

Wohin du dich wenden kannst

www.du-bist-du.ch
Peer-to-Peer Beratung für Jugendliche von Jugendlichen

www.tgns.ch
für trans* Jugendliche/Menschen und deren Eltern

www.fels-eltern.ch
Verein von und für Eltern von Lesben und Schwulen

www.lgbt-helpline.ch
Meldestelle für homo- oder transphobe Gewalt/Beratungsstelle rund um LGBT-Anliegen

www.mycheckpoint.ch oder www.drgay.ch
Angebote zur sexuellen Gesundheit für schwule und bisexuelle Männer

www.147.ch
Telefon 147 rund um die Uhr
Pro Juventute hilft Kindern und Jugendlichen bei Fragen

Angebote in der Region St. Gallen

www.ahsga.ch oder 071 223 68 08
Fragen zu HIV/STI, Sexualität, sexueller Vielfalt und Coming-out

Schulprojekt COMOUT
f @COMOUTSchulprojekt

www.faplasg.ch
Beratung zu Schwangerschaft und Verhütung

Jugendtreff otherside
f @otherside.lgbtq oder
@otherside.lgbtq

Regenbogentreff Gossau
f @RegenbogenTreff in Gossau SG

Nationale Organisationen

www.aids.ch
Aids-Hilfe Schweiz

www.pinkcross.ch
Schweizer Dachverband der schwulen und bi Männer*

www.los.ch
Schweizer Dachverband für lesbische, bisexuelle und queere Frauen

www.tgns.ch
schweizweite Organisation von und für trans* Menschen

www.milchjugend.ch
Jugendorganisation für LGBTIQ+ Jugendliche

www.regenbogenfamilien.ch
Dachverband für Regenbogenfamilien

www.lgbt-helpline.ch
Meldestelle für homo- oder transphobe Gewalt/Beratungsstelle rund um LGBT-Anliegen

Schulprojekt COMOUT in SG/AI/AR

Das Projekt möchte die Akzeptanz und das Verständnis von homosexuellen Menschen an Schulen fördern und sie dadurch sichtbar machen. Dazu besuchen zwei Personen mit einem homosexuellen Hintergrund eine Schulklasse. Sie berichten aus ihrem Leben und fördern eine persönliche Auseinandersetzung gemeinsam mit den Schüler*innen zum Thema Homosexualität und geschlechtliche Vielfalt.

Weitere Informationen:
www.ahsga.ch oder 071 223 68 08

Otto (14 Jahre)
«Mir hat der Besuch gezeigt, dass alle Menschen gleich sind. Homosexuelle zu akzeptieren, fällt mir nun leichter.»

Fachstelle für Aids- und Sexualfragen St. Gallen–Appenzell

Angebote:

- Unterricht zu sexueller Bildung, sexueller Gesundheit und sexueller/geschlechtlicher Vielfalt
- Projekte: COMOUT- und HIV-Schulprojekt
- unkomplizierte Erstberatung und Triage in den Themen sexuelle Gesundheit und sexuelle/geschlechtliche Vielfalt

Fragen, Beratung und Information:
info@ahsga.ch oder 071 223 68 08



Herausgeberin Fachstelle für Aids- und Sexualfragen St. Gallen–Appenzell

lesbisch ☆ schwul

homosexuell ☆ gay

bisexuell ☆ heterosexuell

transgender

intersexuell

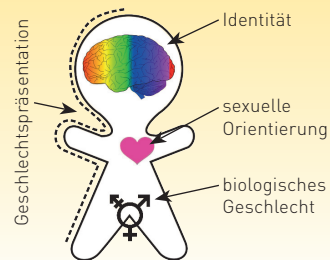
queer

Mit unserer Arbeit wollen wir die Vielfalt an sexuellen Orientierungen und Geschlechtsidentitäten sichtbar machen und so ein Zeichen für Toleranz und Akzeptanz setzen.

LGBTIQ

LGBTIQ ist eine Abkürzung und steht für «lesbisch», «gay = schwul», «bisexuell», «transgender», «intersexuell» und «queer». «Queer» steht dabei, wie auch LGBTIQ selbst, als Überbegriff für Menschen aller sexuellen Orientierungen und Geschlechtsidentitäten, die sich nicht der gesellschaftlichen Norm zuordnen lassen wollen. Lesbisch, schwul und bisexuell bezeichnen sexuelle Orientierungen, bei Transgender geht es um die Geschlechtsidentität, bei Intersexualität um die biologische/körperliche Ebene.

The Genderbread Person



Vielfalt – Mittendrin

Zwischen drei und zehn Prozent der Schweizer Bevölkerung – in der Stadt St. Gallen 2200 bis 7500 Personen – können lesbisch, schwul, bisexuell und/oder transgender sein. Sie leben mittendrin: in Schulen, im Arbeitsleben, in Vereinen und Jugendgruppen, in der Kirche. Dadurch wird unsere Gesellschaft bunt und vielfältig.

Leider kommt es auch heute immer wieder vor, dass LGBTIQ-Menschen verbal oder körperlich angegriffen werden. Das wird Homo-/Transphobie bzw. Diskriminierung genannt. Diese Übergriffe oder Hatecrimes können gemeldet werden (www.lgbt-helpline.ch).

Yannik (19 Jahre)
Seit meinem Coming-out hat mein Leben erst richtig begonnen...

Wen liebe ich?



Menschen entscheiden nicht darüber, in welchen Menschen sie sich verlieben. Sie verlieben sich einfach. Eine klare Grenze zwischen lesbisch, schwul, bi- oder heterosexuell gibt es nicht. Das heisst, dass du je nachdem Mut brauchst, um zu deinen Gefühlen zu stehen.

Ob lesbisch, schwul, bi- oder heterosexuell: eine Beziehung mit einem anderen Menschen ist schön und kann herausfordernd sein. Wichtig ist, dass ihr sie selbstbestimmt gestaltet – unabhängig der sexuellen Orientierung.

Goran (15 Jahre)
Ich bin verwirrt. Bei einem Mädchen in der Klasse fühle ich mich verliebt. Dann gibt es einen Jungen, der super aussieht. Bei ihm fühle ich mich stark erregt. Was bin ich denn jetzt?

Coming-out

Coming-out heisst «zu sich selber stehen», «sich nicht länger verstecken» – weder vor dir noch vor anderen Menschen. Ein Coming-out kann je nach Person unterschiedlich lang dauern und ablaufen. Wenn du in deinen Gefühlen unsicher bist («Wer bin ich?» oder «Auf wen stehe ich?»), ist das okay. Es kann dir helfen, mit einer vertrauten Person zu sprechen.

Wenn du dich outest, dann ...

- ...möchtest du ernst genommen werden.
- ...möchtest du, dass dir mit Verständnis begegnet wird.
- ...möchtest du, dass die Person es für sich behält.
- ...möchtest du unterstützt werden und dass bei Bedarf Hilfe geholt wird.
- ...möchtest du, dass die Vertrauensperson weiterhin ein guter Freund / eine gute Freundin bleibt.

«Ich liebe meinen Körper. Deshalb schütze ich ihn.» (Safer-Sex-Regeln)

1. eindringender Geschlechtsverkehr (Vaginal- und Analsex) immer mit Kondom; bei Analsex zusätzlich Gleitmittel verwenden

Achtung: Kondome schützen dich zwar vor HIV, nicht aber vor anderen STI.

2. Jede/r hat andere sexuelle Vorlieben. Der Safer-Sex-Check gibt Tipps, die auf deine persönliche Sexualität zugeschnitten sind. Infos unter: www.safer-sex-check.ch

Speziell für homo- und bisexuelle Männer: www.drgay.ch

Sexuelle Gesundheit

Was bedeutet das eigentlich?

Dass ich über meine Sexualität reden kann.

Dass ich weiss, wie ich mich vor sexuell übertragbaren Infektionen (STI) und HIV schütze.

Dass ich «Stopp» sagen kann, wenn ich etwas nicht mag und dass es respektiert wird.

Dass ich selbstbestimmt über Verhütungsfragen entscheide.

Dass ich über meine sexuellen Rechte informiert bin.

Wusstest du, dass in der Schweiz bis 16 Jahren das Schutzalter gilt? D. h. du darfst gesetzlich nur Sex haben, wenn der Altersunterschied zwischen dir und deinem Sexpartner / deiner Sexpartnerin nicht grösser als drei Jahre ist.