

FACTSHEET

SEXUALAUFKLÄRUNG

NO. 5 / 5:

SEXUALAUFKLÄRUNG & FÖRDERUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT



SEX IST GESUND UND MACHT GLÜCKLICH!

IMPRESSUM

Sekretariat Allianz für Sexualaufklärung in der Schweiz

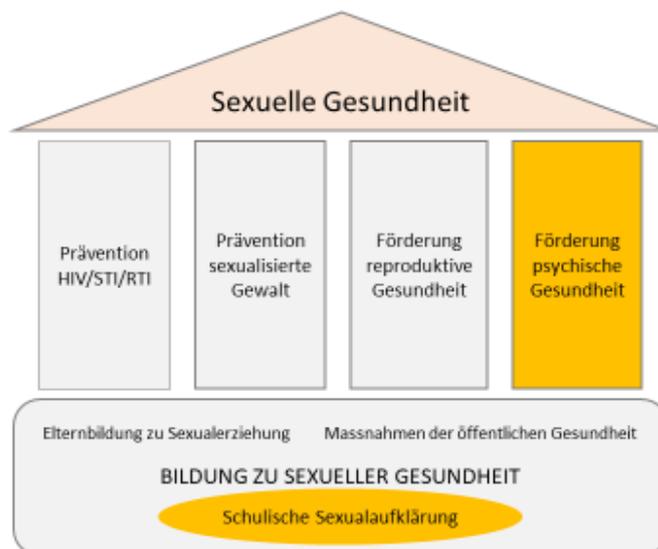
info@allianz-sexualaufklaerung.ch / www.allianz-sexualaufklaerung.ch

REDAKTION / TEXTE: Caroline Jacot-Descombes, Annelies Steiner RELEKTURE: Erika Glassey, Gilberte Voide Crettenand, Daniela Enzler

LAYOUT: Daniela Enzler ILLUSTRATION: Alain Robert ICONS : made by www.flaticon.com

SEX IST GESUND UND MACHT GLÜCKLICH!

Die Eidgenössische Kommission für sexuelle Gesundheit (EKSG) hat 2015 fünf Handlungsfelder definiert, um die Ziele der sexuellen Gesundheit zu erreichen. Für jedes wurden themenspezifische Interventionen und Massnahmen festgehalten. «Förderung, Erhalt und Wiederherstellung der sexuellen Gesundheit als Teil der psychischen Gesundheit» stellt eines der Handlungsfelder dar und baut gleichzeitig auf der Bildung zu sexueller Gesundheit auf.



Das vorliegende Factsheet befasst sich aus dem Blickwinkel der Sexuaufklärung mit der Förderung, dem Erhalt und der Wiederherstellung der sexuellen Gesundheit als Teil der psychischen Gesundheit. Es bietet eine Übersicht über Definitionen, rechtliche Grundlagen, Fakten und Empfehlungen.

SEXUALAUFKLÄRUNG & FÖRDERUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT

Die psychische Gesundheit trägt wesentlich zur allgemeinen Gesundheit bei. Die WHO definiert psychische Gesundheit als einen Zustand des Wohlbefindens, bei dem eine Person das eigene Potential ausschöpfen und sich verwirklichen kann. Psychische Gesundheit bedingt, alltägliche Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zum Zusammenleben leisten zu können¹.

Eine Sexualität, die als befriedigend erlebt wird, leistet einen wichtigen Beitrag zur psychischen Gesundheit des Menschen. Bei der Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen sind individuelle und soziale Faktoren zu beachten: persönliche Ressourcen, Belastbarkeit, Selbstwert, Machtverhältnisse, Gewalt, Stigmatisierung, Diskriminierung, Suchtverhalten, soziale Normen, kultureller und religiöser Kontext, Einfluss durch Peer-Gruppen. Diese Faktoren spielen auch für die Sexualität eine wichtige Rolle und können im Rahmen der Sexuaufklärung aufgegriffen werden.

Die Zuständigkeit für das Handlungsfeld psychische Gesundheit liegt in erster Linie bei den Kantonen und den Fachsystemen und Fachorganisationen in den Bereichen Medizin, Psychiatrie, Bildung, Pädagogik und Psychologie sowie Jugendarbeit. Der Bund verfügt über keine gesetzliche Grundlage, kann aber auf Wunsch der Kantone koordinieren und unterstützen².

¹ WHO (2005): Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice.

²EKSG (2015): Sexuelle Gesundheit – eine Definition für die Schweiz (S.4). Zugriff: 5.06.2020: https://www.sante-sexuelle.ch/wp-content/uploads/2016/01/150520_SexualHealth_CH_EKSG_d_def.pdf



RECHTLICHE GRUNDLAGEN³

- Es gibt keine explizite Gesetzgebung betreffend der Förderung der psychischen Gesundheit auf Bundesebene. Eine staatliche Verpflichtung zur Gesundheitsförderung und Prävention ergibt sich jedoch durch das Recht auf Gesundheit, das in verschiedenen Menschenrechtsübereinkommen (z.B. Art. 12 UNO-Pakt I, Art. 24 KRK) festgehalten ist. Es sind die Kantone, die für die Förderung der Gesundheit im Allgemeinen und darin inbegriffen der psychischen Gesundheit verantwortlich sind. Einige haben umfassende Programme entwickelt, wie z. B. der Kanton Graubünden oder Fribourg.



REFERENZDOKUMENTE

- Die Empfehlungen des Expert*innenberichts zur Erfüllung des Postulats 14.4115 Regazzi sind zwar nicht verbindlich, sie erklären aber die WHO/BZgA-Standards für Sexuaufklärung in Europa zu einem Referenzdokument für die Schweiz. Dadurch wird der ganzheitliche Ansatz auch beim Thema sexuelle Gesundheit als Teil der psychischen Gesundheit unterstrichen.
- Lehrplan 21: Körperliche und psychische Gesundheit ist im Lehrplan 21 als fächerübergreifendes Thema verankert und wird unter die Leitidee Bildung für nachhaltige Entwicklung gesetzt. Viele Fachbereiche machen den Bezug zu Gesundheit. Die zu erwerbenden Kompetenzen sind fachübergreifend.
- Gesundheitsförderung und Prävention von Krankheiten ist ein Ziel der Strategie Gesundheit 2020. Diese enthält auch eine Massnahme zur Förderung der psychischen Gesundheit. Die sexuelle Gesundheit ist in der Strategie der Gesundheitsförderung Schweiz nicht explizit aufgeführt. Seit 2017 unterstützt Gesundheitsförderung Schweiz jedoch eine Reihe von kantonalen Aktionsprogrammen und Projekten, die sich mit sexueller Gesundheit befassen und die psychische Gesundheit fördern, z.B. [#sobinich](#), [BreakFree](#), [feel-ok](#), [Queere Jugendplattform](#), [Herzprung](#), [Schritt:weise](#) oder [Bodytalk PEP](#).



FAKTEN

- In der Schweiz gibt es wenig Daten zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Studien sind stärker auf die Prävalenz von psychischen Störungen ausgerichtet und beschäftigen sich wenig mit der Frage, was psychische Gesundheit ausmacht (Gesundheitsförderung Schweiz, 2016, Psychische Gesundheit über die Lebensspanne. Grundlagenbericht, S. 59).
- Die HBSC Studie von 2014 zeigt einen Zusammenhang zwischen psychischem Wohlbefinden und der sozialen Unterstützung durch Familie, Lehrpersonen und den Freundeskreis (HBSC, 2014, S. 14). Je höher die Unterstützung, desto besser die Lebenszufriedenheit und desto weniger verbreitet waren wiederkehrende psychoaffektive Symptome (HBSC, 2017, S. 14).
- 16% der Jugendlichen, die zwischen 24 und 26 Jahre alt sind, berichten über eine schlechte psychische Gesundheit; Frauen (18%) häufiger als Männer (13%) (IUMSP, 2018, S. 60). Diese Tendenz widerspiegelt sich auch in der Allgemeinbevölkerung.
- Die Suizidrate von LGBT Jugendlichen ist fünf Mal höher gegenüber jener von heterosexuellen Jugendlichen. (Wang et al., 2014, Psychiatric disorders, suicidality, and personality among young men by sexual orientation. In: European Psychiatry (29). S. 514-522).
- Frauen akzeptieren ungewollten Geschlechtsverkehr am häufigsten, um eine konfliktfreie Beziehung zu haben. Männer haben ungewollten Geschlechtsverkehr am häufigsten, weil ihr Gegenüber dies erwartet (IUMSP, 2018, S. 79).

³ Recher, Alecs (2017). Sexuelle und reproduktive Gesundheit und diesbezügliche Rechte. Eine Bestandesaufnahme zum Recht der UNO, des Europarates und der Schweiz. SEXUELLE GESUNDHEIT Schweiz. Zugriff 5.06.2020: https://www.sexuelle-gesundheit.ch/assets/docs/2019_Sexuelle-und-reproduktive-Gesundheit-und-Rechte.pdf



ARGUMENTE FÜR GANZHEITLICHE SEXUALAUFLÄRUNG

- Eine erfüllte Sexualität trägt wesentlich zum psychischen Wohlbefinden eines Individuums bei. Daher ist es wichtig, dass im Rahmen der Sexualaufklärung sowohl die körperlichen als auch die psychischen Aspekte von sexueller Gesundheit behandelt werden.
- Sexualaufklärung spielt insbesondere für die psychische Gesundheit von Jugendlichen eine wichtige Rolle. Jugendliche durchleben während der Adoleszenz verschiedene Entwicklungen: Der Körper verändert sich aufgrund der Pubertät. Soziale Kontakte zu Freunden werden immer wichtiger, es kommt zu ersten intimen Beziehungen, die Geschlechtsidentität und die romantische/sexuelle Orientierung verfestigen sich. Um mit den herausfordernden Veränderungen umgehen zu können, bedarf es psychosozialer Kompetenzen. Die Sexualaufklärung bereitet Kinder und Jugendliche auf diese Entwicklungen vor und zeigt auf, dass Fachstellen für sexuelle Gesundheit bei Bedarf Unterstützung anbieten.
- Ganzheitliche Sexualaufklärung fördert den Erwerb von psychosozialen Kompetenzen von Kindern und Jugendlichen. Diese sind notwendig, um die Vielzahl von Herausforderungen des alltäglichen Lebens zu bewältigen: Sexismus, eine Trennung, Diskriminierung aufgrund der romantischen/sexuellen Orientierung oder Geschlechtsidentität, Tabuisierung des Schwangerschaftsabbruches usw. Diese Ereignisse stellen die psychische Gesundheit auf die Probe. Sexualaufklärung kann das psychische Wohlbefinden fördern, indem mit Kindern und Jugendlichen an folgenden Zielen gearbeitet wird (keine abschliessende Aufzählung):
 - Ihnen bewusstmachen, dass das Entdecken des eigenen Körpers Freude und Lust bereitet und dies als Quelle für körperliches und psychisches Wohlbefindens anerkennen.
 - Ihnen beibringen, die eigenen Grenzen zu spüren und diese gegen aussen zu vertreten. Ihnen erklären, dass sie ein Recht auf ihre Intimsphäre haben.
 - Lernen, Gefühle auszudrücken und verstehen, dass Gefühle immer ernst genommen werden müssen.
 - Eine offene, nicht-diskriminierende und respektvolle Haltung leben, auch gegenüber unterschiedlichen Formen der Sexualität.
- Ganzheitliche Sexualaufklärung basiert auf den Menschenrechten und setzt sich für einen inklusiven und diskriminierungsfreien Diskurs ein. In der Schule trägt diese Haltung dazu bei, dass sich Kinder und Jugendliche in ihrer Vielfalt akzeptiert fühlen. Dies ist wesentlich, um die psychosexuelle Entwicklung und das psychische Wohlbefinden zu fördern.