

# Sexuelle Gesundheit

## WHO Definition 1975

### Definition

- Sexuelle Gesundheit ist untrennbar mit Gesundheit insgesamt, mit Wohlbefinden und Lebensqualität verbunden.
- Sie ist ein Zustand des körperlichen, emotionalen, mentalen und sozialen Wohlbefindens in Bezug auf die Sexualität und nicht nur das Fehlen von Krankheit, Funktionsstörungen oder Gebrechen.
- Sexuelle Gesundheit setzt eine positive und respektvolle Haltung zu Sexualität und sexuellen Beziehungen voraus sowie die Möglichkeit, angenehme und sichere sexuelle Erfahrungen zu machen, und zwar frei von Zwang, Diskriminierung und Gewalt. Sexuelle Gesundheit lässt sich nur erlangen und erhalten, wenn die sexuellen Rechte aller Menschen geachtet, geschützt und erfüllt werden.

**Am 4. September ist Welttag der sexuellen Gesundheit!**

# **Erklärung der sexuellen Menschenrechte (WAS, Hongkong 1999) - Declaration of Sexual Rights**

**[...] Sexuelle Rechte sind universale Menschenrechte auf der Grundlage von Freiheit, Würde und Gleichheit aller Menschen. So wie der Anspruch auf Erhalt und Wiederherstellung der Gesundheit ein menschliches Grundrecht ist, so gilt dies auch für die sexuelle Gesundheit. Damit Menschen und Gesellschaften eine gesunde Sexualität entwickeln können, müssen die folgenden Sexual-Rechte weltweit anerkannt und mit allen Mitteln gefördert und verteidigt werden. Sexuelle Gesundheit gedeiht nur in einer Umgebung, die diese sexuellen Grundrechte wahrnimmt, respektiert und ausübt.**

## **1. Das Recht auf sexuelle Freiheit**

**Sexuelle Freiheit als sexuelle Selbstbestimmung umfasst die Freiheit eines jeden Individuums, alle seine sexuellen Möglichkeiten zum Ausdruck zu bringen. Dies schliesst („sic!“) jedoch zu jeder Zeit und in jedweden Lebenssituationen alle Formen sexuellen Zwangs, sexueller Ausbeutung und sexuellem Missbrauch aus.**

## **2. Das Recht auf sexuelle Autonomie, sexuelle Integrität und körperliche Unversehrtheit**

**Dieses Recht beinhaltet die Fähigkeit zu selbständigen („sic!“) Entscheidungen über das eigene Sexualleben im Rahmen der eigenen persönlichen und sozialen Ethik. Es umfasst auch das Recht auf Verfügung über und Lust am eigenen Körper, frei von jeder Art von Folter, Verstümmelung und Gewalt.**

## **3. Das Recht auf eine sexuelle Privatsphäre**

**Dies umfasst das Recht auf individuelle Entscheidungen und Verhaltensweisen in unserem Intimleben, solange diese nicht die Sexual-Rechte anderer beeinträchtigen.**

## **4. Das Recht auf sexuelle Gleichwertigkeit**

**Dies verlangt Freiheit von allen Formen der Diskriminierung aufgrund von Geschlecht, Geschlechtsrolle, sexueller Orientierung, Alter, Rasse, sozialer Schicht, Religion oder körperlicher und seelischer Behinderung.**

## **5. Das Recht auf sexuelle Lust**

**Sexuelle Lust einschliesslich („sic!“) Selbstbefriedigung ist eine Quelle von körperlichem, seelischem, geistigem und spirituellem Wohlbefinden.**

# Erklärung der sexuellen Menschenrechte (WAS, Hongkong 1999) - Declaration of Sexual Rights

## 6. Das Recht auf Ausdruck sexueller Empfindungen

Sexuelle Äusserungen („sic!“) beinhalten mehr als erotische Lust oder sexuelle Handlungen. Menschen haben das Recht, ihre Sexualität durch Kommunikation, Berührungen, Gefühle und Liebe auszudrücken.

## 7. Das Recht auf freie Partnerwahl

Dies bedeutet das Recht zu heiraten oder auch nicht, sich scheiden zu lassen und andere Formen verantwortungsbewusster sexueller Beziehungen einzugehen.

## 8. Das Recht auf freie und verantwortungsbewusste Fortpflanzungsentscheidungen

Dies schliesst (sic!“) das Recht auf die Entscheidung ein, Kinder zu haben oder nicht; ihre Anzahl und die Abstände zwischen den Geburten zu bestimmen; und das Recht auf ungehinderten Zugang zu Mitteln der Fruchtbarkeits-Kontrolle.

## 9. Das Recht auf wissenschaftlich fundierte Sexualaufklärung

Dieses Recht beinhaltet, dass sexuelles Wissen in einem Prozess unbehinderter Forschung und wissenschaftlicher Ethik gewonnen und in angemessener Weise auf allen gesellschaftlichen Ebenen verbreitet wird.

## 10. Das Recht auf umfassende Sexualerziehung

Dies ist ein lebenslanger Prozess von der Geburt durch alle Lebensphasen und unter Einbeziehung aller sozialen Institutionen.

## 11. Das Recht auf sexuelle Gesundheitsfürsorge

Zur Verhütung und Behandlung von allen sexuellen Fragen, Problemen und Störungen sollte allen eine angemessene Gesundheitsfürsorge zur Verfügung stehen. Sexual-Rechte sind universale Grund- und Menschenrechte!

(<http://www.rolf-gindorf.de/sexualrechte.htm> verabschiedet von der Generalversammlung der World Association for Sexual Health (WAS) am 26. 08.1999 in Hongkong (Volksrepublik China) Stand: 11.2.2009 Übersetzung R. Gindorf!)

# Der Sexualisierungsprozess

Alle Grafiken by Dr. Peter Gehrig - Sexocorporel © www.ziss.ch

Die Sexualität entwickelt sich in einem spiralförmigen Prozess:

