorp Lund (S. 10) | iStock.com/FOTOGRAFIA INC. (S. 11) | iStock.com/SolStock (S. 11) | iStock.com/bykovski (S. 12) | iStock.com/martin-dm (S. 13) | Anatomische Darstellungen © 2019 R. Dewaele (Bioscope, Unige), J. Abdulcadir (HUG), C. Brockmann (Bioscope, Unige), O. Fillod, S. Valera-Kummer (DIP), www.unige.ch/ssi (S. 18–21) | iStock.com/FilippoBacci (S. 26) | iStock.com/Grapelimages (S. 27) | Irina Polonina – stock.adobe.com (S. 29) | iStock.com/Lyampport Galina Vyacheslavovna (S. 30) | iStock.com/kmatija (S. 33) | iStock.com/beavera (S. 35) | iStock.com/filadendron (S. 36) | iStock.com/joecicak (S. 39) | iStock.com/cokada (S. 50) | Fabio Principe – stock.adobe.com (S. 52)

ILLUSTRATIONEN: Jane Schüler (S. 16), Jana van Thiel (S. 14), Jonas Cleve (S. 6), Rest: nach morgen

SCHRIFTEN: "Munken Sans" – Laurenz Brunner, lineto.com | "Sriracha" – Cadson Demak | "Aktiv Grotesk", Dalton Maag

AUFLAGE UND ERSCHEINUNGSDATUM: 80'000 (DE), 15'000 (FR), 5'000 (IT), 1. Auflage 2021. 36'000 (DE), 2. Auflage 2024.

EIN SPEZIELLER DANK GILT: Der LGBTI Kommission SGCH: Camille Béziane (Les Klamydia's), Sarah Gloor (Queeramnesty), Florent Jouinot (Aids-Hilfe Schweiz), Markus Trachsel (ehem. du-bist-du/Sexuelle Gesundheit Zürich SeGZ, heute Regenbogenhaus Zürich); Andreas Lehner und Florian Vock (Aids-Hilfe Schweiz); dem faseg Fachverband sexuelle Gesundheit in Beratung und Bildung; Linda Bär, Bettina Roth und Simone Bringold; Dominique Müller (Fachlehrperson Biologie); Emmie Stemmer (Sexualpädagog*in); Johannes Rück (Medienpädagoge); Dr. med. Katharina Höflich; den Schüler*innen und Lehrpersonen, die uns bei den Zielgruppen-Evaluationen unterstützt haben.

Die Broschüre und weitere Informations- und Interventionsmaterialien sind in unserem Shop erhältlich: <https://shop.sexuelle-gesundheit.ch/de/home>



shop.sexuelle-gesundheit.ch/de/home

ETHEYTHEM HEYSHEHE
ETHEYTHEMHEYSHEHET
EYTHEMHEYSHE HETH
YSHEHETHEYYOUSSHEHE
EY THEMHEYSHEHETH
EHETHEYTHEM HEYS
EYTHEMHEY SHETHE
HEHETHEYTHEMHEYSHE
THEYTHEMHEYSHEYOU
ETHEY THEMHEYSHEH
THEMHEYSHEHETHEYH
MHEYSHEHETHEYHEYSH
EY THEMHEYSHEHETH
ETHEYTHEMHEYSHEHET
EMHEY SHEHETHEYHE
OUSHEHETHEYTHEM H
HEHEYOUSHE HETHEY



HEY YOU