



# SEX & RECHT

Dinge, die du  
wissen solltest...

**Gefördert vom:**

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,  
Gleichstellung, Flucht und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen



# Impressum

## Herausgeber

donum vitae Landesverband NRW e.V.  
Markmannsgasse 7  
50667 Köln

Tel: (0221) 222543 - 0  
E-Mail: [info@nrw-donumvitae.de](mailto:info@nrw-donumvitae.de)  
[www.nrw-donumvitae.de](http://www.nrw-donumvitae.de)

## Redaktion

donum vitae Landesverband NRW e.V.

## Fotos

[www.fotolia.de](http://www.fotolia.de), [www.istockphoto.com](http://www.istockphoto.com)

## Layout & Druck

[www.afterglow.de](http://www.afterglow.de), Vaalser Straße 20 - 22, 52064 Aachen

## Stand

Mai 2026

## Gendergerechte Sprache

Alle Menschen, auch die, die sich keinem Geschlecht zuordnen wollen bzw. können, sollen sich angesprochen fühlen. Die Vielfalt der Geschlechter ist uns wichtig. Deshalb verwenden wir das Gendersternchen.

## Haftung für Links

Unser Angebot enthält Links zu externen Websites Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der\*die jeweilige Anbieter\*in oder Betreiber\*in verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

### Urheberrecht

Die durch die Seitenbetreiber\*innen erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung der Autor\*innenschaft. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet. Soweit die Inhalte auf dieser Seite nicht von dem\*der Betreiber\*in erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Solltest du trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitten wir um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Inhalte umgehend entfernen.

Rechtlich relevante Angaben stehen meist unter Vorbehalt, deswegen sind alle hier verwendeten Angaben ohne Gewähr.

# Übersicht

Einführung .....	4
<b>Sexualität leben</b>	
Dein Körper gehört dir!.....	6
Wer darf wann mit wem ...? .....	7
Wer darf eigentlich mit wem in welchem Alter Sex haben? .....	8
Dein Recht auf Information .....	9
<b>Verhütung, Pannen &amp; Co</b>	
Pille & Co .....	10
Kondome .....	11
Alles rund um die Frauenärztin*den Frauenarzt .....	12
Für den Notfall, Pille Danach .....	15
Sexuell übertragbare Krankheiten .....	17
<b>Deine Entscheidung</b>	
Schwanger – und jetzt? .....	18
Schwanger und keiner darf es erfahren? .....	20
Eltern und meine Freundin*mein Freund .....	21
Heiraten oder nicht ...? .....	22
Beschneidung .....	23
<b>Im Netz</b>	
Internet .....	24
Sexting (Nudes).....	25
Pornografie .....	26
K.O.-Tropfen .....	28
Hate Speech .....	30
Cybergrooming .....	31
<b>Weitere Informationen</b>	
Wichtige/Erste Informationskontakte .....	32
So findest du uns .....	34
Deine Notizen .....	35

# Einführung

## Sex und Recht

Viele Fragen bestimmen die Jugendzeit: erste Schwärmereien, die ersten Gefühle, Verliebt sein, der erste Kuss, Kuscheln, das erste Mal, Intimität, Vertrautheit und vieles mehr. All das, was passiert und was passieren kann, sind schöne und wichtige Erfahrungen, für alle: egal ob du hetero, lesbisch, schwul, bisexuell, trans\*, inter\*, queer, questioning, oder ... bist. Es gibt aber einige rechtliche Aspekte, die du und auch deine Eltern in dieser Zeit beachten müssen. Es ist eine spannende, aufregende Zeit, aber gleichzeitig auch ein Paragrafen-Dschungel der deutschen Gesetze. Was verboten und was erlaubt ist, kannst du hier nachlesen.

Bedenke immer:

Diese Rechte, Regeln, die wir hier für dich zusammen gefasst haben, gelten nur in Deutschland! Wenn du in den Urlaub fährst, denke daran, dass dort vielleicht ganz andere gesetzliche Bestimmungen gelten als bei uns.

### Aus dem Grundgesetz Artikel 1:

*„Die Würde des Menschen ist unantastbar“*  
dieser grundsätzliche und universelle Wert gilt natürlich auch in der Sexualität.

### Aus dem Grundgesetz Artikel 2:

*„Jeder Mensch hat das Recht auf die freie Entfaltung seiner Persönlichkeit...“*, das schließt natürlich auch die eigene Sexualität mit ein. Jede\*r hat somit das Recht, so zu sein, wie sie\*er möchte.

## Doch was bedeutet eigentlich „Sexuelle Selbstbestimmung“?

Sexuelle Selbstbestimmung bedeutet, dass jeder Mensch das Recht hat, frei über seinen Körper und seine Sexualität zu bestimmen. Du hast somit ein Recht darauf, über deine sexuelle Orientierung, deine sexuelle Identität, die Wahl deiner Sexualpartner\*innen, die sexuellen Praktiken und die Form der sexuellen Beziehungen selbst zu entscheiden. Du hast auch ein Recht auf Aufklärung und Information. Sexuelle Selbstbestimmung bedeutet auch, dass niemand dich zu sexuellen Handlungen zwingen darf und dass du dich gegen Übergriffe wehren darfst. Sexuelle Selbstbestimmung gilt für jede\*n, natürlich nur solange man keinem\*keiner anderen Schaden zufügt, keine gesetzlichen Grenzen überschreitet und beide Seiten damit einverstanden sind.

Bei Jugendlichen kommt hier noch §1 des Jugendschutzgesetzes (JuSchG) zum Tragen, denn

- Personen unter 14 Jahre sind Kinder und
- Personen die 14, aber noch nicht 18 Jahre alt sind, sind Jugendliche, und somit gelten je nach Alter unterschiedliche gesetzliche Regelungen.

In Deutschland haben Jugendliche ab dem 14. Geburtstag ein Recht auf sexuelle Selbstbestimmung. Jugendliche können somit grundsätzlich ihre Sexualität frei ausleben.

## Achtung, Achtung!

Unter bestimmten Konstellationen (z. B. mangelnde Reife) gibt es abgestufte gesetzliche Regelungen, wonach das Ausleben der Sexualität dann verboten wird.

### Regelungen zur Sexuellen Selbstbestimmung

In Deutschland gibt es verschiedene gesetzliche Regelungen zur Sexuellen Selbstbestimmung. Die Gesetze schützen das Recht jeder\*jedes Einzelnen frei über ihre\*seine Sexualität zu entscheiden. In den §§ 173-184 des Strafgesetzbuches (StGB) versucht der deutsche Gesetzgeber, alle Personen und im Besonderen Kinder und Jugendliche vor sexualisierter Gewalt

zu schützen. Denn missachtet jemand das Recht auf Sexuelle Selbstbestimmung, wird dies unter Strafe gestellt.

Die Paragraphen, die dich schützen sollen, sprechen stets von „sexuellen Handlungen“. Der Begriff „sexuelle Handlung“ umfasst eine Vielzahl von Verhaltensweisen, die einen sexuellen Bezug haben. Hierunter ist nicht nur Geschlechtsverkehr zu verstehen, sondern z.B. auch intensives Kuscheln, Petting, Berühren der Geschlechtsteile, Entblößen und/oder Masturbieren vor Kindern und Jugendlichen, Zeigen oder Erzählen von Pornografie, Eindringen mit dem Finger oder anderen Dingen oder jede Verletzung des Intimbereiches durch Bildaufnahmen, usw.



**FOLLOW  
THE RULES!**

# Sexualität leben

## Dein Körper gehört dir!

Dein Körper gehört dir allein. Du entscheidest und bestimmst darüber, wer dich körperlich berühren darf und wer nicht. Das gilt auch für körperliche Berührungen in der Familie oder bei Freund\*innen, Bekannten und natürlich Unbekannten. Sexualisierte Gewalt oder auch sexuelle Übergriffe geschehen sowohl gegenüber Mädchen\* als auch Jungen\*. Wehr dich dagegen, sag „Nein“ und such dir eine vertraute Person, die dich unterstützt und dir hilft. Sprich mit jemandem, wenn du dich sexuell bedrängt und genötigt fühlst und behalte es nicht für dich.

### **Strafbar (meist reicht schon alleine der Versuch) ist nämlich**

- jegliche sexuelle Handlung zwischen den eigenen Kindern und Eltern oder den eigenen Enkelkindern und Großeltern. Auch sexuelle Handlungen zwischen Geschwistern sind verboten, selbst wenn beide es wollen (§ 173 StGB).
- wenn du unter 18 Jahren bist und dich jemand für sexuelle Handlungen an dir oder vor dir ausnutzt, weil du von dieser Person abhängig bist. Dies können Personen wie z. B. Ausbilder\*in, Erzieher\*in, Stiefeltern, Betreuer\*in, Lehrkräfte etc. sein (§ 174 StGB).
- wenn du unter 14 Jahren bist und jemand an dir oder vor dir sexuelle Handlungen vornimmt oder dir pornografische Dinge erzählt oder zeigt (§176 ff StGB).
- jede nicht einvernehmliche sexuelle Handlung. Hier gilt der Grundsatz „Nein heißt Nein“. Das bedeutet: Auch wenn du nicht schreien oder dich nicht körperlich wehren kannst - sexuelle Handlungen gegen deinen Willen sind strafbar. Dies gilt natürlich auch bei Ausnutzung einer Zwangslage, bei Gewaltandrohung, oder wenn jemand eine andere Person wegen einer geistigen oder seelischen Krankheit oder Behinderung, oder weil jemand körperlich wehrlos ist (Alkohol, Drogen, etc.), sexuell ausnutzt. Ganz egal wie alt du bist (§ 177 StGB).
- wenn du unter 18 Jahren bist und dich jemand für sexuelle Handlungen bezahlt oder dir dies ermöglicht. Dies wäre dann Prostitution, und die ist unter 18 Jahren verboten (§ 180 f StGB).
- wenn du unter 18 Jahren bist und eine Person dich missbraucht oder deine Zwangslage ausnutzt, um dadurch an dir oder vor dir sexuelle Handlungen vorzunehmen oder du gezwungen wirst sexuelle Handlungen an einer oder vor einer weiteren Person durchzuführen (§ 182 StGB).
- Exhibitionismus, d. h. wenn sich jemand unaufgefordert nackt vor dir auszieht oder dir sein Geschlechtsteil zeigt, um sich sexuell zu erregen, ganz egal wie alt du bist (§ 183 StGB).
- sexuelle Belästigung - ganz egal wie alt du bist -, d. h. wer eine andere Person in sexuell bestimmter Weise körperlich berührt und dadurch belästigt (z. B. „Grapschen“) (§ 184 i StGB).

- jede Verletzung des Intimbereiches durch Bildaufnahmen, damit ist das sogenannte „Upskirting“ und „Downblousing“ gemeint, also das absichtliche und unbefugte Filmen

oder Abfotografieren unter Röcken, Kleidungsstücken oder in den Ausschnitt von Mädchen\*Frauen (§ 184 k StGB).

## Wer darf wann mit wem...?

### Sex in Deutschland ist also erlaubt, wenn

- du mindestens 14 Jahre alt bist
- er von beiden Seiten freiwillig stattfindet
- du nicht bezahlt wirst
- du nicht bedroht wirst
- keine Gewalt ausgeübt wird
- du nicht abhängig von einer Person bist (Lehrkräfte, Betreuer\*in, etc.), mit der du Sex hast.

### **Achtung, Achtung!**

Es gibt noch weitere Einschränkungen bezüglich des Alters eines Liebespaares. Wer mit wem im welchem Alter Sex haben darf, zeigt dir die Tabelle auf der folgenden Seite.



# Wer darf eigentlich mit wem in welchem Alter Sex haben?

Die Tabelle gilt nur, wenn die auf der vorherigen Seite genannten Punkte eingehalten werden!

**Achtung, Achtung!** Sex, mit dem eine\*r der beiden Partner\*innen nicht einverstanden ist, ist immer verboten.

Person A \ Person B	jünger als 14 Jahre	14-15 Jahre	16-17 Jahre	18-20 Jahre	älter als 21 Jahre
jünger als 14 Jahre	Red	Red	Red	Red	Red
14-15 Jahre	Red	Orange	Orange	Orange	Orange
16-17 Jahre	Red	Orange	Orange	Orange	Orange
18-20 Jahre	Red	Orange	Orange	Green	Green
älter als 21 Jahre	Red	Orange	Orange	Green	Green

	<p><b>Verboten!</b> Nach § 176 StGB macht sich die ältere Person strafbar.</p>
	<p><b>Sex ist erlaubt! Achtung, Achtung! Aber mit Einschränkungen!</b> Denn mit dem § 182 StGB „Sexueller Missbrauch von Jugendlichen“ soll die Entwicklung und die sexuelle Selbstbestimmung von Jugendlichen noch einmal besonders gestärkt werden. D. h. jeder Mensch, der eine Person unter 18 Jahren in der Sexuellen Selbstbestimmung ausnutzt oder für sexuelle Handlungen bezahlt oder eine Zwangslage, also ein Abhängigkeits- oder ein Vertrauensverhältnis, ausnutzt, macht sich strafbar (ein großer Altersunterschied ist dafür häufig ein Indiz)!</p>
	<p><b>Sex ist erlaubt.</b></p>

# Dein Recht auf Information

Aus dem § 1 SGB VIII (8. Sozialgesetzbuch):  
*„Jeder junge Mensch hat ein Recht auf Förderung seiner Entwicklung und auf Erziehung zu einer eigenverantwortlichen und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeit.“*

Entwicklung bedeutet hier, dass du auch ein Recht auf Aufklärung (Verhütungsmittel, Körperwissen, etc.) und Information hast. Dies geschieht meist in der Schule in Aufklärungsveranstaltungen, zu Hause, bei ärztlichem Fachpersonal oder in einer Beratungsstelle wie **donum vitae** in NRW.

**AUFKLÄRUNG**



# Verhütung, Pannen & Co

## Pille & Co

Auch wenn junge Frauen in Deutschland immer häufiger auf die Pille als Verhütungsmittel verzichten, bleibt die Pille insgesamt unter allen verordnungsfähigen Verhütungsmitteln immer noch das am häufigsten verordnete empfängnisverhütende Mittel. Es gibt ca. 50 zugelassene Pillenpräparate auf dem deutschen Markt. Die Pille ist ein Hormonpräparat, das die weiblichen Hormone Gestagen und Östrogen in unterschiedlichen Zusammensetzungen und Dosierungen enthält. Die Pille ist bei richtiger Anwendung eine der sichersten Verhütungsmethoden, aber sie birgt natürlich auch Nebenwirkungen.

Da jede\*s Mädchen\*Frau unter anderen Lebensumständen lebt, sollte die Wahl der richtigen, sicheren Verhütungsmethode zusammen mit einer Ärztin\* einem Arzt oder mit einer Beratungsstelle individuell besprochen werden. Denn nicht jede Verhütungsmethode ist für jede\*s Mädchen\*Frau geeignet.

Solltest Du dich für die Pille entscheiden und wenn keine medizinischen Einwände dagegen sprechen, sollte die erste Pillenwahl immer eine Pille mit dem Wirkstoff Levonorgestrel sein, um das Thromboserisiko minimal zu halten. Eine Thrombose kann das Mädchen\*die Frau im ca. zweiten Halbjahr des ersten Anwendungsjahres bekommen. Nach dem ersten Anwendungsjahr ist die Gefahr einer Thrombose minimal.

Wichtig ist hier, dass Mädchen\*Frauen nicht immer erneut eine Pillenpause (kein\*e Partner\*in oder andere Gründe) und einen erneuten Pillenstart durchführen, da mit jedem

neuem Pillenstart nach einer Pause die Thromboserisikorechnung (erstes halbes Jahr bis zu einem Jahr) erneut anfängt. D.h.: Mit jeder neuen Pilleneinnahme nach 4-wöchigem Aussetzen starten alle Nebenwirkungen von neuem. Eine Thrombose wird erkannt durch Beinschmerzen/Armschmerzen, Schmerzen beim Auftreten. Eine Thrombose kann auch zu einer Lungenembolie oder einem Schlaganfall führen.

Neben der Pille gibt es natürlich noch viele andere Möglichkeiten zu verhüten. Weitere hormonelle Verhütungsmethoden sind der Vaginal-Ring, das Verhütungspflaster, das Hormon-Stäbchen (Implanon), die Hormonspirale oder die 3-Monatsspritze. Hormonelle Verhütungsmethoden sind bei richtiger Anwendung sehr sicher, aber sie haben natürlich auch Nebenwirkungen.

Nichthormonelle Verhütungsmethoden sind z.B. die Kupfer-, Silber- oder Goldspiralen, die Kupferkette oder der Kupferperlenball. Neben diesen Langzeitmethoden gibt es die Barrieremethoden, wie das Kondom, das Diaphragma, die Verhütungskappe oder das Frauenkondom.

Egal für welche Verhütungsmethode du dich entscheidest – achte darauf, dass die Verhütungsmethode zu dir und deinem Leben passt. Falls du Medikamente einnehmen musst, besprich dies mit deiner Ärztin\*deinem Arzt, um die richtige Verhütungsmethode für dich zu finden.

# Kondome

Kondome gibt es in unterschiedlichen Passformen, Farben, mit und ohne Geschmack, aus Latex, ohne Latex, mit Noppen und ohne und vieles mehr. Kondome bieten Dir bei richtiger Nutzung enorm viele Vorteile. Zum einen kannst du Verantwortung übernehmen für deine Partnerin\*deinen Partner, denn gelebte Sexualität betrifft Euch beide. Kondome sind somit bei richtiger Anwendung eine gute Möglichkeit, Verantwortung in der Verhütungsfrage zu übernehmen. Kondome bieten darüber hinaus auch viele Vorteile, wenn es um das Thema Schutz beim Sex geht.

Einen 100%igen Schutz gegen sexuell übertragbare Krankheiten gibt es nicht, aber Kondome sind der wichtigste Schutz, um das Risiko einer Ansteckung zu minimieren. Auch sind sie das einzige Verhütungsmittel, das Jungen\*Männer aktiv anwenden können als Schutz vor einer ungewollten Vaterschaft.

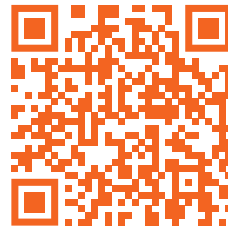
Kondome sind Medizinprodukte und unterliegen hohen Qualitätsanforderungen bei Herstellung und Vertrieb. Seit 2002 gilt die internationale Norm EN ISO 4074. Achte darauf, dass die Kondome vakuumverpackt und mit dem europäischen Gütesiegel (CE Norm) ausgestattet sind. Auch das Haltbarkeitsdatum darf nicht fehlen und sollte noch nicht abgelaufen sein.

Ein Kondom sollte genauso gut passen wie Schuhe. Oder läufst du gerne in zu kleinen oder zu großen Schuhen rum? Beim Kondom ist das genauso: Ein zu enges Kondom drückt und schnürt ein, ein zu weites Kondom schlabbert und rutscht. Daher ist es wichtig,

die passende Kondomgröße für den eigenen Penis zu finden. Denn nur dadurch kann man sicher sein, dass das Kondom luftdicht und fest sitzt.

Penisse sind wie alle anderen Körperteile verschieden. So ist es logisch, dass nicht jedem Jungen\*Mann das Standardkondom (ca. 52-53 mm Breite) passt. Speziell für Jugendliche sind auf dem Markt Kondome mit einem etwas kleineren Durchmesser erhältlich, da sich der Penis bis zum Ende der Pubertät noch im Wachstum befindet. **WICHTIG:** Deine Penislänge spielt bei der Wahl des passenden Kondoms keine Rolle, es geht um den Umfang, also um die Breite!

Um die richtige Kondomgröße zu finden, kann man natürlich verschiedene Kondomgrößen ausprobieren. Besser ist allerdings, du weißt, wie breit dein Penis ist. Eine Möglichkeit zum Vermessen findest du z. B. hier:



# Alles rund um die Frauenärztin\*den Frauenarzt

## Ab welchem Alter darf/kann man zur Frauenärztin\*dem Frauenarzt?

Zur Frauenärztin\*dem Frauenarzt darfst du natürlich immer dann, wenn du das Bedürfnis hast, Fragen in Bezug auf deinen Körper, Sexualität, Verhütungsmethoden u. a. zu stellen. Du kannst alleine hingehen oder deine\*n Freund\*in, einen Herzensmenschen, deine Mutter, deinen Vater oder eine andere Begleitung mitnehmen. Nach § 203 StGB hat die Ärztin\*der Arzt auch bei minderjährigen Personen die Schweigepflicht einzuhalten.

Diese liegt aber je nach Alter im Ermessen der Ärztin\*des Arztes und hängt von der Einsichtsfähigkeit der minderjährigen Person ab. Bei Minderjährigen unter 14 Jahren kann die Ärztin\*der Arzt die Eltern über den Besuch in der Praxis in vollem Umfang unterrichten. Bei 14- und 15-Jährigen findet eine Abwägung der Ärztin\*des Arztes statt, ob deine Eltern informiert werden.

Ab 16 Jahren muss die Ärztin\*der Arzt die Schweigepflicht grundsätzlich beachten. Maßgebend sind aber immer die Umstände des Einzelfalles.

## Wann wird Mädchen ein Besuch bei der Frauenärztin\*dem Frauenarzt empfohlen?

Der erste Besuch bei der Frauenärztin\*dem Frauenarzt ist gerade bei jungen Mädchen\* mit Angst oder auch Scham besetzt. Statistisch gesehen findet der erste Besuch bei der Frauenärztin\*dem Frauenarzt zwischen 13 und 15 Jahren statt.

Du brauchst aber keine Angst zu haben; die Ärztin\*der Arzt wird sich Zeit für dich und deine Fragen nehmen.

Eine Frauenärztin\*ein Frauenarzt sollte aufgesucht werden,

- wenn du Fragen bezüglich deines Körpers hast
- wenn du ein allgemeines Beratungsgespräch brauchst (auch ohne Untersuchung)
- wenn du dich über Verhütungsmethoden informieren möchtest
- wenn du die Pille (oder andere hormonelle Verhütungsmittel) verschrieben haben möchtest (Für die Verschreibung von Verhütungsmitteln musst du nicht auf den Untersuchungsstuhl.)
- wenn eine Schwangerschaft vermutet wird
- wenn bis zum 16. Lebensjahr noch keine Regelblutung eingesetzt hat
- bei starken Regelschmerzen, bei Zwischenblutungen oder bei Schmerzen im Unterleib
- bei ungewöhnlichem Ausfluss (veränderter Geruch oder veränderte Farbe)
- bei Unsicherheiten, die bei sexuellen Praktiken aufkommen.

## Kostenübernahme für Verhütungsmittel

Da jedes Mädchen\*, jede Frau\* unter anderen Lebensumständen lebt, sollte die Wahl der richtigen, sicheren Verhütungsmethode zusammen mit einer Ärztin\* einem Arzt oder mit einer Beratungsstelle individuell besprochen werden. Denn nicht jede Verhütungsmethode ist für jedes Mädchen\*, jede Frau\* geeignet.

Wenn du unter 22 Jahren alt und gesetzlich versichert bist, werden die Kosten verschreibungspflichtiger Verhütungsmittel von deiner Krankenkasse übernommen (§24a SGB V). Auch die Kosten für nicht verschreibungspflichtige Notfallkontrazeptiva, also für die Pille. Danach werden übernommen, wenn du dir vorab ein Rezept von einer Ärztin\* einem Arzt besorgt hast. Der Gesetzgeber möchte junge Frauen\*, die gegebenenfalls die Kosten für empfängnisverhütende Mittel nicht aufbringen können, stärker unterstützen. Die Regelung soll dazu beitragen, ungewollte Schwangerschaften zu verhindern und Frauen\* einen selbstbestimmten Umgang mit Mitteln der Empfängnisverhütung zu ermöglichen.

In der Praxis kommt diese Regelung allerdings an ihre Grenzen. Denn bei der Kostenübernahme bis 22 Jahre gilt leider: Prinzip der Wirtschaftlichkeit + medizinische Relevanz im Einzelfall + Krankenkasse. D.h. Ärzt\*innen wählen in der Regel die wirtschaftlichste Verhütungsmethode aus und verschreiben die Pille. Dabei ist die Pille nicht das einzige verschreibungspflichtige

Verhütungsmittel und auch nicht immer unbedingt das günstigste. Lass dich gut von deiner Frauenärztin\* deinem Frauenarzt beraten, welche Methode am besten zu dir und deinem Leben passt.

In der Regel übernehmen die Krankenkassen die Kosten für jegliche verschreibungspflichtige Verhütungsmethode. Falls du unsicher bist, rufe deine Krankenkasse an. Nachfragen kostet nichts.

Ab dem 18. Lebensjahr musst du eine Rezeptgebühr von mindestens 5 € in der Apotheke bezahlen. Bist du allerdings Privatpatient\*in, so musst du deine Verhütungsmittel selber zahlen.

Generell gilt: Sprich mit deiner Freundin\* deinem Freund oder auch deinen Eltern, ob sie sich an den Kosten der Verhütungsmittel beteiligen.

## Ab wann darf ich die Pille bekommen?

Die Pille, wie auch andere hormonelle Verhütungsmittel, bekommst du nur durch ein Rezept von einer Ärztin\* einem Arzt. Die Entscheidung über die Rezeptvergabe trifft in erster Linie die Ärztin\* der Arzt. Hier kommt es zum einen auf dein Alter und zum anderen auf deine Einwilligungsfähigkeit (Reife) an. Bei unter 14-Jährigen ist es in der Regel schwierig, ein Rezept für die Pille ohne Einverständnis der Eltern zu bekommen, denn die Ärztin\* der Arzt geht hier davon aus, dass du als unter 14-Jährige noch nicht einwilligungsfähig bist. Denn nach dem Gesetz bist du noch ein Kind und die Ärztin\* der Arzt muss hier den Schutzauftrag gewährleisten. Bei 14- und 15-Jährigen entscheidet die Ärztin\* der Arzt nach gesundheitlichen Aspekten und Reifegrad (Einwilligungsfähigkeit).

Die Ärztin\* der Arzt entscheidet von Mädchen\* zu Mädchen\*, ob die Eltern hinzugezogen werden, oder ob du als Mädchen\* bezüglich der Einschätzung der Risiken und Nebenwirkungen reif und verantwortungsvoll genug bist, die Pille zu bekommen. Bei 14- bis 15-Jährigen ist es somit immer eine Abwägung der Ärztin\* des Arztes im Einzelfall. Ab 16 Jahren geht die Ärztin\* der Arzt in der Regel davon aus, dass du einwilligungsfähig bist und kann dir somit ein Rezept für die Pille verschreiben, ohne deine Eltern darüber zu informieren.



# Für den Notfall, Pille Danach

## Pille Danach

Du hast eine Verhütungsmethode falsch angewendet oder vergessen? Oder vielleicht auch gar nicht verhütet? Es gibt viele Situationen, in denen mal was schief laufen kann. Geschieht das Missgeschick ein paar Tage vor dem oder am Tag des Eisprungs, ist es möglich, schwanger zu werden.

Spermien, die in die Gebärmutter gelangen sind bis zu 5 Tage befruchtungsfähig. D.h.: Spermien können bis zu 5 Tage auf die Eizelle warten, um sie zu befruchten. Somit ist eine Frau\* an 6 Tagen fruchtbar in einem Zyklus, die 5 Tage vor dem Eisprung und der Tag des Eisprungs selbst.

Hier kommt nun bei einer Verhütungspanne die Pille Danach zum Einsatz: Sofern der Eisprung noch nicht stattgefunden hat, verschiebt die Pille Danach den Eisprung und verhindert so mit hoher Wahrscheinlichkeit eine ungewollte Schwangerschaft.

Die Pille Danach ist ein Notfallmedikament. **Sie ist am wirksamsten, je schneller sie nach einer Verhütungspanne eingenommen wird.** Am besten innerhalb von 12 Stunden. Du bekommst sie rezeptfrei in allen Apotheken. Eine 100%ige Sicherheit vor einer ungewollten Schwangerschaft bietet sie allerdings nicht.

Es gibt verschiedene Präparate mit unterschiedlichen Wirkstoffen. Die Pille Danach mit dem Wirkstoff Levonorgestrel (LNG) kann bis maximal 72 Stunden (3 Tage), und die mit dem Wirkstoff Ulipristalacetat (UPA) bis maximal 120 Stunden (5 Tage) nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr eingenommen werden. Die Pille Danach mit dem Wirkstoff UPA wirkt auch noch an den fruchtbarsten Tagen im Zyklus der Frau, also wenn das Schwangerschaftsrisiko am höchsten ist. Die Pille Danach mit dem Wirkstoff LNG wirkt kurz vor dem Eisprung nicht mehr.

Du fragst dich, wann genau der Eisprung stattfindet? Das ist schwer zu beantworten, denn jeder Zyklus ist individuell und unterliegt unterschiedlichen Schwankungen. D.h., der Rhythmus von fruchtbaren und unfruchtbaren Tagen ist bei jedem Mädchen\* und jeder Frau\* und in jedem Zyklus anders. Schwankungen im Zyklus sind ganz normal. Statistisch gesehen findet der Eisprung um den 14. Tag des Zyklus statt, aber der genaue Tag des Eisprungs variiert von Zyklus zu Zyklus, von Mädchen\* zu Mädchen\*.

Man kann somit nie mit Sicherheit sagen, wann der Eisprung stattfindet oder stattfinden wird und wie groß das Risiko ist, bei ungeschütztem Geschlechtsverkehr schwanger zu werden.

## Altersfreigabe...?

Verlangen Minderjährige ein nicht verschreibungspflichtiges Arzneimittel, sind von Seiten der Apotheken besondere Sorgfaltspflichten zu beachten. Die Produktinformationen von LNG- bzw. UPA-haltigen Notfallkontrazeptiva geben keine Altersbeschränkungen an, sondern sprechen von einer Abgabe „... für alle Frauen\* im gebärfähigen Alter“.

hdhdhdh

## Achtung, Achtung!

Mädchen\* unter 14 Jahren bekommen die Pille Danach nicht ohne eine Einverständniserklärung eines\*einer Erziehungsberechtigten. Die Apotheke verweist hier in der Regel auf eine Ärztin\*einen Arzt. Auch bei über 14-Jährigen liegt die Abgabe im Ermessen der Apotheke. Tendenziell wird die Pille Danach ab einem Alter von 16 Jahren abgegeben. Es kann durchaus sein, dass eine Apotheke die Pille Danach nicht herausgibt. Dies kann u. a. medizinische Gründe haben, dann verweist die Apotheke auf einen schnellstmöglichen Termin bei der Frauenärztin\*dem Frauenarzt.

Falls die Apotheke aus anderen Gründen die Pille Danach nicht ausgibt, kann man sich an eine andere Apotheke wenden oder natürlich schnellstmöglich an eine Frauenärztin\*einen Frauenarzt.

## Kosten

Die Kosten für die Pille Danach hängen vom enthaltenen Wirkstoff ab. Präparate mit dem Wirkstoff LNG kosten etwa 17 €, solche mit dem Wirkstoff UPA ca. 35 €. Wenn **du unter 22 Jahre alt bist**, kannst du dir – sofern es zeitlich noch möglich ist - ein ärztliches Rezept ausstellen lassen. Dann wird die Pille Danach von der Krankenkasse bezahlt, du musst eventuell nur die Rezeptgebühr übernehmen. Bei Verdacht auf sexualisierte Gewalt gilt dieser Anspruch **unabhängig vom Alter** (§ 24a SGB V). Wer **über 22 Jahre alt** ist, muss die Kosten in der Regel selbst tragen. An Wochenenden oder außerhalb der Öffnungszeiten gibt es in jeder Stadt Notdienstapotheken. Die Notdienstapotheken findest Du hier:



# Sexuell übertragbare Krankheiten

## Kondom und Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten

Sexuell übertragbare Krankheiten (engl. STD sexually transmitted diseases oder STI sexually transmitted infections) sind Krankheiten, mit denen man sich beim Sex anstecken kann. Jeder sexuell aktive Mensch kann sich mit einer STI anstecken. Besonders, wenn man keine Kondome benutzt. Wenn du dich angesteckt hast, ist das kein Grund, sich zu schämen. STI sind weit verbreitet und werden leicht weitergegeben, nur redet kaum eine\*r darüber.

Wer mit einer Person ohne Kondom schläft, obwohl sie\*er weiß, dass sie\*er an einer sexuell übertragbaren Krankheit leidet und die andere\*den anderen nicht darüber informiert, kann sich der Körperverletzung gemäß § 223 StGB oder sogar gemäß § 224 StGB der gefährlichen Körperverletzung strafbar machen.

Bei der Übertragung einer tödlich verlaufenden Krankheit (Aids) kann man sich sogar der Körperverletzung mit Todesfolge strafbar machen.

Einen 100%igen Schutz gegen sexuell übertragbaren Krankheiten gibt es nicht. Aber das kannst du tun, um dein Risiko mit einer Ansteckung zu minimieren:

- Nutze Kondome beim Vaginal- und Analsex. Benutze auch Kondome, wenn du Sexspielzeug mit anderen gemeinsam nutzt! Denn Kondome schützen vor HIV und senken das Risiko vor einer Ansteckung mit einer anderen STI. Beim Oralsex kannst du auch Kondome oder Lecktücher verwenden.
- Wichtig: Rede offen und ehrlich mit deiner Partnerin\*deinem Partner über STI (Krankheiten, Ansteckungsrisiko etc.) und Safer Sex, auch wenn es am Anfang vielleicht seltsam oder beschämend ist.
- Regelmäßige Termine in einer Praxis für Frauenheilkunde, Allgemeinmedizin oder Urologie kann vielem vorbeugen. Frauen\* unter 25 Jahren können 1x jährlich kostenlos einen Chlamydientest bei einer Frauenärztin\*einem Frauenarzt durchführen lassen.
- Meide beim Sex den Kontakt mit Bläschen, Warzen oder Geschwüren.
- Lass dich gegen HPV, Hepatitis A und B impfen! Frage hierzu deine Ärztin\*deinen Arzt.

# Deine Entscheidung Schwanger – und jetzt?

Du bist (ungewollt) schwanger? Die Welt steht Kopf? Und du weißt nicht, was du machen sollst? Such Dir/Sucht Euch schnell Unterstützung. Hierfür sind wir da. Mache/Macht am besten einen Termin in einer unserer Beratungsstellen aus. Du kannst alleine kommen oder deine\*n Freund\*in, deinen Herzensmenschen, deine Mutter, deinen Vater oder eine andere Begleitung mitnehmen. Im Rahmen der Konfliktberatung kannst du auf Wunsch Informationen zur Möglichkeit der Adoption und der vertraulichen Geburt erhalten.

Doch welche rechtlichen Aspekte musst du bei einer Schwangerschaft eigentlich beachten?

## Austragen der Schwangerschaft

Du möchtest das Kind bekommen?

Wenn du dich für das Kind entscheidest, ist dies deine Entscheidung! Eine minderjährige Schwangere kann sich – auch gegen den Willen ihrer Eltern und auch gegen den Willen des Kindsvaters – für das Kind selbstständig entscheiden. Ausüben von Druck oder gar die Nötigung zum Schwangerschaftsabbruch durch die Eltern oder durch den Kindsvater wird vom Gesetzgeber bestraft.

Unterstützung, Beratung und Hilfe findest du bei den verschiedenen wohnortnahen Schwangerenberatungsstellen. Auch an das Jugendamt kannst du dich wenden.

## Darf man in Deutschland einen Schwangerschaftsabbruch durchführen?

**Nein, aber...** Nach § 218 des Strafgesetzbuches (StGB) steht der Schwangerschaftsabbruch unter Strafe. Im § 218a StGB sind die straffreien Ausnahmen zusammengefasst. Denn dem Gesetzgeber ist klar, dass Mädchen\*Frauen durch eine ungewollte Schwangerschaft in eine Notlage geraten können. Befindet sich die Schwangere in einem Schwangerschaftskonflikt und erwägt einen Schwangerschaftsabbruch, ist sie gesetzlich zu einer Beratung in einer staatlich anerkannten Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle verpflichtet (§ 219 StGB). Ziel der Beratung des Schwangerschaftskonfliktgesetzes (§ 5 SchKG) ist der Schutz des Lebens.

Das Gesetz sieht auch vor, dass die Beratung ergebnisoffen durchgeführt wird und dass sich die Schwangere selbst für oder gegen die Fortsetzung der Schwangerschaft entscheidet. Ein straffreier Abbruch ist nur mit einem Beratungsnachweis bis zur 12. Schwangerschaftswoche möglich.

Der Schwangerschaftsabbruch darf erst am vierten Tag nach dem Beratungsgespräch durchgeführt werden. Bei der medizinischen oder kriminologischen Indikation sind die gesetzlichen Regelungen anders.

Alle wichtigen Informationen zum Schwangerschaftsabbruch bis zur 12. Schwangerschaftswoche findest du hier:



## Darf man als Minderjährige ohne Einwilligung der Eltern eine Schwangerschaft abbrechen?

Allgemein gilt, dass auch minderjährige Mädchen\* grundsätzlich wie erwachsene Frauen\* nach § 219 StGB in Verbindung mit dem Schwangerschaftskonfliktgesetz (§ 5 SchKG) das Recht auf eine eigenständige, ergebnisoffene und, wenn gewünscht, auch anonyme Beratung im Rahmen des Schwangerschaftskonfliktgesetzes haben.

Entscheidet sich die minderjährige Schwangere nach einer Beratung in den ersten 12 Wochen der Schwangerschaft für einen Abbruch, darf sich kein Elternteil oder eine andere erwachsene Person gegen ihre getroffene persönliche Entscheidung stellen oder Druck ausüben. Es gilt, die Entscheidung der Minderjährigen zu unterstützen und zu respektieren, denn auch eine Minderjährige ist aufgrund ihres subjektiven Wertesystems in der Lage, sich für oder gegen einen Schwangerschaftsabbruch und damit für oder gegen die Mutterschaft zu entscheiden.

### Achtung, Achtung!

Betrachtet man jetzt noch das Alter bei minderjährigen Schwangeren, spielt die Einsichtsfähigkeit eine wichtige Rolle.

### Unter 14-jährige Schwangere

Bei unter 14-jährigen Schwangeren kann die Feststellung der Schwangerschaft sowie das

Beratungsgespräch ohne die Eltern erfolgen. Hier gilt sowohl für die Ärztin\*den Arzt als auch für die Beraterin\*den Berater Schweigepflicht gegenüber den Eltern.

Eine Einbindung der Eltern wäre wünschenswert, aber nicht gegen den ausdrücklichen Wunsch der Schwangeren. Ein Schwangerschaftsabbruch **unter 14 Jahren ist allerdings nicht ohne** Einwilligung der Eltern/Sorgeberechtigten möglich. Bei unter 14-jährigen Schwangeren liegt immer eine kriminologische Indikation vor.

Sollten die Eltern der Entscheidung der unter 14-jährigen nicht zustimmen, kann man sich beim Jugendamt oder beim Familiengericht Hilfe holen.

### 14- bis 15-jährige Schwangere

Wenn es um einen Abbruch geht, gilt: Ist die Schwangere 14 oder 15 Jahre alt, entscheidet die Ärztin\*der Arzt in einem vertraulichen Gespräch, ob die Minderjährige die Tragweite ihrer Entscheidung wirklich erkennt (Einsichtsfähigkeit) und ob ein Hinzuziehen der Eltern oder eines Elternteils vonnöten ist. In der Regel sichern sich Ärzt\*innen hier ab und wünschen eine Einverständniserklärung der Eltern für den Abbruch.

### 16- bis 17-jährige Schwangere

Bei 16- bis 17-jährigen wird grundsätzlich davon ausgegangen, dass sie selbst entscheiden können, ob sie eine Schwangerschaft abbrechen möchten oder nicht, ohne die Eltern in diesen Entscheidungsprozess mit einzubeziehen.

# Schwanger und keiner darf es erfahren?

Ja, es gibt Frauen\*, die in einer extremen Notsituation sind und ihre Schwangerschaft verdrängen oder verschweigen und keine Vertrauensperson in ihrem engen oder weiteren Umfeld haben, der gegenüber sie sich öffnen können. Die Gründe hierfür sind sehr unterschiedlich. Mit dem Gesetz zum Ausbau der Hilfen für Schwangere und zur Regelung der vertraulichen Geburt sollen schwangere Frauen\* in Notsituationen besser erreicht und das Hilfesystem für schwangere Frauen\* weiter ausgebaut werden. Hilfe und Unterstützung erhalten die Frauen\* durch umfassende anonyme, ergebnisoffene, kostenlose Beratung und Begleitung von Seiten der Schwangerschaftsberatungsstellen, denn verzweifelte Schwangere sollen ihr Kind nicht heimlich und alleine zur Welt bringen müssen.

## Ablauf einer vertraulichen Geburt

- Schwangerschaftsberatungsstellen sind die Ansprechpartnerinnen, wenn niemand von der Schwangerschaft erfahren darf. Beratung und weiterführende Hilfestellungen stehen dir, in deiner Notsituation, auch nach der Geburt zur Verfügung.
- Die Schwangerschaftsberatungsstelle berät dich, welche Möglichkeiten es gibt. Vielleicht eröffnen sich durch die Beratung neue Perspektiven und du entscheidest dich doch für ein Leben mit dem Kind oder für den Weg einer geregelten Adoption. Entscheidest du dich für die vertrauliche Geburt, gibst

du dir ein Pseudonym, um anonym zu bleiben. Nur der Beraterin\*dem Berater teilst du deine Daten mit. Berater\*innen sind zur Geheimhaltung verpflichtet! Niemand erfährt wer du bist, auch nicht nach der Geburt.

- Die vertrauliche Geburt ermöglicht eine geschützte und medizinisch begleitete Geburt für Mutter und Kind.
- Eine Beratung zur vertraulichen Geburt kann auch im Krankenhaus und auch nach der Geburt erfolgen, aber dafür musst du dort anonym bleiben.
- Nach der Geburt ruht die elterliche Sorge und das Jugendamt nimmt das Kind in Obhut und leitet das Adoptionsverfahren ein.
- Mit 16 Jahren hat das Kind die Möglichkeit, seine Herkunft zu erfahren; das ist extrem wichtig für ein Kind.
- In besonders schweren Fällen kann man dauerhaft anonym bleiben.

Auch wenn du eine Situation für aussichtslos hältst, vertrau dich einer Beratungsstelle an oder wende dich an das rund um die Uhr erreichbare kostenlose „Hilfetelefon – Schwangere in Not“: **0800 40 40 020**



# Eltern und meine Freundin\*mein Freund

## Dürfen meine Eltern mir den Umgang mit meiner Freundin\*meinem Freund verbieten?

Ja, denn generell gilt, dass deine Eltern bis zu deiner Volljährigkeit in vielen Dingen das letzte Wort haben. Sie haben bis zu deinem 18. Geburtstag nicht nur das Sorgerecht für dich, sondern auch die Pflicht und das Recht, sich um dich (als Kind / als Jugendliche\*r) zu kümmern, dich zu erziehen, zu beaufsichtigen und deinen Aufenthalt zu bestimmen. Gleichzeitig müssen die Eltern aber deine wachsende Fähigkeit und dein wachsendes Bedürfnis zu selbständigem Handeln berücksichtigen (§ 1626 BGB - Bürgerliches Gesetzbuch).



Das heißt, deine Eltern haben rein rechtlich die Möglichkeit, zu bestimmen, mit wem du dich triffst und mit wem nicht.

Wenn es einen triftigen Grund gibt, warum sie dir den Kontakt zu deiner Freundin\*deinem Freund verbieten, dann gilt dieses Verbot. Gründe können z. B. sein: deine Freundin\*dein Freund ist viel älter als du, sie\*er verführt dich, Drogen zu nehmen, sie\*er nutzt dich sexuell aus oder hat einen schädlichen Einfluss auf dich. Denn Eltern haben die Pflicht, dich vor konkreten Gefahren zu beschützen. Am besten ist es, miteinander zu reden und gemeinsam eine Lösung zu finden. Wenn das nicht möglich ist, gibt es viele Beratungsstellen, die dir Hilfe anbieten.

Hilfe bekommst du z. B. bei der Jugendnotmail



oder bei der Nummer gegen Kummer. Das Kinder- und Jugendtelefon ist kostenlos von Mo-Sa von 14-20 Uhr unter der Rufnummer **116 111** zu erreichen.

# Heiraten oder nicht...?

## Ab wann darf man heiraten?

Jeder Mensch hat das Recht, frei zu entscheiden, ob er heiratet und wen er heiratet. Das gilt für alle unabhängig von der Herkunft, dem Geschlecht, der Religion, der Hautfarbe und dem Alter. Gegen ihren\*seinen Willen darf niemand verheiratet werden.

In Deutschland darf ein Paar erst dann heiraten, wenn beide Heiratswilligen volljährig sind (§ 1303 BGB). Dies gilt für alle Personen (auch Personen nicht-deutscher Staatsangehörigkeit). Diese Altersgrenze wurde zum Schutz von Minderjährigen eingeführt. Sogenannte „Kinderhehen“ sollen so vermieden werden. Bereits geschlossene Ehen von 16-18-Jährigen werden von einem Gericht aufgehoben, d. h. die Ehe gilt nicht. In besonderen Härtefällen kann allerdings von einer Aufhebung abgesehen werden.

Auch für im Ausland geschlossene Ehen gilt diese Altersgrenze. Wird eine Ehe aufgehoben, sind keine asyl- und aufenthaltsrechtlichen Vor- oder Nachteile zu befürchten. Zu diesem Zweck hat der Gesetzgeber entsprechende Änderungen im Asyl- und Aufenthaltsrecht geregelt.

Ebenfalls wurde für Minderjährige ein sogenanntes „Vortraunungsverbot“ eingeführt. Dies bedeutet, dass Minderjährige nicht im Rahmen einer religiösen oder traditionellen Zeremonie / Handlung heiraten oder verlobt werden dürfen.

Beteiligte und Zeugen können mit einem Bußgeld von bis zu 5000 € belangt werden (§ 11 Absatz 2 PstG - Personenstandsgesetz iVm § 70 PstG)

Strafbar ist übrigens, wenn man dich verheiraten will und du es nicht willst (§ 237 StGB). Du kannst dich dagegen wehren.

Alleine ist dies meist schwierig, vertrau dich jemandem an!

Lehrer\*innen, Schulsozialarbeiter\*innen oder Berater\*innen von Beratungsstellen sind gute erste Ansprechpartner\*innen.

Ferner gibt es viele Anlaufstellen, die von Zwangsheirat bedrohten Menschen helfen.



# Beschneidung

## Beschneidung bei Jungen\*

Die Beschneidung von Jungen\* (Zirkumzision) ist die teilweise oder vollständige Entfernung der Vorhaut. Die Beschneidung wird meist aus kulturellen oder religiösen Gründen durchgeführt und ist weltweit der am häufigsten durchgeführte körperliche Eingriff. Seit Dezember 2012 gibt es in Deutschland ein Gesetz, welches die Beschneidung von Jungen\* aus religiösen Gründen regelt. § 1631d BGB (Bürgerliches Gesetzbuch) überlässt die Entscheidung für eine Beschneidung den Eltern, da diese so ihr Recht auf Erziehung ausüben können. Die Beschneidung von Jungen\* ist somit im elterlichen Sorgerecht geregelt.

Eine Beschneidung von Jungen\* darf in Deutschland auch dann durchgeführt werden, wenn sie nicht medizinisch zwingend erforderlich ist. Sie muss nach den Regeln der ärztlichen Kunst vollzogen werden. In den ersten sechs Monaten nach der Geburt des Kindes dürfen auch Personen einer Religionsgemeinschaft eine Beschneidung durchführen, wenn sie besonders dafür ausgebildet sind und mit einer Ärztin\* einem Arzt vergleichbare Fähigkeiten besitzen. Das Thema Beschneidung von Jungen\* wird in Deutschland kontrovers diskutiert. Für die einen ist es ein wichtiger religiöser Akt, für die anderen eine Verletzung der Unversehrtheit des Kindes.

## Weibliche Genitalverstümmelung

Es gibt zwei Begriffe, die in der Praxis verwendet werden: FGM (Female Genital Mutilation - Genitalverstümmelung) und FGC (Female

Genital Cutting - Genitalbeschneidung). Oft wird inzwischen als Abkürzung FGM/C (Female Genital Mutilation / Cutting) verwendet.

Viele betroffene Frauen\* fühlen sich bei der Bezeichnung Verstümmelung herabgewürdigt, deswegen sollte das „neutrale“ Wort Beschneidung mit Betroffenen verwendet werden, auch wenn diese Bezeichnung eine unverantwortliche Verharmlosung darstellt.

FGM/C ist die teilweise oder vollständige Entfernung bzw. Beschädigung oder Verstümmelung der äußeren weiblichen Geschlechtsorgane.

In afrikanischen und asiatischen Ländern ist FGM/C weitaus mehr verbreitet als in Deutschland. Laut einer Analyse des Bundesministeriums für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Stand: Dezember 2025) haben rund 86.500 volljährige Frauen in Deutschland eine Genitalverstümmelung erlebt – 83 % mehr als 2017. Etwa 11.100 Mädchen in Deutschland gelten als potenziell betroffen, bis zu 25.000 als gefährdet. Seit 2013 stellt § 226a StGB Genitalverstümmelung bei Mädchen und Frauen unter Strafe und sieht ein erhöhtes Strafmaß vor. Nach §§ 226a, 5 StGB ist der Eingriff auch im Ausland strafbar. Die Tat kann mit bis zu 15 Jahren Freiheitsstrafe geahndet werden. Mitwirkenden droht zudem der Verlust des Aufenthaltstitels. Damit sollen sog. „Ferienbeschneidung“ verhindert werden. Ziel des Gesetzgebers ist es zudem, FGM/C wirksam zu bekämpfen und das öffentliche Bewusstsein für dieses Unrecht zu schärfen.

# Im Netz Internet

## Bandbreite der Möglichkeiten

Das Internet bietet eine wahre Bandbreite der Möglichkeiten, man kann so gut wie alles damit umsetzen, z. B. Freund\*innen in sozialen Netzwerken treffen, shoppen, chatten, Musik und Videos hochladen. All diese Möglichkeiten und Chancen haben aber auch eine Kehrseite: heruntergeladene Viren, Verletzung von Urheber\*innen- oder Persönlichkeitsrechten, etc. Denn das Internet ist kein rechtsfreier Raum, und die sogenannte Anonymität beim Surfen gibt es leider nicht. Durch die IP-Nummer eines jeden Computers und die dazu gehörigen Telekommunikationsdaten kann schnell ermittelt werden, wer sich wo und wie auf welchen Seiten aufhält. Inhalte, die man auf sozialen Netzwerkseiten hinterlegt, Bilder, Videos die man elektronisch versendet, bleiben als Daten bei dem\*der jeweiligen Anbieter\*in unbefristet bestehen.

Ein paar Regeln

- Fotos von Menschen darf man nur dann ins Netz stellen, wenn diese auch damit einverstanden sind. Darüber hinaus kann sogar das einfache Fotografieren von Menschen schon strafbar sein. Denn freiwilliges Posieren vor der Kamera bedeutet nicht unbedingt, dass dies eine Zustimmung zum Hochladen ins Netz ist. Man muss stets vorher fragen, und am besten sichert man sich mit einer Unterschrift ab. Bei Kindern braucht man stets die Zustimmung der Eltern. Dieselbe Rechtslage gilt natürlich auch für Videos. Bedenke auch die Auswahl deiner eigenen Fotos, die du ins Netz stellen möchtest. Denn das Netz vergisst nichts!
- Gegen Beleidigungen und Cyber-Mobbing, egal ob sie als Text, Bild oder Video im Netz veröffentlicht werden, kann man auch rechtlich vorgehen. Viele Websites haben ferner eine Meldefunktion, wenn unangemessene Inhalte veröffentlicht werden. Gib Beleidigungen und Cyber-Mobbing keine Chance. Rede mit deinen Freund\*innen, Eltern oder anderen Vertrauten.

# Sexting (Nudes)

## Nackte Tatsachen per Handy

Sexting ist ein Kofferwort aus dem Englischen aus den Begriffen »sex« und »texting«. Sexting ist ein bewusster und einvernehmlicher privater Austausch zwischen zwei Personen von selbst produzierten erotischen (sexy) Bildmaterial per mobile Messaging oder Internet (Mails) oder von „sexy“ Textnachrichten (Dirty Talk). Es ist **nicht generell** verboten, intime Fotos oder Videos von sich selbst zu erstellen und diese mit Personen, die eingewilligt haben, zu teilen.

Schwierig beim Sexting ist, dass du nie weißt, an wen deine verschickten Bilder/Videos eventuell noch gehen. Denn sobald du ein Nacktfoto/Nacktvideo von dir versendet hast, hast du keine Kontrolle mehr über das Foto/Video und leider kannst du diesen Vorgang auch nicht mehr rückgängig machen. Die Empfängerin\*Der Empfänger kann das Foto/Video kopieren, online veröffentlichen und beliebig weitergeben. Die Weitergabe eines Nacktfotos/Nacktvideos kann unangenehm und ganz schön peinlich und demütigend sein.

Beim Sexting musst du auch noch mit rechtlichen Konsequenzen rechnen. Denn nicht-einvernehmliches Weiterleiten ist ein Verstoß gegen das Recht am eigenen Bild (Persönlichkeitsrecht) und sowohl die Herstellung, der Besitz als auch die Weitergabe von Fotos oder Videos, die sexuelle Handlungen, Genitalien oder das Gesäß von Kindern, also von Personen unter 14 Jahren zeigen, sind ausnahmslos verboten.

Dies fällt dann unter den Tatbestand der Kinderpornografie (§ 184 b StGB).

Auch bei Jugendlichen von 14 bis 17 Jahren ist die Herstellung, der Besitz und/oder die Weitergabe von Fotos oder Videos, die sexuelle Handlungen, Genitalien oder das Gesäß zeigen, verboten – hier spricht man von Jugendpornografie (§ 184 c StGB). Straffreiheit im Falle von Sexting ist bei Jugendlichen nur dann gegeben, wenn

- alle über 14 Jahre alt sind
- alle damit einverstanden sind und
- nichts an weitere unbeteiligte Personen weitergeleitet wird.

Gib Sexting keine Chance, schütze dich und deine Freund\*innen.

Solltest du unaufgefordert Fotos oder Videos bekommen, leite sie nicht weiter, sondern lösche sie und schütze dich und alle anderen, auch wenn du die Person vielleicht gar nicht kennst.

## Selbstschutz

Du willst deiner Partnerin\*deinem Partner ein Nackt-Foto/Video schicken? Dann geh auf Nummer sicher: Dein Kopf, persönliche Merkmale wie Tattoos sowie der Hintergrund sollten nicht zu sehen sein. Und vielleicht vereinbart Ihr, dass nach einer Trennung jede\*r die Nackt-Fotos/Videos von der\*dem anderen löscht.

# Pornografie

## Pornografie

Der Begriff Pornografie wird seit Mitte des 19. Jahrhunderts verwendet und stammt ursprünglich aus dem Altgriechischen und bedeutet „über Huren/Unzucht schreiben“. Heute bezeichnet man Zeitschriften, Bücher, Filme, Videos, Bilder, Texte, Computerspiele, in denen sexuelle Handlungen, bei denen die menschlichen Geschlechtsorgane wie auch der Geschlechtsakt detailliert dargestellt werden, als pornografisch.

Pornografie liegt nach der Rechtsprechung des Bundesgerichtshofes dann vor, wenn „eine Darstellung unter Ausklammerung aller sonstigen menschlichen Bezüge sexuelle Vorgänge in grob aufdringlicher Weise in den Vordergrund rückt und ihre Gesamttendenz ausschließlich oder überwiegend auf die Erregung eines sexuellen Reizes abzielt“ (vgl. BGHSt 23,44;37,55).

Nach § 184 StGB dürfen pornografische Inhalte – hierunter fallen nicht nur Fotos, Bücher, Darstellungen, Videos und Zeitschriften, sondern auch alle analogen und digitalen Ton- und Bildträger sowie Datenspeicher (z. B. Festplatten, Arbeitsspeicher, Disketten, CD, DVD usw.) – Personen unter 18 Jahren nicht zugänglich gemacht werden.

Das heißt, man macht sich **strafbar, wenn man Jugendlichen unter 18 Jahren pornografische Bilder, Darstellungen oder Filme anbietet, zeigt oder verkauft.**

## Achtung, Achtung!

Bei Personen unter 14 Jahren ist es sogar bereits strafbar, wenn jemand pornografische Dinge erzählt (§ 176 a Abs.1 Nr.3 StGB).

Strafbar macht man sich z. B. durch unaufgefordertes Versenden von pornografischen Inhalten über Messenger (z. B. WhatsApp), Social Media oder Dating-Apps. Auch das Weiterleiten von pornografischen Inhalten an Minderjährige ist strafbar. Handelt es sich z. B. um Nacktaufnahmen von Kindern (bis 13 Jahre) oder Jugendlichen (14 bis 17 Jahre) fällt dies unter Erstellung, Besitz oder Verbreitung von Kinder- (§ 184b StGB) bzw. Jugendpornografie (§ 184c StGB). Im Internet ist für die Nutzung von Pornografie eine Altersprüfung vorgeschrieben. Leider halten sich viele Anbieter\*innen nicht daran.

Übrigens: Auch für Erwachsene gibt es bezüglich der Nutzung von Pornografie gesetzliche Verbote. Hierunter fällt die sogenannte „harte Pornografie“. Dazu gehören vor allem Kinderpornografie, Gewaltpornografie sowie sexuelle Handlungen mit Tieren. Wer solche pornografischen Inhalte auf seinem Handy oder den PC lädt, macht sich strafbar. Straffrei für Erwachsene ist dagegen der Besitz sowie die Weitergabe „einfacher“ Pornografie untereinander, wenn beide Erwachsenenparteien damit einverstanden sind.

Solltest du im Netz auf Internetseiten stoßen, die pornografische Inhalte ohne ausreichende Zugangskontrolle für minderjährige Personen darstellen, oder aus Versehen auf Internetseiten mit harter Pornografie stoßen, dann melde dies bei der Internet-Beschwerdestelle und lösche die Seite dann sofort. Auch in Chaträumen kann man gegen das Bedrängen mit sexuellen Ausdrücken, gegen die Konfrontation mit pornografischen

Inhalten oder gegen die Aufforderung, dich nackt zu zeigen, zu fotografieren, rechtlich vorgehen.

Hier geht es zur Internet-Beschwerdestelle:



# K.O.-Tropfen

## K.O.-Tropfen

Hinter K.O.-Tropfen, ein besserer Begriff wäre K.O.-Mittel, verbergen sich unterschiedliche Substanzen. K.O.-Mittel werden immer häufiger heimlich in Getränke oder Speisen geschüttet, um jemanden bewusstlos, hilflos oder handlungsunfähig zu machen. Sie wirken schnell nach der Einnahme, der Körper ist betäubt und wehrlos. Erinnerungslücken sind die Regel. Allen Substanzen ist gemein, dass sie eine sedierende,

dämpfende Wirkung haben. Es werden nicht nur flüssige Stoffe als K.O.-Mittel missbraucht, sondern z.B. auch Tabletten. Ein häufiger Wirkstoff ist die Gamma-Hydroxy-Buttersäure (GHB) bzw. Gamma-Butyrolacton (GBL – Vorstufe von GHB) – auch unter "Liquid Ecstasy", "Liquid E" oder "Liquid X" bekannt. Weitere Wirkstoffe sind das Ketamin oder rezeptpflichtige Beruhigungsmittel und Psychopharmaka aus der Gruppe der Benzodiazepine.

Seit 2002 untersteht GHB dem Betäubungsmittelgesetz. Das heißt, du machst dich strafbar bei Besitz, Kauf, Handel sowie bei der Abgabe oder Verabreichung von GHB.

Auch verschreibungspflichtige Psychopharmaka wie Benzodiazepine unterliegen in Deutschland dem Betäubungsmittelgesetz. Ergänzend dazu erfasst das Neupsychoaktive-Stoffe-Gesetz (NpSG) zunehmend auch Stoffe wie GBL und BDO (1,4-Butandiol), wenn sie als **K.O.-Mittel** oder Rauschmittel missbraucht werden. Unerlaubte Herstellung, Handel, Abgabe oder Besitz können je nach Tat und Menge mit Geldstrafe bis hin zu mehrjährigen Freiheitsstrafen geahndet werden.

Die Verabreichung von K.O.-Tropfen ist eine gefährliche Körperverletzung (§ 224 ff. StGB), im schlimmsten Fall mit Todesfolge. Sexuelle Übergriffe unter Verabreichung von K.O.-Tropfen sind als Missbrauch widerstandsunfähiger Personen (§ 177 StGB) strafbar.



## Wie kann man sich schützen?

Einen hundertprozentigen Schutz gibt es nirgendwo, aber Du kannst folgende Vorsichtsmaßnahmen ergreifen:

- Lass dein Glas nie unbeobachtet, bestelle im Zweifelsfall ein neues Getränk.
- Besprich mit deiner Freundin\*deinem Freund, dass ihr gegenseitig auf eure Gläser achtet.
- Nimm nur Getränke an, deren Weg du von der Theke an verfolgt hast.
- Wenn du mit Freund\*innen ausgehst, dann geht auch gemeinsam wieder nach Hause.
- Wenn dir bei einer Freundin\*einem Freund auffällt, dass sie\*er schlagartig total aufgedreht ist, wahllos und heftig flirtet, behalte sie\*ihn im Blick und lass sie\*ihn nicht alleine zurück.
- Sei dir bewusst, dass die Täter\*innen sowohl Fremde als auch deine Freundin\*dein Freund sein können.
- Zögere nicht, den Club oder eine Feier zu verlassen, wenn du dich dort nicht sicher fühlst.
- Wende dich an deine Freundin\*deinen Freund oder an das Personal, wenn dir im Club, einer Kneipe oder auf einer Feier plötzlich übel, schwindlig oder dämmerig wird.
- Nimm sofort eine Urinprobe (in einem verschließbaren Behälter, z.B. ein Marmeladenglas) und stelle es ins Gefrierfach.
- Gehe sofort ins Krankenhaus und/oder wende dich an die Polizei.

Weitere Informationen rund um K.O.-Mittel sowie einen Notfallplan findest du hier.



# Hate Speech

## Hate Speech

Hate Speech kommt aus dem Englischen und bedeutet übersetzt „Hassrede“.

Einzelne Personen oder Gruppen werden durch menschenverachtende Aussagen im Internet, in Sozialen Netzwerken, Foren und Kommentarspalten abgewertet, angegriffen oder es wird gegen sie zu Hetze, Hass oder Gewalt aufgerufen.

Bestimmte Menschen oder Menschengruppen werden hier zur Zielscheibe. Die Abwertungen stützen sich darauf, dass diese Menschen oder Gruppen weniger wert seien als andere.

Oft sind es Kommentare, die mit der Hautfarbe, der Herkunft, der Sexualität, dem Geschlecht, dem Alter, einer Behinderung oder einer Religion zu tun haben.

## Rechtslage

Hate Speech ist kein juristisch feststehender Begriff. Grundsätzlich darf in Deutschland jede\*r sagen, was sie\*er denkt.

Dies ist in Artikel 5 des Grundgesetzes (GG) - Meinungsfreiheit - so festgehalten. Meinungsfreiheit bedeutet aber nicht, dass jede\*r alles sagen darf. Meinungsfreiheit ist nämlich kein absolutes Recht. Sobald die Würde eines Menschen angegriffen wird ist das durch Artikel 5 nicht gedeckt.

Hate Speech-Meinungsäußerungen können durchaus Straftatbestände erfüllen.

Diese gelten dann auch für Jugendliche ab 14 Jahren. Hier zu nennen sind

- Volksverhetzung § 130 StGB,
- Beleidigung § 185 StGB,
- Verleumdung § 187 StGB,
- Nötigung § 240 StGB,
- Bedrohung § 241 StGB,
- Öffentliche Aufforderung zu Straftaten § 111 StGB

## Gib Hate Speech keine Chance!

Melde Hate Speech-Posts und -Inhalte auf den jeweiligen Social-Media- und Onlineplattformen, wenn sie gegen Regeln oder Gesetze verstoßen. Du kannst auch Strafanzeige bei jeder Polizeistation oder Staatsanwaltschaft stellen.

# Cybergrooming

Unter Grooming wird die gezielte Anbahnung sexueller Kontakte durch Erwachsene an Kindern und auch Jugendlichen verstanden. Geschieht dies über das Internet, also in sozialen Netzwerken, Chatrooms, auf beliebten Video-Plattformen wie TikTok und Snapchat oder in Onlinespielen, spricht man von Cybergrooming.

Durch erworbenes Wissen aus den jeweiligen Profilen der Kinder und Jugendlichen sowie Schmeicheleien und vorgetäuschtes Interesse an der Person versucht der Täter\*die Täterin, Nähe und Gemeinsamkeiten herzustellen. Der Täter\*Die Täterin gibt sich selbst als Jugendliche\*r oder junge\*r Erwachsene\*r aus.

Es beginnt mit netten „harmlosen“ Gesprächen, mit dem Austausch über Interessen, Hobbys, Musikgeschmack etc. Kaum ist Vertrauen gefasst, wird es auch schon anders. Die Gesprächsinhalte oder Kommentare werden anstößig, obszön und kreisen um das Thema Sexualität. Oft wird das Kind oder der\*die Jugendliche dazu gedrängt, intime Fotos oder Videos von sich zu schicken oder die Web-Cam einzuschalten. Einige Täter\*innen versuchen sich mit den Kindern und Jugendlichen persönlich zu treffen, im schlimmsten Fall, um sie sexuell zu missbrauchen. Gegen neue Kontakte ist generell nichts einzuwenden, misstrauisch solltest du allerdings werden, wenn dein Gegenüber

- dir in Allem zustimmt, viele Komplimente macht und für alles Verständnis hat.

- ständig anzüglich über sexuelle Themen spricht oder von dir Aussagen zu sexuellen Themen haben möchte.
- persönliche Daten (z. B. deine Adresse oder Handynummer) oder Bilder, Videos von dir verlangt.
- dir ein schlechtes Gewissen machen will, weil du seinen Forderungen nicht nachkommst.
- möchte, dass eure Online-Bekannntschaft exklusiv ist und deswegen geheim bleiben muss.
- von einer Plattform auf WhatsApp oder einen anderen Messenger wechseln möchte.
- sich mit dir persönlich treffen möchte.

Du bist von Cybergrooming betroffen? Vertrau dich schnell jemanden an, sprich mit deinen Eltern und wendet Euch an die Polizei, um Anzeige zu erstatten. Strafrechtlich ist Cybergrooming bei Kindern (Personen unter 14 Jahren) in Deutschland verboten. Denn auch wenn der Kontakt nur online stattfindet und es nicht zu „tatsächlichen“ sexuellen Handlungen kommt, macht der Täter\*die Täterin sich strafbar. Cybergrooming gilt als eine besondere Form des sexuellen Missbrauchs an Kindern (§§ 176a/b). Bei betroffenen Jugendlichen kommt hier strafrechtlich meist der §184c zur Anwendung.

Hier kannst du  
Cybergrooming melden:



# Weitere Informationen

## Wichtige/Erste Informationskontakte

### Kapitel: Sexualität leben

Unter [www.nrw-donumvitae.de](http://www.nrw-donumvitae.de) findest du Beratungsstellen von donum vitae NRW in deiner Nähe. Wir unterstützen und beraten dich bei allen Themen rund um Sexualität, Partnerschaft, Verhütung, Schwangerschaft und vielem mehr.

Unter <https://dejure.org/> kannst du alle Gesetzestexte nachlesen. Interessante Paragraphen sind die §§ 173 - 184 des Strafgesetzbuches (StGB).

Unter <http://www.dajeb.de> findest du alle Beratungsstellen, Gesundheitsämter, den sozialen Dienst des Jugendamtes und viele andere Beratungsstellen.

Unter <http://www.liebesleben.de> findest du Informationen rund um sexuelle Gesundheit, sexuelle Orientierung und Geschlechtsidentitäten.

Unter <https://www.donumvitae-onlineberatung.de> kannst du dich online zu allen Fragen rund um Sexualität, Verhütung, Schwangerschaft beraten lassen.

Unter <http://www.rubicon-koeln.de> findest du Informationen und Beratungsangebote für lesbische, schwule, bisexuelle, trans\* und queer orientierte Menschen.

Unter <http://www.lsvd.de> findest du den Verband Queere Vielfalt. Ein Verband der die Interessen und Belange von lesbischen, schwulen, bisexuellen, trans\*- und intergeschlechtlichen sowie weiteren queeren Menschen (LSBTIQ\*) vertritt.

Unter <https://inter-nrw.de/> findest du vielfältige Informationen zum Thema Intergeschlechtlichkeit.

### Kapitel: Verhütung, Pannen & Co

Unter <https://www.nrw-donumvitae.de/beratungsangebot/jugendlichejunge-heranwachsende/antibabypille/> findest du weitere Informationen zur Antibabypille.

Unter <https://nrw-donumvitae.de/beratungsangebot/jugendlichejunge-heranwachsende/verhuetung/> findest du eine Übersicht über die verschiedenen Verhütungsmethoden.

Unter <https://nrw-donumvitae.de/beratungsangebot/jugendlichejunge-heranwachsende/pille-danach/> findest du weitere Informationen zur Pille Danach.

Unter <https://nrw-donumvitae.de/beratungsangebot/jugendlichejunge-heranwachsende/sextalk/> findest du Antworten auf Fragen rund um Liebe, Freundschaft, Veränderungen des Körpers, das erste Mal, Verhütungspannen oder Sexualität.

Unter <https://nrw-donumvitae.de/beratungsangebot/jugendlichejunge-heranwachsende/sexuell-uebertragbare-krankheiten-sti/> findest du weitere Informationen zu sexuell übertragbaren Krankheiten.

Unter <http://www.loveline.de> findest du Informationen rund um Liebe, Freundschaft, Verhütung, Sexualität.

### Kapitel: Deine Entscheidung

Unter <https://www.nrw-donumvitae.de/beratungsangebot/jugendlichejunge-heranwachsende/jung-und-schwanger/> findest du eine Broschüre, die dir häufig gestellte Fragen zum Thema Fortsetzung und Abbruch der Schwangerschaft bei jungen Menschen beantwortet.

Unter <https://www.jung-und-schwanger.de/> findest du Informationen und Beratung, wenn du gewollt oder ungewollt jung schwanger geworden bist.

Unter <https://www.hilfetelefon-schwangere.de/> findest du alle wichtigen Informationen bezüglich einer vertraulichen Geburt. Im Notfall kannst du dich auch online beraten lassen oder das Hilfetelefon Schwangere in Not kostenlos unter 0800 40 40 020 anrufen.

Unter <http://www.hilfetelefon.de/> Gewalt gegen Frauen finden Mädchen\* und Frauen\* rund um die Uhr kostenlos und anonym Beratung u.a. zu häuslicher Gewalt, sexualisierte Gewalt, Zwangsheirat, Mobbing oder Genitalverstümmelung. Du kannst im Notfall auch kostenlos die Nummer 116 016 anrufen.

Unter <http://www.nummergegenkummer.de> findest du schnelle Beratung und Unterstützung bei kleinen und großen Problemen. Du kannst auch einfach kostenlos und anonym die Nummer 116 111 anrufen.

Unter <https://www.suse-hilft.de/de/> finden Mädchen\* und Frauen\* mit Beeinträchtigungen Hilfe und Beratung bei Gewalterfahrung.

Unter <https://jugend.bke-beratung.de/> findest du Beratung bei kleinen und großen Problemen.

Unter <http://www.dksb.de>, der Seite des Deutschen Kinderschutzbundes, findest du Informationen zu Kinderrechten und Beratungsstellen bzw. Ortsvereinen vor Ort.

Unter <https://www.krisenchat.de/> findest du schnelle Unterstützung, wenn du akut jemanden zum Reden brauchst.

## Kapitel: Im Netz

Unter <https://www.juuuport.de/beratung> findest du Hilfe bei Cybermobbing, Whatsapp-Stress und Co. Die Onlineberatung ist von Jugendlichen für Jugendliche.

Unter <http://www.klicksafe.de> findest du alle möglichen Informationen für mehr Sicherheit im Netz, z. B. Sicherheit in sozialen Netzwerken, Umgang bei Cybermobbing oder Nutzung von Pornografie.

Unter <http://www.handysektor.de> findest du Informationen zur sicheren Nutzung (Cybermobbing, Datenschutz, versteckte Kosten, etc.) von Handys und Smartphones.

Unter <http://www.bka.de>, der Seite des Bundeskriminalamts, findest du Antworten auf häufig gestellte Fragen bzgl. Pornografie.

Unter <http://www.zartbitter.de> findest du Informationen und Kontaktstellen gegen sexuellen Missbrauch sowie viele Tipps, wie du dich gegen sexuelle Übergriffe, auch in den neuen Medien, wehren kannst.

Unter [www.zwangsheirat.de](http://www.zwangsheirat.de), einem Projekt von TERRE DES FEMMES, findest du Unterstützung und Beratung beim Thema Zwangsheirat.

Unter <https://www.was-geht-zu-weit.de/> findest du Informationen rund ums Thema Dating, Liebe, Respekt und Grenzen.

Unter <https://www.nrw-donumvitae.de/beratungsangebot/jugendlichejunge-heranwachsende/ko-tropfen/> findest du alle wichtigen Informationen über K.O.-Tropfen.

Unter <https://www.internet-beschwerdestelle.de/de/index.html> kannst du rechtswidrige Inhalte im Internet melden und Beschwerde einreichen.

Unter <https://www.jugendschutz.net/verstoss-melden> kannst du rechtswidrige jugendgefährdende Inhalte melden.

Unter <https://www.fragzebra.de/> kannst du dich rund um digitale Medien informieren oder auch Cybergrooming melden.

## So findest du uns

Du möchtest alle Informationen zu Sex und Recht in deiner Muttersprache Englisch, Französisch oder Arabisch oder in leichter Sprache lesen? Dann folge dem QRCode.



Wir sind auch auf Instagram und freuen uns auf dich.



Du hast Fragen rund um Verhütung, Schwangerschaft und Geburt?  
Hier findest du unsere Beratungsstellen in NRW.





