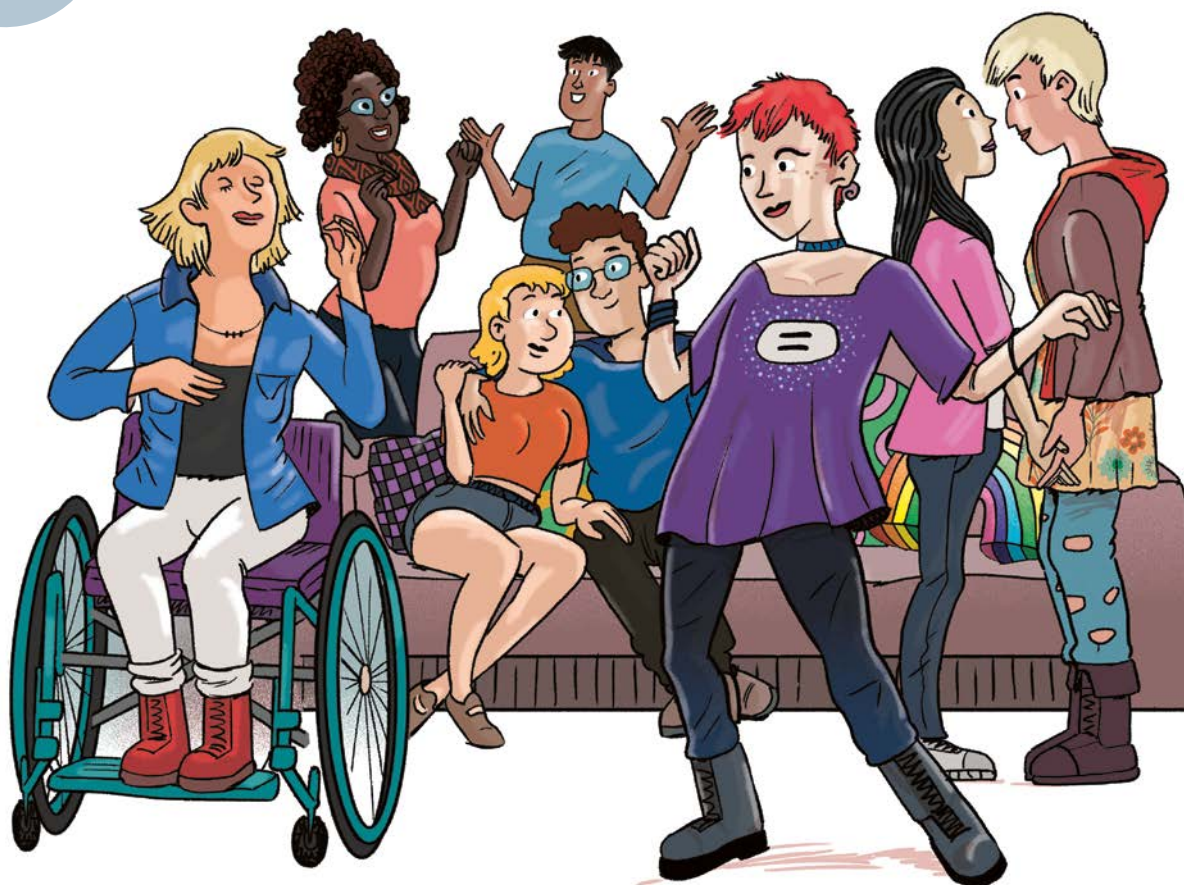


# herzfroh<sup>2.0</sup>

Fragen und Antworten zu Körper, Liebe und Sexualität



Ausgabe  
Schweiz



## Vielfalt

Dieses Heft beginnt mit einer **Bildergeschichte**. In **Erlebt** berichten 2 junge Menschen über ihre Erfahrungen. In **Mehr zum Thema** bekommst du weitere Informationen zur Vielfalt von Geschlecht und sexueller Orientierung. Und in **Frage und Antwort** beantworten wir wichtige Fragen.

---

# Eine bunte Party in der WG

Nic hat Geburtstag und feiert eine Party in der WG. Nic hat Tami, Hanna, Murat, Rosa, Sven und Marina eingeladen.



Hannas Freundin Tami ist auch dabei. Tami gratuliert Nic zum Geburtstag.



Hanna und Tami sind seit Kurzem ein Paar und sehr verliebt.



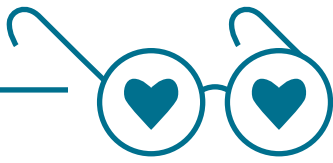
Hanna erklärt Tami, dass Nic sich nicht als Frau oder als Mann fühlt. Nic möchte als Mensch angesprochen werden.



Sven hört von Nics schlechten Erfahrungen. Das findet er gemein.



Nic ist glücklich über die gelungene Party!



# Erlebt

Bei der Geburt wurde meinen Eltern gesagt: ‚Sie haben ein Mädchen.‘ Aber **ich habe mich schon als Kind als Junge gefühlt**. In der Pubertät sind mir dann Brüste gewachsen. Das war schrecklich für mich. Das hat für mich nicht gepasst. Ich habe meinen Eltern erzählt, was los war. Wir sind gemeinsam zu einer Beratungsstelle gegangen. Die Beratung hat mir sehr geholfen. Danach wusste ich: Ich bin nicht allein mit solchen Gefühlen.



Linus,  
20 Jahre



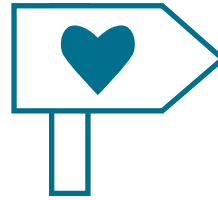
Chris,  
16 Jahre

Mit 16 hatte ich mein Coming-Out. Das heisst: Ich habe anderen erzählt, dass ich schwul bin. **Mein Coming-Out fand ich okay**. Zuerst habe ich es meinem besten Freund erzählt. Für ihn war das kein grosses Thema. Und meine Eltern hatten es sich eh schon gedacht. Ich hatte Schiss, dass in der Schule blöde Sprüche kommen. Einige haben mich dann beleidigt, weil ich schwul bin. Eine Lehrerin hat sich für mich eingesetzt. Das fand ich super.

---

# Mehr zum Thema

## Vielfalt



Jeder Mensch ist einzigartig. Jeder Körper ist anders. Jeder Mensch verhält sich anders. Jeder Mensch lebt anders. Alle Menschen sind verschieden und haben gleichzeitig auch Gemeinsamkeiten. Ein anderes Wort für diese Vielfalt ist **Diversität**.

- Es gibt mehr als die beiden Geschlechter Mädchen und Junge, Frau und Mann. Diese beiden Geschlechter passen nicht für alle Menschen. Darum geht es beim Thema **geschlechtliche Vielfalt**.
- Menschen verlieben sich auch ganz unterschiedlich. Das heißt **sexuelle Orientierung**. Es meint: In wen verliebt sich ein Mensch? Zum Beispiel kann sich ein Mann in eine Frau oder in einen Mann verlieben.
- Gross ist auch die **Vielfalt von Lebensweisen**: Menschen leben als Single, als Paar oder in Familien. Es gibt Familien mit Vater-Mutter-Kind. Und es gibt Familien mit einem Elternteil. Es gibt Regenbogen-Familien mit 2 lesbischen Müttern oder 2 schwulen Vätern. Manchmal trennen sich Eltern und verlieben sich neu. Aus mehreren Familien kann eine neue Familie entstehen. Das ist dann eine Patchwork-Familie.



---

# Was ist überhaupt Geschlecht?

Viele Menschen denken: Das ist doch einfach mit dem Geschlecht.  
Sie denken: Es gibt Mädchen und es gibt Jungen.

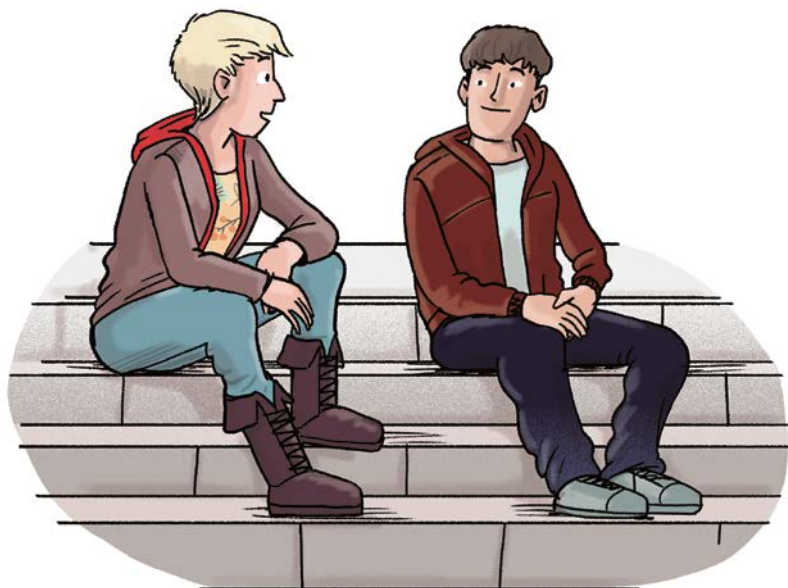
Aber so einfach ist das nicht: Heute ist bekannt, dass diese Einteilung in 2 Geschlechter nicht immer stimmt. Menschen sind vielfältiger.

Wenn du jemanden kennenlernst, lässt sich nicht immer so einfach sagen: Das ist ein Mädchen oder das ist ein Junge.

## Das Geschlecht setzt sich zusammen aus:

- Welchen **Körper** eine Person hat: Hat die Person weibliche, männliche oder beide Geschlechtsmerkmale?
- Welches **Gefühl** eine Person zu sich selbst hat: Fühlt die Person sich eher als Frau oder als Mann? Oder passt für die Person beides nicht?
- Wie das **Verhalten** einer Person ist: Wie bewegt sich eine Person oder wie zieht sie sich an?

Auf den nächsten Seiten erfährst du mehr über Körper, Gefühl und Verhalten.

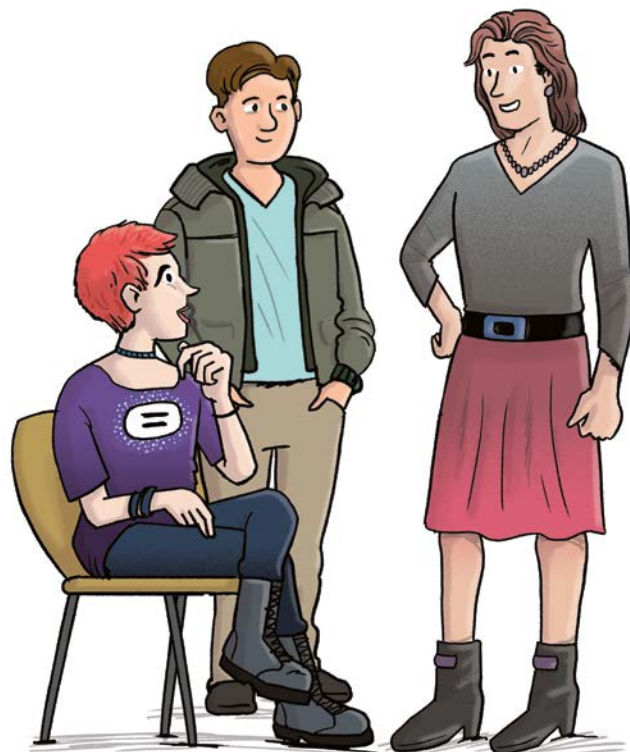




# Der Körper

Zum Geschlecht gehören die **körperlichen Geschlechtsmerkmale**: zum Beispiel Penis und Hoden oder Vagina und Eierstöcke.

- Die **körperlichen Geschlechtsmerkmale** lassen sich oft eindeutig einem Geschlecht zuordnen: Mädchen oder Junge. Das Mädchen oder der Junge sagen später: Dieses Geschlecht passt für mich. Das nennt sich **cisgeschlechtlich**.
- Die **körperlichen Geschlechtsmerkmale** lassen sich aber nicht immer eindeutig einem einzigen Geschlecht zuordnen. Manche Menschen haben zum Beispiel sowohl einen Penis als auch eine Vagina. Oder eine Vagina und einen Hoden. Das nennt sich **intergeschlechtlich**.



Mehr Informationen zu körperlichen Geschlechtsmerkmalen findest du im Heft **Körper und Pubertät**.

---

## Das Gefühl

Nicht nur der Körper und das Verhalten sind wichtig für das Geschlecht. Wichtig ist auch das innere Gefühl: Eine Person kann sich weiblich oder männlich fühlen. Oder beides oder keines von beidem. Dieses innere Gefühl zum eigenen Geschlecht heisst auch **Geschlechts-Identität**.

Oft passt das innere Gefühl einer Person zu dem Geschlecht, das ihr bei der Geburt zugewiesen wurde. Aber nicht immer.

- Bei der Geburt wird meistens gesagt: Das ist ein Mädchen. Oder: Das ist ein Junge. Das Mädchen oder der Junge sagen aber später: Dieses Geschlecht passt nicht für mich. Ich fühle mich als ein anderes Geschlecht. Das nennt sich **transgeschlechtlich**.
- Manche Menschen sagen: Ich fühle mich weder weiblich noch männlich. Das nennt sich **nicht-binär**.







## Das Verhalten

Typisch Mädchen! Typisch Junge! Diese Sprüche kennst du bestimmt auch. Viele denken zum Beispiel: Mädchen sind leise und Jungs sind laut. Mädchen interessieren sich für Mode und Jungs für Technik. Aber ist das so?

- Manches Verhalten wird als weiblich oder männlich wahrgenommen. Zum Beispiel, wie eine Person sich anzieht oder wie sie sich bewegt. Das nennt sich auch **Geschlechterrollen**. Schon Kinder lernen diese Rollen. Doch Geschlechterrollen verändern sich mit der Zeit und sind vielfältig. Oft passen die Geschlechterrollen nicht für eine Person.
- Früher ist der Mann zur Arbeit gegangen und die Frau hat den Haushalt gemacht. Heute machen Frauen und Männer oft beides. Mädchen spielen auch Fussball und Jungen tanzen Ballett. Kein Mensch passt in eine Schublade. Jede Person kann das machen und leben, was am besten zu ihr passt.



---

# Was bedeutet sexuelle Orientierung?

Jetzt geht es um die **sexuelle Orientierung**. Das bedeutet: In wen verliebt sich ein Mensch? Wen möchte eine Person gerne küssen? Und mit wem gerne kuscheln und vielleicht Sex haben? Auch das Verlieben ist vielfältig.

- Frauen und Männer können sich ineinander verlieben. Das heißt **heterosexuell**.
- Frauen können sich auch in Frauen verlieben. Und Männer in Männer. Das heißt dann **homosexuell**. Bei Frauen heißt es auch **lesbisch** und bei Männern auch **schwul**.
- Verlieben sich Menschen sowohl in Frauen als auch in Männer, heißt das **bisexuell**.
- Für manche Menschen ist das Geschlecht nicht so wichtig für das Verlieben. Sie verlieben sich in eine Person, egal welches Geschlecht sie hat. Das heißt **pansexuell**.
- Manche Menschen möchten keine Sexualität mit anderen Menschen leben. Das heißt **asexuell**.

Die **sexuelle Orientierung** kann sich auch im Laufe des Lebens verändern. Das passiert von ganz allein. Du kannst das nicht ändern. Auch andere Menschen nicht.





# Vielfalt gehört zum Leben

Geschlechtliche Vielfalt gehört zum Leben. Und sexuelle Vielfalt gehört zum Leben. Verschiedene Lebensweisen gehören zum Leben. Wenn alle Menschen gleich wären, wäre das ganz schön langweilig. Es kann schwierig sein, den eigenen Weg zu finden und ihn dann auch zu leben. Deshalb fragen sich manche Menschen zum Beispiel:

- Wie fühle ich mich: weiblich oder männlich?  
Beides, oder passt keins von beidem?
- Wie kann ich mich und meinen Körper mögen?
- Von wem fühle ich mich angezogen?
- Wie will ich leben?

Du kannst im Internet Informationen finden. Oder mit vertrauten Personen sprechen. Oder mit Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind wie du. Sie können eine grosse Hilfe sein. Unterstützung kannst du auch von Fachpersonen bekommen.



## INFO: Hier bekommst du Beratung

- **du-bist-du – Sexuelle Gesundheit Zürich**  
**Beratung zu Geschlechtsidentität und sexueller sowie romantischer Orientierung**

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



- **Verein intergeschlechtlicher Menschen Schweiz**  
**Beratung zu Intergeschlechtlichkeit**

Internetseite: [www.inter-action-suisse.ch/de/beratung](http://www.inter-action-suisse.ch/de/beratung)



---

# Jeder Mensch verdient Respekt

Jeder Mensch sollte so akzeptiert werden, wie er ist. Und wie er lebt und liebt. Und jeder Mensch muss sich an die Grenzen anderer Menschen halten.

Aber nicht alle in der Gesellschaft finden Vielfalt gut. Manche Menschen sind der Meinung, dass es nur 2 Geschlechter gibt: Frauen und Männer. Und dass nur Frauen und Männer sich lieben sollen.

Das wirkliche Leben ist bunter! Du kannst so leben, wie es für dich passt. Du bist richtig, so wie du bist. Und andere sind auch richtig, wie sie sind. Jeder Mensch verdient Respekt.





# Niemand darf eine andere Person diskriminieren

Alle Menschen haben die gleichen Rechte. Niemand darf benachteiligt oder schlechter behandelt werden als andere: zum Beispiel wegen der sexuellen Orientierung. Manche bekommen zum Beispiel eine Wohnung oder eine Arbeitsstelle nicht, weil sie lesbisch oder schwul sind. Oder wegen ihrer Hautfarbe. Das nennt sich **Diskriminierung**.

Auch transgeschlechtliche oder intergeschlechtliche Menschen erfahren oft Diskriminierung. Menschen mit Behinderung erleben auch oft Diskriminierung.

Manchmal erleben Menschen mehrere Diskriminierungen gleichzeitig. Zum Beispiel wegen ihrer Herkunft und ihrer Behinderung.



## **i** INFO: Diskriminierung ist verboten

Die Bundesverfassung schützt Menschen vor Benachteiligung. Alle Menschen haben die gleichen Rechte. Diskriminierungen aufgrund des Geschlechts, der sexuellen Orientierung, der Geschlechts-Identität sowie wegen Behinderung, Alter, Herkunft und Religion sind verboten.

---

# Du bist nicht allein!

Wenn du diskriminiert wirst, kann sich das schlimm anfühlen.

Vielleicht wirst du wütend oder traurig. Vielleicht ziehst du dich zurück und fühlst dich hilflos. Vielleicht denkst du, dass du oder dein Körper nicht richtig sind. Aber das stimmt nicht! Du bist genau richtig, wie du bist! Und du bist nicht allein.

Diskriminierung ist verboten. Und du kannst etwas dagegen tun.

**Du kannst dich informieren, dich wehren und dir Unterstützung holen.** Bei vertrauten Personen oder bei Beratungsstellen. Du kannst auch beim Pro Juventute Jugendtelefon anrufen.



## **INFO: Hier bekommst du Beratung**

- **Insieme – für die Menschenrechte von Menschen mit geistigen Behinderungen**

Internetseite:

<https://insieme.ch/thema/gesundheit-und-lebensqualitaet/>

Telefon: 031 300 50 20



- **Pro Juventute Jugendtelefon**

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

Telefon: 147





# Frage & Antwort

Deniz (18 Jahre) fragt:

**Ich wollte in einen Club. Aber der Türsteher hat mich nicht reingelassen. Er hat gesagt: Die anderen können rein, aber nicht du im Rollstuhl. Ich war richtig wütend. Darf er das?**

herzfroh 2.0 antwortet:

Nein, das darf er nicht. Das ist Diskriminierung und verboten. Er darf Menschen nicht ausschliessen, weil sie eine Behinderung haben. Du kannst dich über den Club beschweren. Das ist dein Recht. Du kannst zum Beispiel dem Club selbst von dem Türsteher berichten. Oder du kannst eine schlechte Bewertung über den Club im Internet schreiben.

Emma (19 Jahre) fragt:

**Ich liebe Autos und meine kurzen Haare. Bin ich trotzdem eine Frau?**

herzfroh 2.0 antwortet:

Wenn du dich als Frau fühlst, dann bist du eine Frau. Jeder Mensch mag andere Dinge. Egal, ob Mann oder Frau. Typisch Mann und typisch Frau gibt es nicht. Es gibt aber viele Vorurteile, was männlich und was weiblich ist. Das stimmt aber nicht. Jeder Mensch ist einzigartig. Du kannst machen, was dir gefällt und womit du dich wohlfühlst.



# Wer wir sind



Hanna lebt in der WG und besucht die Schule.



Tami wohnt zu Hause bei ihren Eltern. Sie kennt Hanna aus der Schule.



Nic lebt in der WG und arbeitet in einem Restaurant.



Marina lebt in der WG und arbeitet in einer Schneiderei. Sie ist mit Sven zusammen.



Sven lebt in der WG und arbeitet in einer Holzwerkstatt. Er ist mit Marina zusammen.



Murat ist der beste Freund und Zimmernachbar von Sven. Er arbeitet in einer Gärtnerei.



Rosa arbeitet im Büro und ist mit Marina befreundet.



Gregor ist Sozialpädagoge in der WG.



Laura ist Sozialpädagogin in der WG.

In den anderen Heften kannst du dich über weitere spannende Themen informieren.



## Impressum

herzfroh 2.0 ist von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit (HSLU).

2.0 bedeutet: Das ist eine neue Version von herzfroh. herzfroh 2.0 sind Info-Materialien zu Körper, Liebe und Sexualität für Jugendliche und junge Erwachsene mit Lernschwierigkeiten. Es gibt auch Info-Material für Fachpersonen in Bildung und Betreuung.

Herausgeberin von herzfroh 2.0 für die Schweiz:  
© 2024 interact Verlag Luzern, Hochschule Luzern  
– Soziale Arbeit, [www.hslu.ch/interact](http://www.hslu.ch/interact)  
Redaktion: Daniel Kunz, HSLU (Schweiz) sowie Sabine Goette und Laura Retznik, BZgA (Deutschland)  
Text: Anja Teufel inklusiv (Autorin: Anja Teufel)  
Gestaltung: Lengsfeld, designkonzepte GmbH, Basel  
Illustrationen: Diego Balli, Stans  
Druck: edubook, Merenschwand  
ISBN 978-3-906036-62-5  
DOI 10.5281/zenodo.10259140



Mehr dazu unter [www.herzfroh-online.ch](http://www.herzfroh-online.ch).

