pro familia
Deutsche Gesellschaft für Familienplanung,
Sexualpädagogik + Sexualberatung e.V.

Impressum: © 2006 **pro familia** Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e.V.,
3. Auflage 2010, 160.000 – 310.000
Bundesverband, Stresemannallee 3, 60596 Frankfurt am Main. Telefon 069 / 63 90 02. http://www.profamilia.de.
Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Grafikdesign www.warminski.de
Fotos: www.photocase.com. © Copyright der verwendeten Fotos: vonnypony, hosi, Galle77, pheebs, masterdany, cydonna, diesel, pussycore, kunstfisch, akram, Dschones, vegan_hood, goldkatze

pro familia
Deutsche Gesellschaft für Familienplanung,
Sexualpädagogik + Sexualberatung e.V.

Deine Sexualität – deine Rechte

Informationen für Jugendliche



Sexualität

Sexualität gehört zum Leben aller Menschen, egal wie alt sie sind. Im Zusammenhang mit Sexualität gibt es Rechte, die für alle gelten. Außerdem gibt es einige besondere Regelungen für Jugendliche. Die Rechte sollen dich und deine Sexualität schützen und dir Sicherheit geben. Du wiederum kannst diese Rechte schützen, indem du sie bei anderen respektierst.

Deine Rechte

Als Jugendliche/r hast du das Recht auf selbstbestimmte Sexualität. Dazu gehören

- das Recht, Sexualität zu leben
- das Recht, über Verhütungsmittel informiert zu werden und sie zu nutzen
- das Recht, vor sexueller Gewalt geschützt zu werden
- das Recht, vertraulich beraten und medizinisch behandelt zu werden
- Rechte für Mädchen im Fall einer (ungewollten) Schwangerschaft
- das Recht, vor Krankheit geschützt zu werden
- das Recht, zu heiraten oder nicht zu heiraten

GUT ZU WISSEN:

- **Das Gesetz in Deutschland sagt übrigens, dass junge Menschen das Recht auf Aufklärung und umfassende Informationen im Zusammenhang mit Sexualität haben.**



Dein Recht, Sexualität zu leben

Sexualität kann ganz verschieden sein. Dazu gehört nicht nur Geschlechtsverkehr, sondern auch Kuscheln, Streicheln, Petting und Selbstbefriedigung.

In Deutschland dürfen Jugendliche ab dem 14. Geburtstag selbst über ihre Sexualität bestimmen. Sie dürfen beispielsweise Sex haben, vorausgesetzt, dass beide es wollen und nicht dazu gedrängt oder gezwungen werden. Das gilt sowohl für Sex zwischen Jungen und Mädchen als auch für Sex von Jungen mit Jungen und von Mädchen mit Mädchen.

Das Gesetz verbietet sexuelle Handlungen mit Kindern unter 14 Jahren. Dieses Gesetz wurde gemacht, um Kinder vor sexuellen Übergriffen und Ausbeutung zu schützen, und nicht um Freundschaften unter Kindern zu verhindern.

Bis zum Alter von 18 Jahren kann Sex in besonderen Fällen verboten sein. Es kommt dabei auf den Altersunterschied und das Verhältnis der beiden an (z.B. zwischen Minderjährigen und AusbilderInnen oder LehrerInnen).

Für alle sexuellen Handlungen – egal in welchem Alter – gilt: FREIWILLIGKEIT!! Niemand darf dazu gezwungen werden.

Die Rechte, die für dich gelten, gelten auch für die anderen. Respektiere also die Entscheidungen und Einstellungen anderer, wenn es um Sexualität geht.



Dein Recht, über Verhütungsmittel informiert zu werden und sie zu nutzen

Du hast ein Recht darauf, über Verhütungsmittel informiert zu werden. Diese Informationen erhältst du beispielsweise über Sexualaufklärung in der Schule, in pro familia-Beratungsstellen oder bei Ärztinnen und Ärzten.

Jugendliche dürfen frei verkäufliche Verhütungsmittel wie beispielsweise Kondome und ein Diaphragma kaufen. Wenn es dir unangenehm ist, in einer Apotheke danach zu fragen, kannst du Kondome auch anonym in einer Drogerie kaufen. Es gibt auch die Möglichkeit, sie aus dem Automaten zu ziehen. Dann achte darauf, dass das Verfallsdatum nicht abgelaufen ist. Als Junge kannst du die Anwendung des Kondoms vor einem »echten Einsatz« üben, dann fühlst du dich sicherer.

Bei rezeptpflichtigen Verhütungsmitteln wie beispielsweise Pille oder Vaginalring benötigst du ein Rezept von einem Arzt oder einer Ärztin. Vor allem wenn du unter 16 Jahre alt bist, kann es sein, dass der Arzt oder die Ärztin deine Eltern informieren möchte, bevor sie dir ein Rezept ausstellen.

Falls du das keinesfalls möchtest, kannst du versuchen, den Arzt oder die Ärztin davon zu überzeugen, dass du reif genug bist, um diese Entscheidung zu treffen. Ohne deine Zustimmung dürfen aber Ärztin oder Arzt nicht mit deinen Eltern sprechen. Für unter 14-Jährige kann es schwierig sein, ein Rezept für Verhütungsmittel zu bekommen, da Geschlechtsverkehr für unter 14-Jährige laut Gesetz ja verboten ist.

Verschreibungspflichtige Verhütungsmittel sind für alle Mädchen und Frauen unter 20 Jahren, die in der gesetzlichen Krankenversicherung versichert sind, mit dem Rezept kostenlos in der Apotheke erhältlich; bei über 18-Jährigen fällt aber die übliche Rezeptgebühr an.

Verhütungsmittel müssen richtig angewendet werden, damit sie wirksam schützen; die Beipackzettel sollte man vor der Anwendung genau lesen. Das Wissen über Verhütungsmittel und ihre Anwendung kann dich davor schützen, ungewollt Mutter oder Vater zu werden.

Zur Verhütung gehören übrigens immer zwei. Es kann Vertrauen schaffen, mit dem Freund oder der Freundin darüber zu sprechen.

GUT ZU WISSEN:

- **pro familia-Bundesverband, Broschüren zu einzelnen Verhütungsmethoden, Tel: 069 – 63 90 02**
- **BZgA-Broschüre »Sex 'n' tipps. Verhütung«, Tel: 02 21 – 89 92 – 0, www.bzga.de**
- **Bei Verhütungspannen: Pille danach Infotelefon 018 05 – 77 63 26 (14 Cent/Min. aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 Euro/Min.)**



Dein Recht, vor sexueller Gewalt geschützt zu werden

Dein Körper gehört Dir. Du allein bestimmst über ihn. Du entscheidest selbst, welche körperlichen Berührungen du zulässt und welche nicht, auch in der Familie oder bei Bekannten. Wenn dich jemand gegen deinen Willen anfasst oder dich zu sexuellen Handlungen zwingt, ist das sexueller Missbrauch. Dann sag »nein«, geh weg und sprich darüber mit jemandem, der dir glaubt und dir hilft, dich zu wehren.

Auch Blicke, Worte und »Anmache« können verletzen, es müssen nicht immer Berührungen sein. Beispielsweise wenn jemand dich nackt fotografieren oder filmen möchte oder dich zwingt, bei sexuellen Handlungen anderer zuzuschauen. Es ist auch strafbar, wenn dich jemand im Chatroom mit sexuellen Ausdrücken bedrängt oder dir pornographische Bilder zuschickt. Genauso ist es verboten, Pornographie oder Gewaltvideos an Minderjährige weiter zu geben, das heißt zum Beispiel zu mailen oder aufs Handy zu schicken. Übrigens machst du dich selber auch strafbar, wenn du so etwas tust.

Wenn dich jemand zu irgendwelchen Handlungen zwingen möchte, bei denen du ein unangenehmes Gefühl hast, dann wehr dich. Du kannst dabei laut und unfreundlich werden. Das kann auch im Chat funktionieren, z.B. mit Sprüchen wie »Lass mich in Ruhe, du Blödmann, sonst hole ich gleich meine Mutter an den Computer«. Sprich darüber mit einem anderen Menschen, dem du vertraust. Bewahre kein Geheimnis für dich, bei dem du ein schlechtes Gefühl hast. Wenn du nicht weißt, an wen du dich wenden kannst, können dir spezielle Anlaufstellen und Einrichtungen weiterhelfen (Telefonnummer siehe unten). Sexuelle Gewalt gibt es sowohl gegenüber Mädchen als auch Jungen.

Wenn dir so etwas passiert, hast du daran keine Schuld.

GUT ZU WISSEN:

- **08 00 – 1 11 03 33 »Nummer gegen Kummer« der Deutschen Kinderschutzzentren**
- **018 05 – 12 34 64 »N.I.N.A« Netzwerk zu sexueller Gewalt an Mädchen und Jungen**
- **»Nein ist NE!N! – Selbstbehauptungstipps für Mädchen und Jungen« von Zartbitter Köln e.V. in mehreren Sprachen (Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch, Russisch, Griechisch, Türkisch, Polnisch, Serbokroatisch, Japanisch), www.zartbitter.de/e7/e104/e106/index_ger.html**
- **01 80 – 1 90 70 50 (Servicetelefon »Hinsehen–handeln–helfen« des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend)**
- **www.beauftragte-missbrauch.de, telefonische Anlaufstelle 0800 - 22 55 530 (kostenlos)**
- **Zum Thema Belästigung im Chat: www.chatten-ohne-risiko.net, www.sexnsurf.de**



Dein Recht, vertraulich beraten und medizinisch behandelt zu werden

Jede und jeder hinreichend reife Jugendliche ab 15 Jahren kann einer gewöhnlichen medizinischen Behandlung zustimmen. Das bedeutet, dass du beispielsweise einen (Frauen-)Arzt oder eine (Frauen-) Ärztin aufsuchen kannst, ohne dass deine Eltern etwas davon erfahren müssen. Beachte: wenn du über deine Eltern privat versichert bist, erhalten deine Eltern eine Rechnung vom Arzt oder von der Ärztin. Wenn es dir wichtig ist, kannst du mit dem Arzt oder der Ärztin sprechen, damit die Abrechnung so gestaltet wird, dass deine Privatsphäre gewahrt bleibt. Bei schwierigen Behandlungen oder Operationen kann es aber sein, dass der Arzt oder die Ärztin auch die Zustimmung deiner Eltern haben möchte.

Weder ärztliches Personal noch Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Beratungsstellen dürfen ohne deine Erlaubnis irgendwelche Informationen über dich an Dritte weitergeben, auch nicht an deine Eltern. Das verbietet die Schweigepflicht.
Eine Ausnahme kann es geben, wenn dein Leben ernsthaft gefährdet ist.

In Deutschland gilt die freie Arztwahl. Wenn du mit deinem Arzt oder deiner Ärztin nicht zufrieden bist, kannst du zu jemand anderem gehen. Das geht beispielsweise auch, wenn du dir eine zweite Meinung zu einem Thema einholen möchtest oder dein Arzt oder deine Ärztin sich weigert, dir ein bestimmtes Verhütungsmittel zu verschreiben.

Du kannst mithelfen, deine ärztliche Versorgung so gut wie möglich zu machen, indem du ausreichende Informationen über dich gibst, beispielsweise über vorangegangene Behandlungen oder über Medikamente, die du einnimmst. So trägst du auch dazu bei, unnötige Behandlungen zu vermeiden.

GUT ZU WISSEN:
- Einige Ärzte und Ärztinnen bieten besondere Jugendsprechstunden an.



Deine Rechte als Mädchen im Fall einer (ungewollten) Schwangerschaft

Auch Mädchen unter 18 Jahren haben grundsätzlich die Möglichkeit, eine ungewollte Schwangerschaft in den ersten zwölf Wochen straffrei abbrechen zu können. Es gelten die gleichen gesetzlichen Voraussetzungen wie bei Volljährigen. Das heißt, man muss sich vor einem Abbruch rechtzeitig beraten lassen oder es muss ein sehr wichtiger Grund für den Abbruch bestehen wie zum Beispiel eine Vergewaltigung. Bei Mädchen über 16 Jahren geht man meistens davon aus, dass sie selbst entscheiden können, ob sie eine Schwangerschaft abbrechen möchten oder nicht, auch ohne die Eltern zu fragen.

Wenn du dich für einen Schwangerschaftsabbruch entscheidest, hast du das Recht auf umfassende Beratung, angemessene ärztliche Versorgung und respektvolle Behandlung. In der Beratung können auch der Vater des erwarteten Kindes oder auch deine Eltern anwesend sein, wenn du das möchtest. Auch nach dem Schwangerschaftsabbruch kannst du dich beraten und unterstützen lassen.

Wenn du noch nicht 16 Jahre alt bist, wird die Ärztin oder der Arzt vielleicht die Zustimmung deiner Eltern oder zumindest von einem Elternteil für den Schwangerschaftsabbruch einholen wollen.

Gegen ihren Willen dürfen Mädchen und Frauen, auch wenn sie noch nicht 18 Jahre alt sind, nicht von ihren Eltern oder anderen Personen dazu gezwungen werden, eine Schwangerschaft abzubrechen.

Wenn du die Schwangerschaft austragen möchtest, gibt es zahlreiche Unterstützungsmöglichkeiten, die für dich in Frage kommen können. Sie reichen von finanziellen Leistungen für dich und das Kind bis zu speziellen Wohn- und Betreuungsmöglichkeiten. Den besten Durchblick wird dir hier ein Termin in einer Beratungsstelle verschaffen.

GUT ZU WISSEN:

- **Broschüre »Schwangerschaftsabbruch« des pro familia-Bundesverbandes, Tel: 069 – 63 90 02**
- **Adressen von Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen bundesweit findest du unter: www.schwanger-info.de**
- **weitere Infos: www.schwanger-unter-20.de**



Dein Recht, vor Krankheit geschützt zu werden

Es gibt Krankheiten, die hauptsächlich durch sexuelle Kontakte übertragen werden. Dazu gehören beispielsweise die sogenannte Chlamydien-Infektion oder auch HIV/ Aids. Man sieht anderen nicht an, ob sie an einer sexuell übertragbaren Krankheit erkrankt sind. Und man kann selber auch daran erkrankt sein, ohne es zu merken.

Du hast ein Recht auf umfassende Aufklärung und Information über sexuell übertragbare Krankheiten, beispielsweise durch Sexualaufklärung in der Schule oder beim Besuch in einer pro familia-Beratungsstelle.

Wer über diese Krankheiten Bescheid weiß, kann sich und andere besser schützen.

Bist du an einer solchen Krankheit erkrankt, steht dir eine entsprechende respektvolle und vertrauliche ärztliche Behandlung zu. Diese erhältst du von deinem Hausarzt oder deiner Hausärztin, bei Frauenärzten oder Frauenärztinnen oder bei Fachärzten und Fachärztinnen für Geschlechtskrankheiten oder Hautkrankheiten. Auch wenn es dir vielleicht unangenehm ist, ist es besser, bei einem Verdacht einen Arzt oder eine Ärztin aufzusuchen. Beispielsweise wenn ungewohnter Ausfluss, Ausschlag, Pickel, Brennen oder Jucken in den Genitalien auftreten.

Du kannst dich und deinen Sexualpartner oder deine -partnerin vor sexuell übertragbaren Krankheiten schützen, indem ihr beim Geschlechtsverkehr Kondome verwendet.

GUT ZU WISSEN:
◎ BZgA-Telefonberatung zu HIV und Aids; Telefon: 018 05 – 55 54 44





Dein Recht, zu heiraten oder nicht zu heiraten

Mit 18 Jahren darfst du in Deutschland heiraten, ohne dass deine Eltern ihre Zustimmung geben müssen. Unter 18-Jährige, die heiraten möchten, müssen einen Antrag beim Familiengericht stellen. Dabei muss der andere Partner oder die Partnerin volljährig sein. Möchten zwei Frauen oder zwei Männer eine Lebenspartnerschaft eingehen, dann müssen beide volljährig sein.

Jeder Mensch hat das Recht, frei zu entscheiden, ob und wen er heiratet. Dies gilt für Mädchen wie für Jungen, ganz unabhängig von Herkunft, Religion, Hautfarbe und Alter. Niemand darf gegen seinen Willen verheiratet werden.

Wenn du heiraten sollst, ohne es zu wollen, und du dich dagegen wehren möchtest, dann wende dich an eine Beratungsstelle, eine Lehrerin oder einen Lehrer, eine Sozialarbeiterin oder einen Sozialarbeiter. Alleine kann es sehr schwierig sein, in einer solchen Situation eine Lösung zu finden. Es ist daher immer gut, wenn du dir Hilfe bei Anlaufstellen holst, die sich darauf spezialisiert haben, Menschen zu helfen, die von Zwangsheirat bedroht sind.

GUT ZU WISSEN:

- **www.zwangsheirat.de (Erstellt von der Arbeitsgruppe »Migration und Menschenrechte« vom Mädchenzentrum Szenenwechsel in Berlin)**
- **Terre des femmes, Tel: 070 71 – 7 97 30 (vermittelt Adressen von lokalen Anlaufstellen für betroffene Mädchen und Frauen)**
- **www.papatya.org (Online-Beratung)**
- **Jugend- bzw. Mädchennotdienst, Tel: 030 – 61 00 62 und 030 – 61 00 63**
- **B. Rosa, Tel: 07 11 – 53 98 25**
- **www.verband-binationaler.de (Informationen zur Eheschließung)**



Wichtige Links

Eine Auswahl von Webseiten für Jugendliche, in denen es um deine Rechte und/oder deine Sexualität geht:

www.profamilia.de/onlineberatung (Online-Beratung von pro familia)

www.wildwasser.de (Website des Vereins gegen sexuellen Missbrauch)

www.kinderrechtsteams.de (Kinder- und Jugendseiten von terre des hommes)

www.dunkelziffer.de (Hilfe für sexuell missbrauchte Kinder)

www.zartbitter.de (Kontakt- und Informationsstelle gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen und Jungen)

time4teen.de (Webseite der Polizei Baden-Württemberg für Kinder und Jugendliche)

www.youngavenue.de (Webseite der Kinderschutzzentren)

www.loveline.de (Jugendseite zu Liebe und Sexualität der BZgA)

www.bmfsfj.de/Kategorien/Publikationen/Publikationen,did=3844.html (Publikation »Die Rechte der Kinder« von logo einfach erklärt)

www.comingout.de (Webseite mit Beratungsangebot für lesbische, schwule und bisexuelle Jugendliche)

GUT ZU WISSEN:

- **Bei Fragen zu Sexualität: www.profamilia.de/onlineberatung**
- **pro familia-Bundesverband, Tel: 069 – 63 90 02 (Kontakt zu Beratungsstellen vor Ort)**