

# Klipp und klar

## Deine Sexualität – Deine Rechte

Informationen für Jugendliche  
in Leichter Sprache





# Inhalt

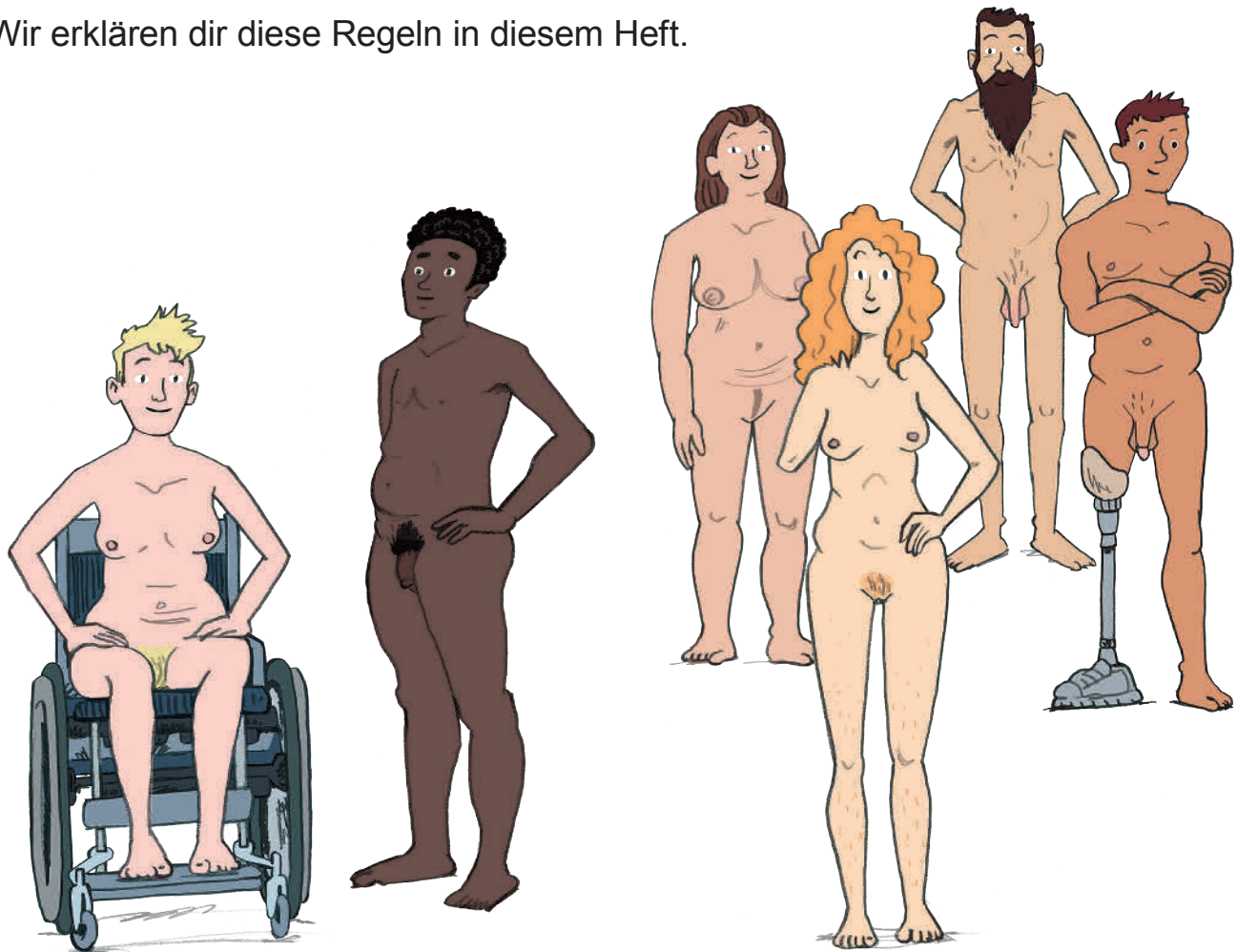
Einführung.....	Seite 2
Du darfst deine Sexualität leben.....	Seite 4
Du darfst dich über Verhütungs-Mittel informieren Du darfst Verhütungs-Mittel benutzen.....	Seite 8
Du darfst bei einer Schwangerschaft selber entscheiden.....	Seite 13
Du darfst dich vor Geschlechts-Krankheiten schützen.....	Seite 16
Du darfst alleine zum Arzt gehen.....	Seite 19
Niemand darf dich belästigen oder ungewollt berühren.....	Seite 20
Du darfst selber über deinen Körper entscheiden.....	Seite 23
Du darfst selber über eine Heirat entscheiden.....	Seite 24
Du musst gleich behandelt werden wie alle anderen.....	Seite 26
Informationen im Internet.....	Seite 28
Impressum	

## Einführung

Sexualität gehört zum Leben von **allen** Menschen.  
Egal wie alt jemand ist.

Es gibt **Regeln** für Sexualität.  
Diese Regeln sind **wichtig**.  
Sie schützen dich.

Wir erklären dir diese Regeln in diesem Heft.





**Hinweis:**

Wir schreiben manchmal von Männern, manchmal von Frauen.

Wir **wechseln ab**.

Wir meinen aber immer Männer **und** Frauen.

Zum Beispiel:

Wir schreiben Frauen-Ärztinnen.

Wir meinen auch Frauen-Ärzte.



## Du darfst deine Sexualität leben

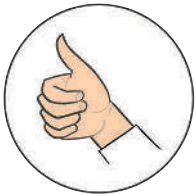
Menschen leben ihre Sexualität **unterschiedlich**.

Zum Beispiel **allein**:

Manche Männer streicheln ihren **Penis**.



Manche Frauen streicheln ihre **Vulva**.



Das nennt man **Selbst-Befriedigung**.

Sexualität kann man auch **zu zweit** leben.

Zum Beispiel:

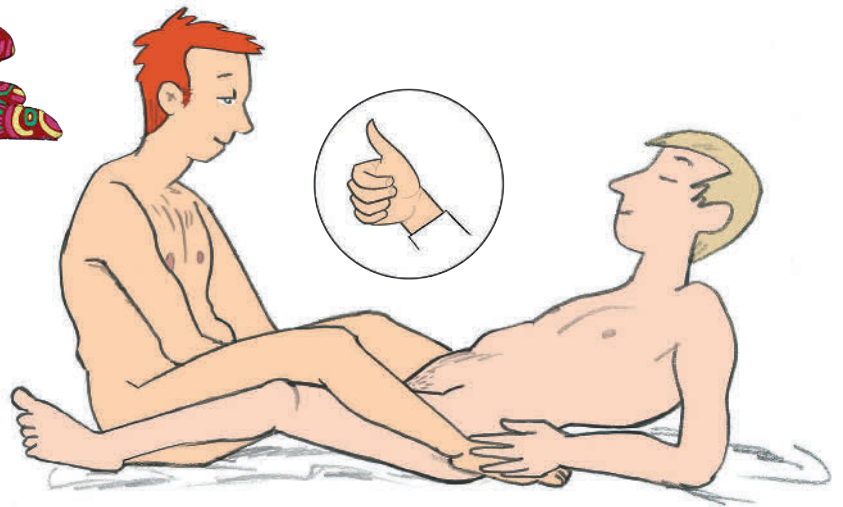
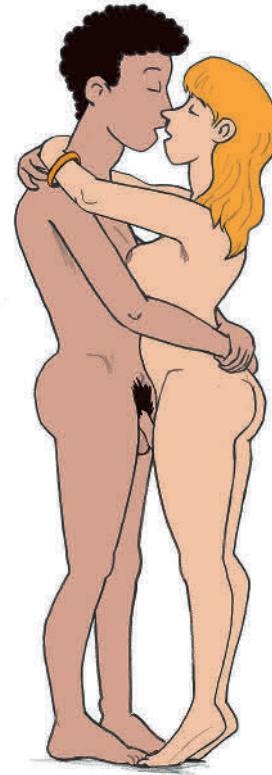
Küssen, Kuscheln oder Sex miteinander haben.

Sex miteinander haben heisst für uns:

Sex zwischen Frau und Mann, oder

Sex zwischen Frau und Frau, oder

Sex zwischen Mann und Mann.



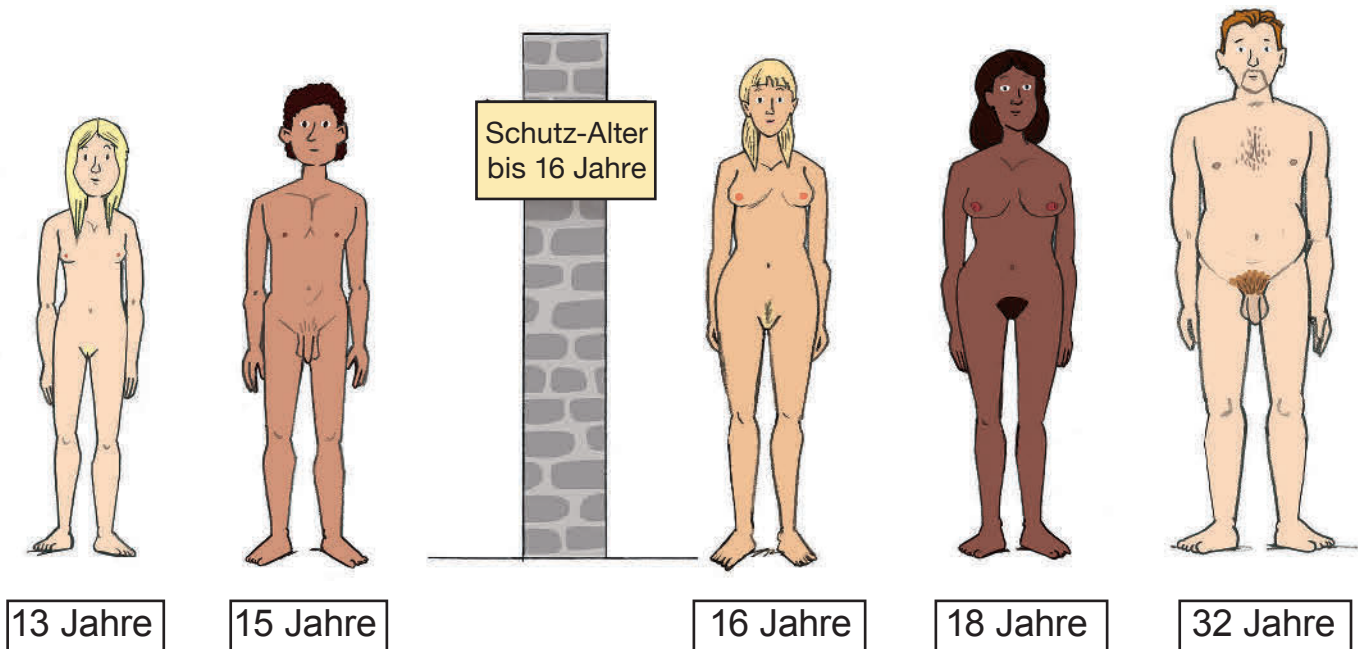
In der Schweiz gibt es **Regeln** für Sex:

- Es müssen **beide** mit dem Sex einverstanden sein.
- Es darf dich **niemand** zu Sex zwingen.
- Auch du darfst **niemanden** zu Sex zwingen.
- Du musst das **Schutz-Alter** einhalten.

Das Schutz-Alter soll Jugendliche **bis 16 Jahre** vor **ungewolltem Sex** schützen.

Das Schutz-Alter unterscheidet zwischen:

- Jugendlichen, die **jünger sind als 16 Jahre**, und
- Jugendlichen, die **zwischen 16 und 19 Jahre** alt sind.



### Bist du jünger als 16 Jahre?

Dann darfst du Sex haben mit Menschen, die:

- **höchstens 3 Jahre älter** sind, oder
- **höchstens 3 Jahre jünger** sind als du.

### Bist du 16, 17 oder 18 Jahre alt?

Dann darfst du Sex haben mit Menschen, die:

- **mindestens 16 Jahre alt** sind, oder
- **höchstens 3 Jahre jünger** sind als du.

### Bist du 19 Jahre alt oder älter?

Dann darfst du Sex haben mit Menschen, die **mindestens 16 Jahre** alt sind.

Ein Beispiel:

Tina und Alex sind verliebt.

Tina ist 15 Jahre alt.

Alex ist 18 Jahre alt.

Dürfen Tina und Alex Sex miteinander haben?

**Ja.**

Alex ist **18 Jahre** alt.

Seine Partnerin darf **höchstens 3 Jahre jünger** sein.

Tina ist **3 Jahre jünger** als Alex.



15 Jahre

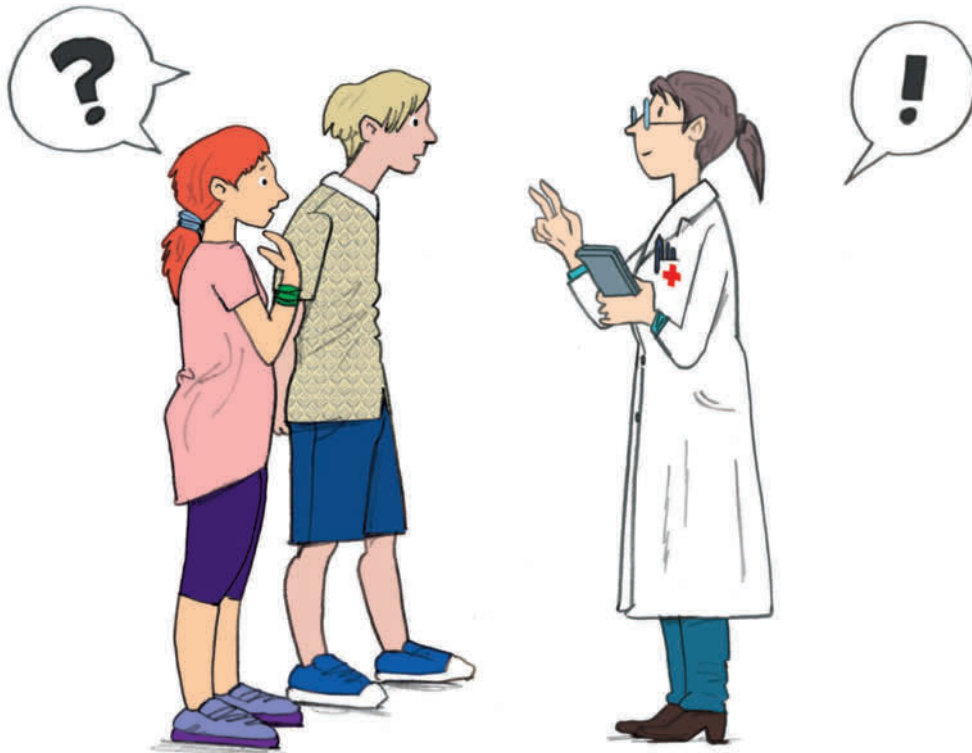
18 Jahre

## Du darfst dich über Verhütungs-Mittel informieren

### Du darfst Verhütungs-Mittel benutzen

Verhütungs-Mittel schützen dich vor einer **Schwangerschaft**.  
Einige Verhütungs-Mittel schützen dich auch vor **Krankheiten**.

Du darfst dich über Verhütungs-Mittel informieren.  
Du kannst zum Beispiel deine Eltern oder deine Ärztin fragen.



Oder du fragst bei der Sexual-Aufklärung in der Schule.  
Du kannst auch zu einer Beratungs-Stelle für Sexualität gehen.



Es gibt **verschiedene** Verhütungs-Mittel.  
Im Laden kannst du zum Beispiel **Kondome** kaufen.

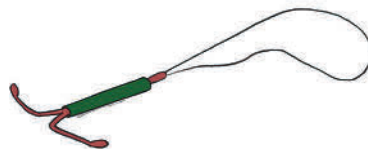


Es gibt auch **hormonelle** Verhütungs-Mittel.  
Die **Hormone** in diesen Verhütungs-Mitteln verhindern eine Schwangerschaft.

Ein Beispiel: die **Pille**.



Oder die **Spirale**.





Möchtest du mit **Hormonen** verhüten?

Gehe dafür zu deiner **Frauen-Ärztin**.

Sie schaut mit dir: Welches Verhütungs-Mittel passt zu dir?

Wie wendest du es richtig an?

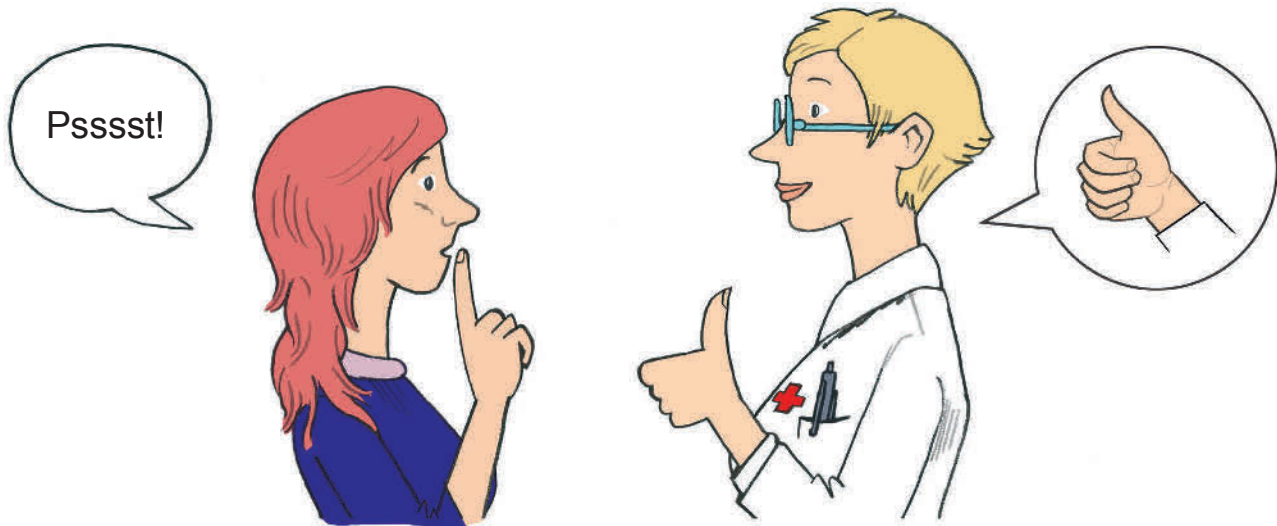
Nur so schützt es dich vor einer ungewollten Schwangerschaft.

Die Frauen-Ärztin steht unter **Schweige-Pflicht**.

Das heisst: Die Frauen-Ärztin darf mit **niemandem** über dich sprechen.

Auch nicht mit deinen Eltern oder deinem Lehrer.

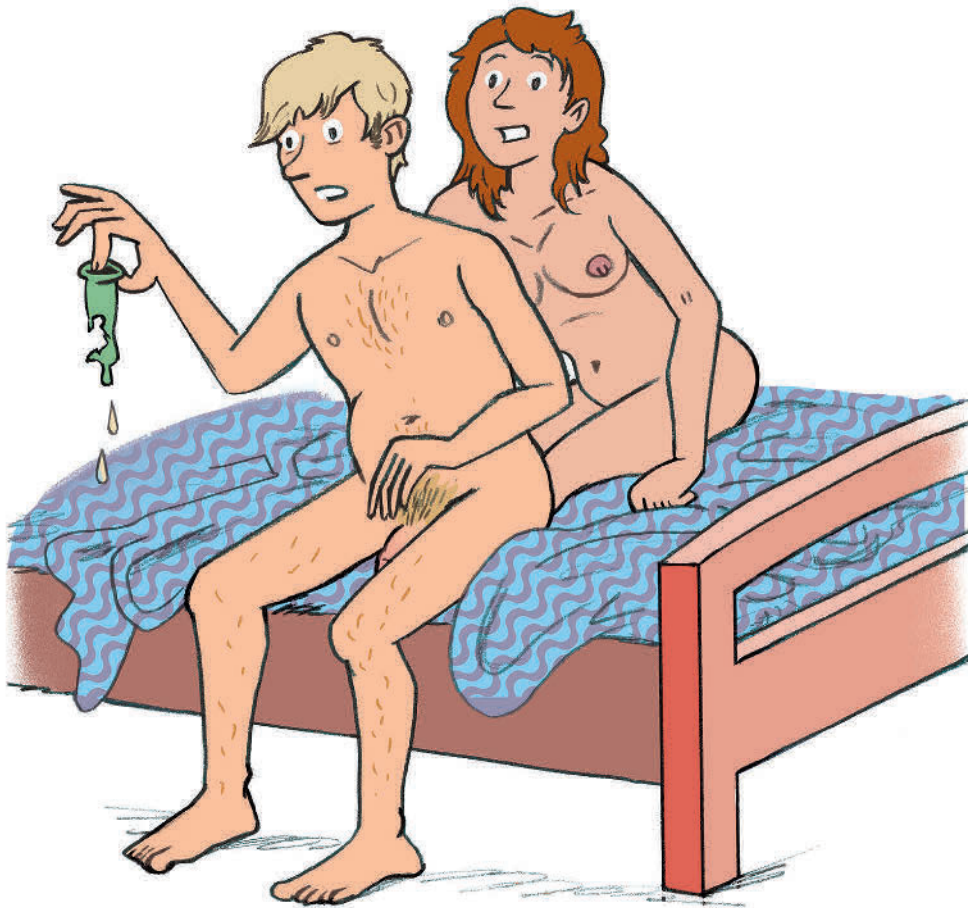
Ausser du willst das.



**Voraussetzung:** Du bist **urteilsfähig**.

Das heisst: Du verstehst, was dir die Frauen-Ärztin erklärt.

Manchmal funktioniert die Verhütung nicht.  
Zum Beispiel: Ein Kondom geht beim Sex kaputt.  
Das kann allen passieren.  
Man nennt das eine Verhütungs-Panne.  
Dann wird die Frau vielleicht trotz der Verhütung schwanger.



Die Frau kann nach einer Verhütungs-Panne die **Pille danach** nehmen.  
Die Pille danach verhindert eine Schwangerschaft.

Man muss die Pille danach aber **innerhalb von 5 Tagen** nehmen.

Du bekommst die Pille danach zum Beispiel in einer Apotheke.

Oder auf einer Beratungs-Stelle für Sexualität.



## Du darfst bei einer Schwangerschaft selber entscheiden

Bist du schwanger?

Bist du **jünger als 18 Jahre**?

Du darfst entscheiden, was du jetzt machen willst.

Auch wenn du noch nicht volljährig bist.

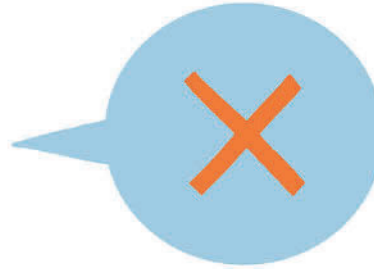
**Voraussetzung:** Du bist **urteilsfähig**.

Das heisst: Du verstehst, was dir eine Ärztin oder Beraterin erklärt.



Es gibt **3 Möglichkeiten**:

Du brichst die Schwangerschaft ab.



Du bringst das Kind zur Welt und behältst es.

Deine Beraterin erklärt dir, was dies genau bedeutet.



Du bringst das Kind zur Welt und gibst es zur **Adoption** frei.

Adoption bedeutet: Dein Kind bekommt andere Eltern.



Möchtest du deine Schwangerschaft **abbrechen**?  
Bist du **jünger als 16 Jahre**?  
Dann musst du **immer** mit einer Beraterin sprechen.



Du darfst jemanden zur Beratung mitnehmen.  
Zum Beispiel deinen Freund oder deine Eltern.

Du darfst die Beraterin alles fragen.  
Sie muss dir alles genau erklären.  
Möchtest du das Kind zur Welt bringen?  
Die Beraterin kann dir helfen.



## Du darfst dich vor Geschlechts-Krankheiten schützen

Beim Sex kann man sich mit verschiedenen Geschlechts-Krankheiten anstecken.  
Wenn du krank bist, merkst du es oft **nicht**.  
Auch bei anderen siehst du oft **nicht**, ob sie krank sind.

Beim Sport kann man sich vor Verletzungen schützen.



Beim Sex kann man sich **vor Geschlechts-Krankheiten schützen**.



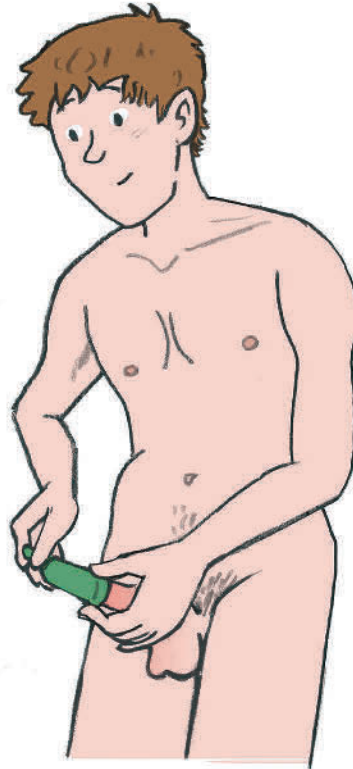
Du darfst dich über Geschlechts-Krankheiten **informieren**.

Zum Beispiel bei einem Arzt oder bei einem Berater.

Mit den Informationen kannst du dich besser vor Geschlechts-Krankheiten schützen.

Der beste Schutz für Männer und Frauen:

Verwende beim Sex **Kondome**.



Ein Arzt kann dich gegen gewisse Geschlechts-Krankheiten **impfen**.  
Das heisst: Du bekommst eine Spritze in den Arm.



**Wichtig:**

Hattest du **Sex ohne Kondome**?

Hast du dich vielleicht mit einer Geschlechts-Krankheit angesteckt?

Dann rufe einen Arzt oder eine Beratungs-Stelle für Sexualität an.

## Du darfst alleine zum Arzt gehen

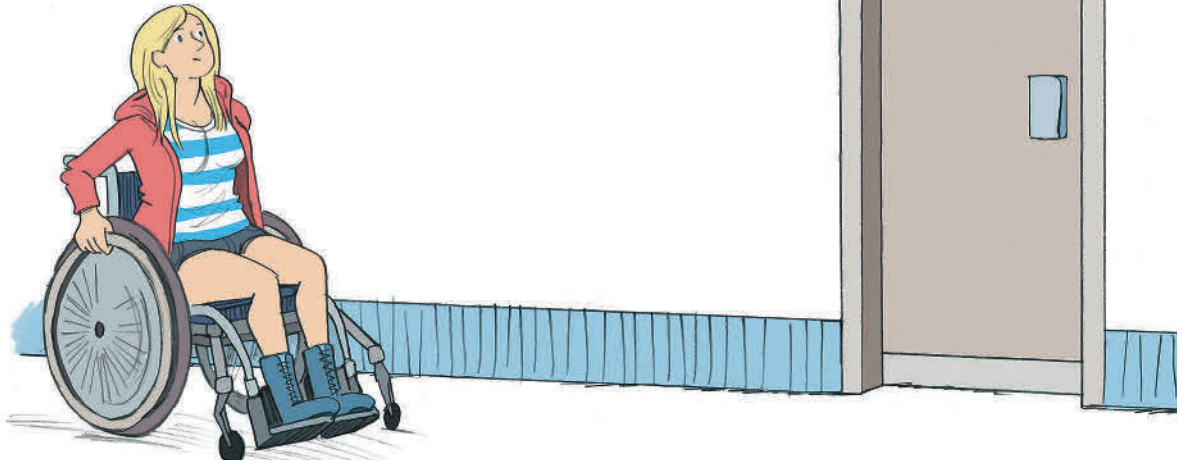
Möchtest du alleine zum Arzt?

Du musst es **nicht** deinen Eltern sagen.

Ausser du willst das.

**Voraussetzung:** Du bist **urteilsfähig**.

Das heisst: Du verstehst, worum es beim Arzt geht.



Dein Arzt steht unter **Schweige-Pflicht**.

Schweige-Pflicht bedeutet:

Dein Arzt darf **nicht** mit anderen über dein Anliegen sprechen.

Ausser du willst das.

Bei schwierigen Entscheidungen kann der Arzt aber deine Eltern informieren.

Zum Beispiel bei Operationen.

## Niemand darf dich belästigen oder ungewollt berühren

Dein Körper gehört dir.

Nur du bestimmst, wer dich berühren darf.

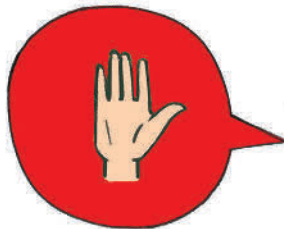
**Das gilt auch in deiner Familie oder unter Freunden.**

Stell dir vor: Jemand fasst dich an einer **intimen Stelle** an.

Zum Beispiel am Busen oder Po.

Du willst das aber nicht.

Das nennen wir **sexuelle Gewalt**.



Stell dir vor: Jemand starrt dir auf den Penis oder Po.  
Oder: Jemand macht dich sexuell blöd an.  
Das nennen wir **sexuelle Belästigung**.



Sexuelle Gewalt und sexuelle Belästigung sind **verboten**.

Du darfst dich dagegen **wehren**.

Du darfst **NEIN sagen**.

Du kannst dir auch Hilfe holen.

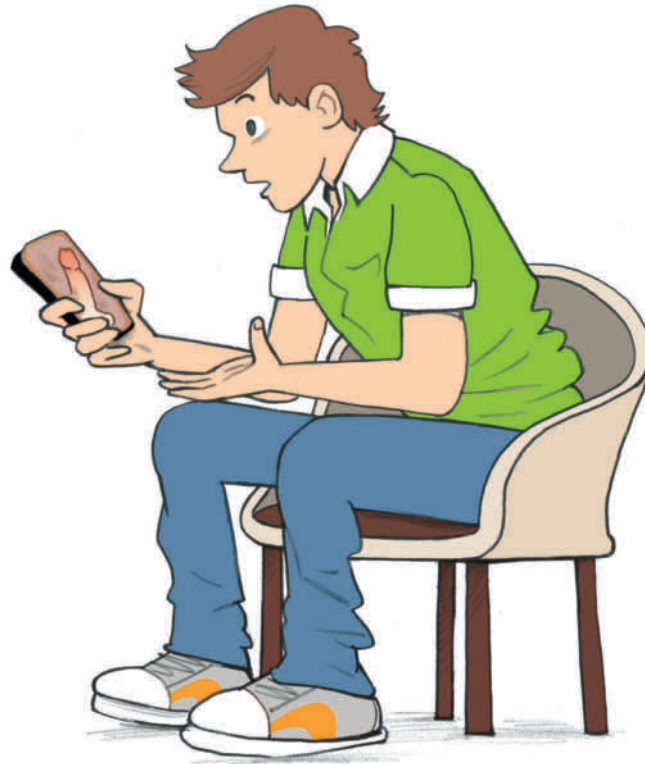
Zum Beispiel bei Menschen in deiner Nähe.

Oder bei deiner Lehrerin oder deiner Familie.

**Niemand** darf dich ohne zu fragen nackt fotografieren oder filmen.

**Niemand** darf dir ohne zu fragen Bilder oder Filme von einer nackten Person schicken.

Weder auf das Smartphone, noch über E-Mail.



Bist du **unter 16 Jahre** alt?

Dann darf dir auch **niemand** einen **Porno-Film** zeigen oder schicken.

Ein Porno-Film zeigt, wie Menschen Sex miteinander haben.

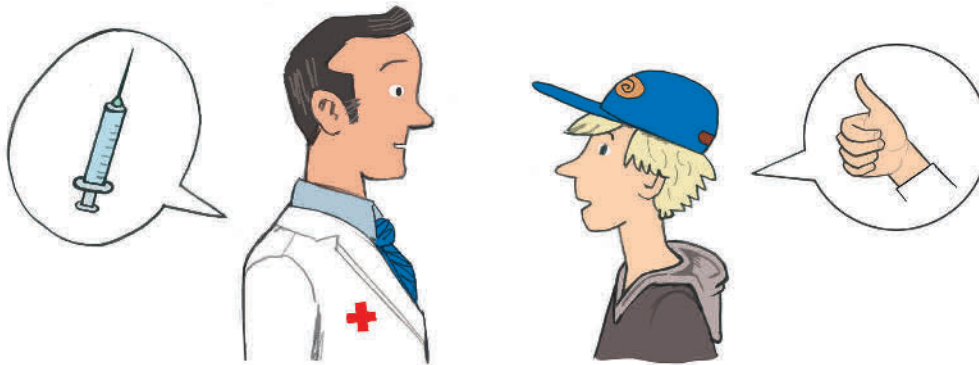
Dabei sieht man Penis und Vulva genau.

## Du darfst selber über deinen Körper entscheiden

Dein Körper gehört dir.

**Du** darfst entscheiden, was mit deinem Körper passiert.

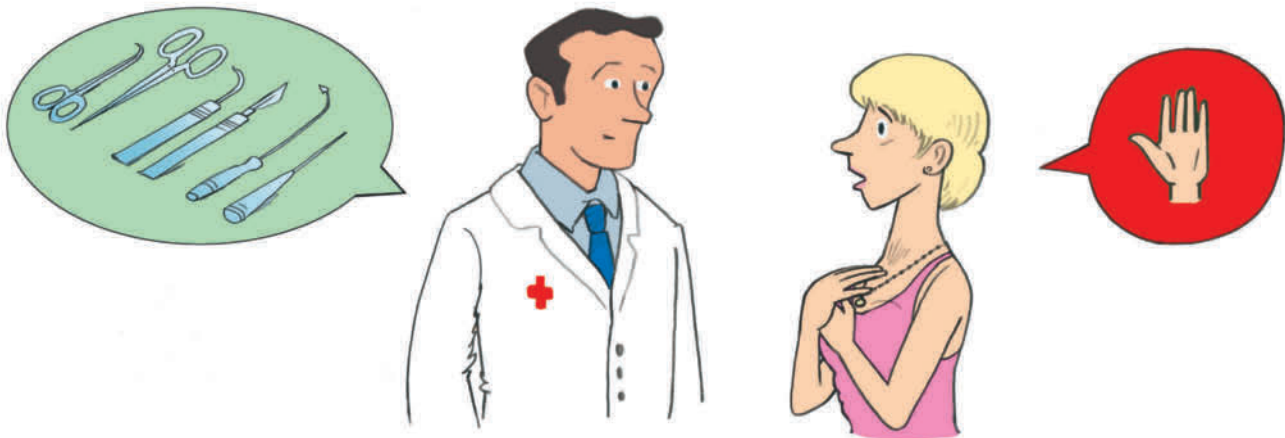
Auch bei einem Arzt oder im Spital.



Ein Arzt muss dich **vor** einer Behandlung oder Operation genau **informieren**.

Du musst mit der Behandlung oder Operation **einverstanden** sein.

Auch bei einer Operation von Penis oder Vulva.





## Du darfst selber über eine Heirat entscheiden

Bist du **18 Jahre oder älter**?

Bist du **urteilsfähig**?

Das heisst: Du verstehst, was heiraten für dich bedeutet.

Dann darfst du heiraten.

Auch wenn du eine Beiständin hast.

Du darfst selber entscheiden, **wen** du heiraten willst.



**Niemand** darf dich zu einer Heirat zwingen oder dir eine Heirat verbieten.  
Egal welche Religion du hast.

Oder von welchem Land du kommst.

Auch zwei Frauen oder zwei Männer können heiraten.

Zwingt dich jemand zur Heirat?

Verbietet dir jemand eine Heirat?

Bist du **nicht** einverstanden?

Dann sage **NEIN** dazu.

Oder suche Hilfe in der Schule oder bei einer Beratungs-Stelle.



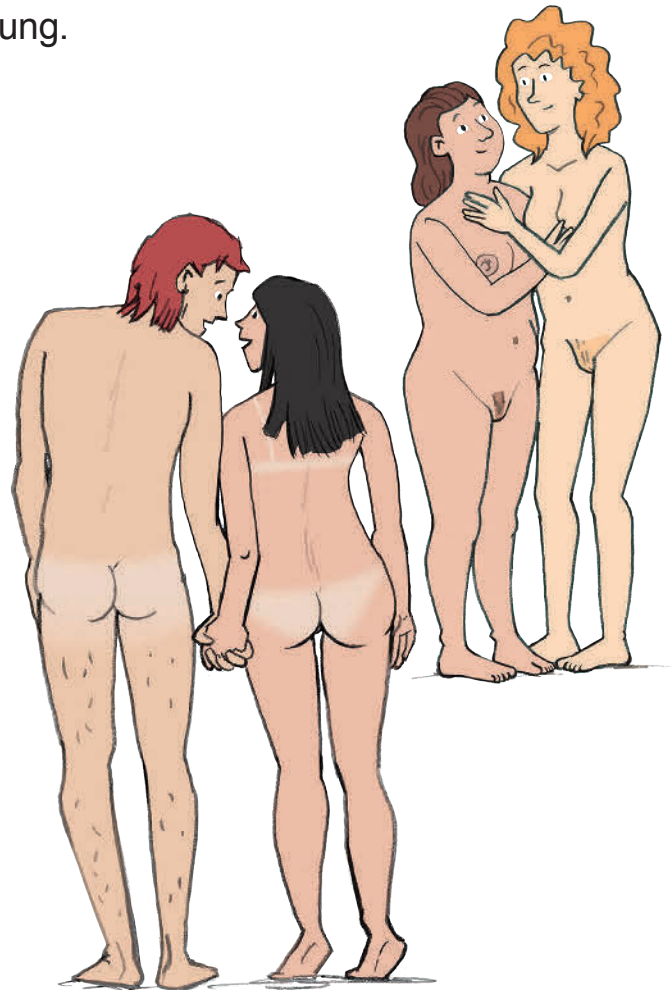
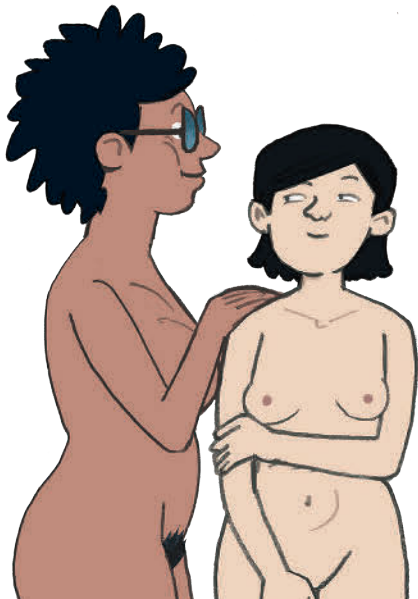
## Du musst gleich behandelt werden wie alle anderen

Alle Menschen haben die gleichen Rechte.

Alle müssen von der Gesellschaft gleich behandelt werden.

Zum Beispiel:

- Frauen gleich wie Männer.
- Menschen mit Beeinträchtigung gleich wie Menschen ohne Beeinträchtigung.
- Frauen, die Frauen lieben gleich wie Frauen, die Männer lieben.
- Männer, die Männer lieben gleich wie Männer, die Frauen lieben.
- Menschen mit dunkler Haut gleich wie Menschen mit heller Haut.



Es gibt Frauen, die sich als Männer fühlen.

Oder Männer, die sich als Frauen fühlen.

Auch sie müssen von der Gesellschaft gleich behandelt werden.

Niemand darf wegen seiner Herkunft, seines Geschlechts, seiner sexuellen Orientierung oder seiner Beeinträchtigung **diskriminiert** werden.

Diskriminiert heisst: schlechter behandelt.

Zum Beispiel:

Niemand darf einen schwulen Mann schlagen.

Niemand darf eine Frau wegen ihrer Beeinträchtigung beleidigen.

Das ist **verboten**.

Wirst du diskriminiert?

Du darfst dir Hilfe holen.



## Informationen im Internet

### Links in einfacher Sprache:

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

[www.lilli.ch/leichte\\_sprache](http://www.lilli.ch/leichte_sprache)

[www.zanzu.de](http://www.zanzu.de)

<https://genderdings.de/leichte-sprache>

[www.regenbogenportal.de/leichte-sprache](http://www.regenbogenportal.de/leichte-sprache)

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

### Links in Standard-Sprache:

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

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

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

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

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

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

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

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

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



# Impressum

Herausgeberin:



**Stadt Zürich**

Schulgesundheitsdienste

Lust und Frust, Fachstelle für Sexualpädagogik und Beratung, Zürich

Partnerin:

SEXUELLE GESUNDHEIT SCHWEIZ, [www.sexuelle-gesundheit.ch](http://www.sexuelle-gesundheit.ch)

\* **SANTÉ SEXUELLE**  
**SEXUELLE GESUNDHEIT**  
**SALUTE SESSUALE**  
SUISSE SCHWEIZ SVIZZERA

Text und Redaktion:

Cornelia Maissen, Lust und Frust

Lilo Gander, Lust und Frust

Fachbegleitung:

Hansruedi Bischofberger, Heilpädagogische Schule Zürich

Hannah Labusch, Heilpädagogische Schule Zürich

Prof. Peter Mösch Payot, Jurist, Hochschule Luzern

Illustrationen und Layout:

Diego Balli

Übersetzung in Leichte Sprache:

Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache

2. Auflage, 2022: 10'800 (DE), 3'800 (FR), 825 (IT)

© Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich

Lust und Frust, Fachstelle für Sexualpädagogik und Beratung,  
Zürich 2020

Mit finanzieller Unterstützung von:



insieme



pro infirmis

YOUViTA



