

## IN DIESER BROSCHÜRE ERFÄHRST DU ...

- ... alles über deine Rechte rund um Liebe und Sex,
- ... was du schon selbst entscheiden kannst,
- ... was deine Eltern verantworten müssen,
- ... wie du dich schützen kannst, wenn jemand deine Rechte verletzt,
- ... was passiert, wenn du die Rechte anderer missachtest.



## JUGENDSCHUTZ

Es gibt Jugendschutz-Vorschriften, an die man sich halten muss. Deine Eltern müssen auch darauf achten. Hier sind die wichtigsten:

	Unter 16 Jahren	Ab 16, aber unter 18 Jahren
<b>Tabak</b>	Darfst du nicht kaufen.	Darfst du nicht kaufen.
<b>Bier und Wein</b>	Darfst du nicht kaufen und nicht trinken. Ausnahme: Du bist mindestens 14 Jahre alt und ein Erziehungsberechtigter begleitet dich.	Darfst du kaufen und trinken.
<b>Härtere alkoholische Getränke</b>	Darfst du nicht kaufen und nicht trinken.	Darfst du nicht kaufen und nicht trinken.
<b>Aufenthalt in Gaststätten</b>	Nur mit Erziehungsberechtigten. Ausnahme: Zwischen 5 und 23 Uhr darfst du dort etwas essen und ein Getränk trinken.	Erlaubt bis 24 Uhr.
<b>Aufenthalt bei öffentlichen Tanzveranstaltungen und in Diskotheken</b>	Nicht erlaubt. Ausnahme: Wenn z.B. der Jugendtreff eine Party für unter 16-Jährige veranstaltet. Oder du bist mit den Eltern auf einem Fest.	Erlaubt bis 24 Uhr.
<b>Kino (vorausgesetzt, der Film ist für dein Alter freigegeben)</b>	Mit 12 Jahren darfst du bis 20 Uhr ins Kino, ab 14 Jahren bis 22 Uhr.	Erlaubt bis 24 Uhr.
<b>Filme und Computerspiele</b>	Nur, wenn sie für dein Alter freigegeben sind.	Nur, wenn sie für dein Alter freigegeben sind.
<b>Nachtclubs und Bars</b>	Nicht erlaubt.	Nicht erlaubt.
<b>Spielhallen</b>	Nicht erlaubt.	Nicht erlaubt.
<b>Glücksspiele mit Gewinnmöglichkeit</b>	Nicht erlaubt. Ausnahme: Schützenfeste, Jahrmärkte, wenn der Gewinn einen geringen Wert hat.	Nicht erlaubt. Ausnahme: Schützenfeste, Jahrmärkte, wenn der Gewinn einen geringen Wert hat.
<b>Jugendgefährdende Orte (Drogen, Prostitution, ...)</b>	Nicht erlaubt.	Nicht erlaubt.



## WEHR DICH! WENN ANDERE DICH AUSGRENZEN

**Niemand darf dich diskriminieren!**

Das heißt: Es ist verboten, dich zu beleidigen, einzuschüchtern, in deiner Würde zu verletzen oder dich zu deinem Nachteil anders zu behandeln als andere. Umgekehrt darfst du andere nicht ausgrenzen oder benachteiligen.

Bestimmte Merkmale von Menschen sind vom Gesetz besonders geschützt:

- Niemand darf wegen seiner ethnischen Herkunft oder aus rassistischen Gründen diskriminiert werden. Es ist egal, aus welchem Land ein Mensch bzw. seine Vorfahren kommen.
- Niemand darf wegen des Geschlechts diskriminiert werden. Alle haben die gleichen Rechte: Männer, Frauen und Menschen, bei denen das Geschlecht nicht eindeutig ist (intersexuelle Menschen).
- Niemand darf wegen der sexuellen Orientierung diskriminiert werden, zum Beispiel weil Menschen schwul oder lesbisch sind.
- Niemand darf wegen einer körperlichen oder geistigen Behinderung diskriminiert werden.

**Niemand darf wegen einer religiösen Überzeugung diskriminiert werden.** Christen, Muslime, Menschen anderer Religion oder Weltanschauung – jede und jeder darf glauben, was sie oder er will.

Diese Rechte sind im Grundgesetz verankert und im „Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz“ (AGG) näher beschrieben.

**Wichtig: Wirst du belästigt oder angefeindet? Dann vertraue dich jemandem an – deinen Eltern, einer Lehrerin, einem Lehrer oder einer anderen Vertrauensperson!**

**Wegschauen oder durchhalten sind keine Lösungen! Hol dir Hilfe und wehr' dich!**

## SEXUALISIERTE GEWALT

Sexualisierte Gewalt ist im engeren Sinne, wenn jemand dir droht oder Gewalt ausübt oder deine schutzlose Lage ausnutzt, um mit dir Sex zu haben. Das ist ein Verbrechen, ein sogenannter Straftatbestand. Zur sexualisierten Gewalt gehören demnach sexuelle Nötigung, sexueller Missbrauch und Vergewaltigung. Dies alles sind Sexualstraftaten. Die Täter können dafür hart bestraft werden.

Sexualisierte Gewalt im weiteren Sinn ist auch, wenn dich jemand mit Worten oder Taten angreift, die sexuell gemeint sind; und wenn jemand dich damit demütigen will.

Also zum Beispiel: Jemand ...

- macht in deiner Gegenwart unanständige Bemerkungen über dich,
- pfeift dir belästigend hinterher,
- grabscht dich an,
- schreibt dir anzügliche Mails oder SMS, die du nicht haben willst,
- macht Telefonterror,
- zeigt dir gegen deinen Willen Pornobilder oder -filme.

**Wichtig: Vertraue auf deine Gefühle, sie sind ein wichtiges Zeichen. Nimm sie ernst und hol dir Hilfe, wenn dich jemand belästigt oder dir Gewalt antut!**

## SEXUALISIERTE GEWALT

**Wichtig: Du darfst selbst bestimmen, wer dich wo anfassen darf!**

Übrigens: Opfer sind häufig Mädchen, aber auch Jungen sind betroffen.

Täter sind meistens Männer und Jungen, können aber auch Frauen und Mädchen sein.

Übrigens: Jungs schämen sich manchmal, Hilfe zu holen. Sie fürchten, dass das unmännlich sei. Das ist es nicht. Jeder hat ein Recht auf Hilfe, egal ob männlich oder weiblich.

**Suchst du Hilfe?** Hier findest du Beratung und Hilfe in deiner Nähe: [www.hilfeportal-missbrauch.de](http://www.hilfeportal-missbrauch.de)

Oder rufe hier an: 0800 22 55 530 (kostenfreies und anonymes Hilfetelefon Sexueller Missbrauch)

Niemand darf dir solche Filme oder Bilder schicken. Du darfst sie auch nicht weitergeben, sonst machst du dich strafbar. Am besten, du informierst eine Vertrauensperson! Deine Eltern, deine Freundin oder dein Freund, eine Lehrerin oder einen Lehrer zum Beispiel. Du kannst auch zur Polizei gehen und Anzeige erstatten. Die Polizei muss dann die Ermittlungen aufnehmen.

## DAS SEXUALSTRAFRECHT GILT AUCH FÜR JUGENDLICHE!

**Das Sexualstrafrecht gilt auch für JUGENDLICHE! Ab 14 Jahren bist du bedingt strafmündig. Das heißt, du kannst für Sexualstraftaten bestraft werden.**

Sexualstraftaten sind zum Beispiel, wenn Jugendliche ...

- Kinder, Jugendliche oder Schutzbefohlene sexuell missbrauchen. Im Gesetz nennt man das „Sexueller Missbrauch“,
- jemanden mit Gewalt oder einer Drohung zu sexuellen Handlungen zwingen. Im Gesetz nennt man das „Sexuelle Nötigung“,
- sich in der Nähe einer Schule prostituieren (d.h. sexuelle Handlungen für Geld anbieten) oder an anderen Orten, an denen sich Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren aufhalten. Im Gesetz nennt man das „Jugendgefährdende Prostitution“,
- Pornos mit Kindern und Jugendlichen verbreiten, erwerben oder besitzen; Pornos mit Gewalt- oder Tierpornografie verbreiten oder sonstige Pornos z.B. anderen Jugendlichen oder Kindern überlassen,

Manche Filme und Bilder sind sehr grausam, so dass du sie vielleicht nicht aus dem Kopf bekommst. Auch dann solltest du dir Hilfe holen!

■ Wenn du zur Heirat gezwungen wirst. Das ist eine schwere Menschenrechtsverletzung. Heiraten darfst du in Deutschland nur, - wenn du einverstanden bist, - wenn du mindestens 18 Jahre alt bist - oder wenn du 16 Jahre alt bist, aber deine künftige Frau oder dein künftiger Mann volljährig ist und das Familiengericht zustimmt.

**Hol dir Hilfe, wenn du gegen deinen Willen heiraten sollst!**

**Infos und Hilfe bekommst du hier (auch online und anonym): [www.zwangsheirat.de](http://www.zwangsheirat.de)**



## RAT UND INFORMATION

**Gewalt in der Schule**  
Du kannst dich auch an eine/n Vertrauens- oder Beratungslehrer/in, den Schulpsychologen oder den Sozialpädagogen in der Schule wenden.

**Sexualisierte Gewalt**  
Dafür gibt es spezielle Beratungsstellen. Du findest sie unter

- [www.wildwasser.de](http://www.wildwasser.de)
- [www.zartbitter.de](http://www.zartbitter.de)
- [www.kinderschutz-zentren.org](http://www.kinderschutz-zentren.org)

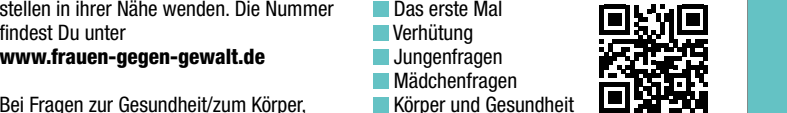
**Das „Hilfetelefon – sexueller Missbrauch“** erreichst du kostenlos unter der Rufnummer 0800 2255530 oder über [www.hilfeportal-missbrauch.de](http://www.hilfeportal-missbrauch.de)

**Das „Hilfetelefon – Gewalt gegen Frauen“** erreichst du kostenlos unter der Rufnummer 08000 116 016 oder über [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

Mädchen und Frauen können sich auch an den Frauennotruf und Frauenberatungsstellen in ihrer Nähe wenden. Die Nummer findest Du unter [www.frauen-gegen-gewalt.de](http://www.frauen-gegen-gewalt.de)

Bei Fragen zur Gesundheit/zum Körper, wenn du die Pille brauchst, schwanger bist oder dich über Sexualität und Verhütung informieren möchtest, wende dich bitte an eine Arztpraxis (Frauenärzte oder -ärztinnen), an ein Gesundheitsamt oder an eine Beratungsstelle.

Ihr könnt sie herunterladen unter [www.lovefine.de](http://www.lovefine.de) oder bestellen: per Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de) per Post: BZgA, 50819 Köln per Fax: 0221 8992-257



**Meine Rechte**

**BZgA**  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

**lovefine.de**

# IMPRESSUM

Herausgeberin:  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)  
Leitung: Dr. med. Heidrun Thaiss  
Maarweg 149-161  
50825 Köln  
www.bzga.de

Alle Rechte vorbehalten.

Manuskript: Kirsten Khaschei

Redaktion: Michael Eckert

Gestaltungskonzept:  
co/2wo.design, Düsseldorf

Fotos: fancy, Image Source, STOCK4B-RF

Druck: Rasch, Bramsche

Auflage: 3.300.11.15

Dieses Falblatt wird von der BZgA kostenlos abgegeben.  
Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/  
den Empfänger an Dritte bestimmt.

Bestellnummer: 13066009



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

loveline.de

# ÜBERSICHT

- Sex – ab wann, wer mit wem und überhaupt
- Beim Arzt / Bei der Ärztin
- Verhütung ist eure Sache!
- Schwanger – was nun?
- Wobei deine Eltern noch ein Wörtchen mitzureden haben
- Jugendschutz
- Wehr dich! Wenn andere dich ausgrenzen
- Sexualisierte Gewalt
- Das Sexualstrafrecht gilt auch für Jugendliche!
- Rat und Information

# SEX – AB WANN, WER MIT WEM UND ÜBERHAUPT?

**Sexualität ist etwas sehr Intimes. Ein verantwortlicher Umgang mit Sexualität setzt eine gewisse körperlich-seelische Reife voraus.**

**Was die Eltern zu sagen haben**

Solange du unter 18 bist, haben Eltern oder andere Erziehungsberechtigte die Aufsichtspflicht. Sie sind dafür verantwortlich, dass dir und anderen nichts passiert. Aber: Sie müssen dir auch Freiräume geben. Was genau heißt das? Grundsätzlich bestimmst du selbst, mit wem du zusammen sein willst. Deine Eltern dürfen sich einmischen, wenn sie sich um dich sorgen und eine Gefahr für dich vermuten. Wenn du zum Beispiel mit einem Erwachsenen sexuell verkehrst. Oder wenn deine Freunde mit Drogen zu tun haben oder anderweitig kriminell sind.



# BEIM ARZT / BEI DER ÄRZTIN

**Schutzaltersgrenzen**

Einige gesetzliche Bestimmungen solltest du kennen. Sie wurden gemacht, um Jugendliche vor sexueller Ausnutzung zu schützen. Sie sind **nicht** dazu da, dich in deiner Freiheit einzuschränken.

- Das Gesetz unterscheidet zwischen
- Kindern unter 14 Jahren
  - Jugendlichen von 14 bis einschließlich 15 Jahren
  - Jugendlichen von 16 bis einschließlich 17 Jahren

Im Gesetz spricht man bei dieser Unterteilung von **Schutzaltersgrenzen**. Erwachsenen und Jugendlichen ist es verboten, Sex mit Kindern unter 14 Jahren zu haben! Zum Sex zählen Zungenküsse, Petting und Geschlechtsverkehr. Wenn du unter 14 bist und deine Freundin oder dein Freund über 14 ist, dürft ihr keinen Sex (Zungenküsse, Petting, Geschlechtsverkehr) haben. Passiert das trotzdem, können deine Eltern oder andere Personen Anzeige wegen sexuellen Missbrauchs erstatten. Dann kann der oder die Ältere bestraft werden.

Seid ihr beide unter 14, dann werdet ihr nicht bestraft. Übrigens: Die Rechte und Bestimmungen gelten für alle Menschen, egal ob sie Männer, Frauen oder beide lieben.

**Wer dich mit Gewalt dazu zwingt oder dir droht, macht sich strafbar. Dabei ist es egal, ob du 12 oder 17 Jahre alt oder erwachsen bist.**

Mehr zum Thema findest du unter dem Suchwort „Ärztliche Betreuung für Heranwachsende“ im Familien-Wegweiser: [www.familien-wegweiser.de](http://www.familien-wegweiser.de)

# BEIM ARZT / BEI DER ÄRZTIN

**Beim Sex mit Erwachsenen gibt es deutliche Grenzen:**

- Zu einer Ärztin oder einem Arzt kannst du z. B. gehen, wenn
- du dich untersuchen lassen willst,
  - du ein Rezept für die Pille brauchst,
  - du dich mit einer sexuell übertragbaren Infektion (STI) angesteckt hast,
  - du schwanger bist,
  - du einfach einige Fragen hast.

Weißt du bei einer medizinischen Krisensituation nicht weiter? Vertraue dich jemandem an, zum Beispiel Freunden, Verwandten oder deinen Eltern. Dann bist du mit deinem Problem nicht mehr alleine. Gemeinsam könnt ihr entscheiden, wie es weitergeht.

**Wichtig: Du entscheidest, wem du dich anvertrauen möchtest!**

Keine Sorge: Wenn du 14 Jahre oder älter bist, stehen Ärztinnen und Ärzte unter Schweigepflicht. Sie dürfen normalerweise ohne deine Zustimmung nicht mit anderen über dich reden. Auch nicht mit deinen Eltern.

Mehr zum Thema findest du unter dem Suchwort „Ärztliche Betreuung für Heranwachsende“ im Familien-Wegweiser: [www.familien-wegweiser.de](http://www.familien-wegweiser.de)

# VERHÜTUNG IST EURE SACHE!

**Übrigens: Auch Beraterinnen und Berater in Schwangerschaftsberatungsstellen stehen unter Schweigepflicht.**

Eine Ausnahme sind Krankheiten, die nur geheilt werden können, wenn deine Eltern ihr Einverständnis zu bestimmten Heilmethoden geben, z. B. zu einer Operation.

Bei nur sehr wenigen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) kann es sein, dass die Ärztin oder der Arzt es dem Gesundheitsamt melden muss. Aber keine Angst: Dein Name würde dabei nicht genannt werden.

Was STI bedeutet, erfährst du auf [www.loveline.de](http://www.loveline.de).

Falls du über deine Eltern privat versichert bist, erhalten normalerweise deine Eltern die Rechnung. Darauf kann die Diagnose vermerkt sein, also der Grund für deinen Arztbesuch. Wenn du das nicht willst, frage in der Arztpraxis vorher, wie die Rechnung aussehen wird und wie deine Privatsphäre gewahrt bleiben kann.

Mehr zum Thema findest du unter dem Suchwort „Ärztliche Betreuung für Heranwachsende“ im Familien-Wegweiser: [www.familien-wegweiser.de](http://www.familien-wegweiser.de)

# VERHÜTUNG IST EURE SACHE!

**Ungeplant schwanger? Jetzt gibt es viele Fragen ...**

Vielleicht kannst du dir nur schwer oder gar nicht vorstellen, Mutter zu sein, und fühlst dich zu jung. Vielleicht bist du unsicher, ob du die Schule oder eine Ausbildung mit einem Kind schaffen kannst. Vielleicht hast du dir die Zukunft anders vorgestellt und weißt nicht, wie du dich und das Kind finanzieren sollst. ...

Du kannst dich mit diesen Fragen an eine Schwangerschaftskonfliktberatung wenden. Die Beraterinnen und Berater dort helfen dir kostenlos. Sie beantworten deine Fragen und besprechen mit dir, wie es wäre, mit einem Kind zu leben. Sie wissen, welche Unterstützung du bekommen kannst. Sie erklären auch, wie ein Schwangerschaftsabbruch abläuft und welche Möglichkeiten es gibt, wenn du das Kind nicht behalten möchtest. Der Schwangerschaftsabbruch kann übrigens nur nach einer Beratung und nur innerhalb der ersten 12 Schwangerschaftswochen straffrei durch eine Gynäkologin oder einen Gynäkologen durchgeführt werden. Ganz wichtig: Die Entscheidung liegt am Ende bei dir.

**Tip: Nutze Kondome, damit du nicht ungewollt Vater oder Mutter wirst.**

Denk dran: Nach dem ungeschützten Sex oder der Verhütungspanne hast du für die „Pille danach“ nur wenig Zeit. Nimm sie so früh wie möglich ein, am besten innerhalb der ersten 12 Stunden nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr. Mehr Infos findest du auf [www.loveline.de](http://www.loveline.de).

# SCHWANGER – WAS NUN?

Wenn du das Kind bekommen willst, kannst du Geld beantragen, z. B. von der Bundesstiftung „Mutter und Kind“, Sozialhilfe oder Elterngeld. Mehr dazu erfährst du bei der Schwangerschaftsberatung.

Es gibt auch Mutter-Kind-Einrichtungen, in denen du mit deinem Kind wohnen kannst, bis du die Schule oder die Ausbildung abgeschlossen hast.

Wenn du unter 18 bist, hat das Jugendamt die Vormundschaft für das Kind. Das heißt: Du pflegst und betreust dein Kind – und im Hintergrund hat das Jugendamt die Aufsicht. Es kann aber auch jemand anderes, z. B. deine Mutter oder dein Vater, Vormund deines Kindes werden, wenn das alle Beteiligten möchten und das Gericht so entscheidet. Ein Vormund ist nicht erforderlich, wenn der Vater des Kindes über 18 ist und ihr entschieden habt, dass ihr gemeinsam das Sorgerecht für euer Kind haben wollt. Das müsst ihr beim Jugendamt – ggf. mit Zustimmung eurer Eltern – erklären; man nennt das Sorgeerklärung.

Bist du der Vater und lebst nicht mit dem Kind in einem Haushalt, musst du für das Kind zahlen. Wenn du noch kein Einkommen hast, kann die Mutter des Kindes beim Jugendamt Unterhaltsvorschuss beantragen.

**Tip: Nutze Kondome, damit du nicht ungewollt Vater oder Mutter wirst.**

# WOBEI DEINE ELTERN NOCH EIN WÖRTCHEN MITZUREDEN HABEN...

Deine Eltern sollten deine Privatsphäre achten und nicht in deinem Tagebuch, in deinen Mails oder auf deinem Handy ungefragt nachsehen. **Ausnahme:** Sie befürchten, dass du in Gefahr bist. Oder dass auf deinem Handy Pornos oder Gewaltfilme zu sehen sind. In der Wohnung musst du einen Ort für dich haben, in deinem Zimmer zum Beispiel.

Häufig ist es so: Wenn Eltern merken, dass sie ihren Kindern vertrauen können, lassen sie sie auch mehr eigene Entscheidungen treffen.

Du willst Piercings, Tattoos oder eine Schönheits-OP? Hierfür müssen deine Eltern zustimmen. Sie sind nämlich für deine Gesundheit verantwortlich. Gute Studios und Kliniken wissen das auch.

Häufig ist es so: Wenn Eltern merken, dass sie ihren Kindern vertrauen können, lassen sie sie auch mehr eigene Entscheidungen treffen.

Zeige deinen Eltern, dass du verantwortungsvoll bist und sie sich keine Sorgen machen müssen:

- Zeig deinen Eltern, dass du Verantwortung übernehmen kannst!
- Raste nicht gleich bei jedem Streit aus. Erkläre ruhig und gelassen deine Position.
- Wer immer nur fordert, dem gibt man nicht gern. Mach deshalb auch mal ein Gegenangebot. Zum Beispiel die Küche aufräumen.
- Halte dich an Absprachen. Wenn du mit deinen Eltern ausgemacht hast, dass du um 21 Uhr zu Hause bist, dann sei auch pünktlich.
- Zeige, dass du Pflichten übernehmen kannst. Arbeite regelmäßig für die Schule und hilf auch mal ungefragt im Haushalt mit.
- Verhüte mit Pille oder Kondom. Die meisten Eltern haben Angst, dass ihre Kinder ungewollt Mutter oder Vater werden. Kann man ja irgendwie auch verstehen, oder?



**... und im Urlaub?**

Ab deinem 14. Geburtstag darfst du auch ohne deine Eltern oder Erziehungsberechtigten verreisen. Sie müssen aber schriftlich zustimmen.

Regeln und Gesetze sind in jedem Land unterschiedlich. Im Ausland gelten auch für dich die Regeln des jeweiligen Landes (z. B. in Bezug auf Alkoholkonsum, Ausgrenzung, Sexualität und vieles mehr). Informiere dich am besten vor der Reise über die Gesetze und Regeln des Landes.

Tip: Die Broschüre „ReiseLust – Tipps für schöne Ferien“ enthält wichtige Infos, z. B. zu Impfschutz, Reiseapotheke, günstige Übernachtungen, sexuell übertragbare Infektionen (STI), Verhütung auf Reisen, Essen und Trinken vor Ort ... Ein kleiner Sprachführer in vier Sprachen enthält nützliche Sätze zum Kennenlernen, zum Abschied oder zur Verhütung.

Diese Broschüre kannst du unter [www.loveline.de](http://www.loveline.de) bestellen oder downloaden.

Diese Broschüre kannst du unter [www.loveline.de](http://www.loveline.de) bestellen oder downloaden.