

NIMM DIESES MERKBLATT  
MIT UND LIES ES, WENN  
DU ZEIT HAST



# BIST DU EIN JUNGER MENSCH?

ES IST VÖLLIG NORMAL, DASS MAN WÄHREND DER PUBERTÄT VIELFÄLTIGE SEXUELLE GEDANKEN UND GEFÜHLE HAT. MANCHMAL KANN DEINE SICH ENTWICKELNDE SEXUALITÄT DICH VERWIRREN ODER BEUNRUHIGEN, UND DANN KANN ES HILFREICH SEIN, MIT EINEM ERWACHSENEN DEINES VERTRAUENS ZU SPRECHEN.

DENK DARAN -  
DU BIST NICHT ALLEIN!



Die Sexualität ist unser ganzes Leben lang ein zentraler Bestandteil des Menschseins.

- Junge Menschen beginnen in der Regel in und um die Pubertät herum, sexuelles Interesse an anderen zu entwickeln, und einige können sogar schon früher sexuelles Verlangen oder Interesse verspüren.
- Es ist völlig normal, wenn man als Heranwachsender sexuelles Interesse an Gleichaltrigen hat. Jugend beinhaltet die Selbstentdeckung und Betrachtung von verschiedenen Aspekten der Sexualität.
- Manche jungen Menschen stellen möglicherweise fest, dass sie sich für jüngere Menschen interessieren. Das Nachdenken über verschiedene Aspekte im Zusammenhang mit Sexualität bedeutet in der Regel nicht, dass diese Gedanken dauerhaft sind oder dass sie jemals in die Tat umgesetzt werden.

Die sexuellen Gedanken eines jungen Menschen in Bezug auf Kinder können auf eine Vielzahl von Faktoren zurückzuführen sein. Mit der richtigen Unterstützung durch einen vertrauenswürdigen Erwachsenen kannst du deine sich entwickelnde Sexualität besser verstehen und auf diese Weise mehr über dich selbst erfahren.

## Soziales Leben

Einige junge Menschen können in ihren Beziehungen zu Gleichaltrigen Probleme haben, und zwar aus verschiedenen Gründen, sodass es ihnen manchmal angenehmer ist oder leichter fällt, mit Menschen umzugehen, die jünger sind, als sie selbst. Es ist völlig normal, dass junge Menschen Freundinnen und Freunde unterschiedlichen Alters haben; daran ist nichts auszusetzen. Was Dates oder sexuelle Kontakte mit deutlich jüngeren Personen anbelangt, muss man jedoch unbedingt bedenken, dass sexuelle Handlungen aufgrund des Altersunterschieds illegal sein können.

## Die Veränderungen in der Pubertät

Die hormonellen Veränderungen in der Pubertät können zu einer vorübergehenden Steigerung deines Sexualtriebs führen. Das ist völlig normal, und manchmal bemerkt ein junger Mensch, dass er sich in alltäglichen Situationen, in denen deutlich jüngere Kinder anwesend sind, sexuell angezogen fühlt. In solchen Fällen ist es unbedingt erforderlich, sowohl die eigenen Grenzen als auch die der anderen zu respektieren.

## Psychische Gesundheit

Manche Probleme im Bereich der psychischen Gesundheit und bestimmte Verhaltensmerkmale können zuweilen sexuelle Gedanken in Bezug auf Kinder beinhalten. Dazu gehören beispielsweise zwanghafte Gedanken und Schwierigkeiten, die Ursachen der eigenen sexuellen.

# WARUM IST SEXUALERZIEHUNG WICHTIG?

## EMOTIONALES WOHLBEFINDEN

Das Wissen über gesunde Beziehungen und Grenzen fördert dein emotionales Wohlbefinden, indem es dir hilft, positive Verbindungen zu anderen aufzubauen und zu pflegen.

## SCHADENSVERHÜTUNG

Aufklärung kann dir dabei helfen, zu verstehen, wie wichtig es ist, deine eigenen Grenzen und die Grenzen anderer zu respektieren und die ausdrückliche Zustimmung des jeweiligen anderen Menschen einzuholen. Dadurch verringert sich das Risiko eines Verhaltens, durch das du anderen Schaden zufügen würdest.

## EMPOWERMENT - STÄRKUNG DER EIGENEN GESTALTUNGS- UND ENTSCHEIDUNGSMACHT

Sexualerziehung befähigt dich, fundierte Entscheidungen über deinen eigenen Körper und deine Beziehungen zu treffen, und gibt dir die Mittel an die Hand, deine eigenen Grenzen durchzusetzen und für dein Wohlbefinden Sorge zu tragen.

## PRÄVENTION VON VIKTIMISIERUNG

Wenn man über unangemessenes Verhalten gegenüber Kindern Bescheid weiß, kann man die Wahrscheinlichkeit verringern, selbst zum Opfer zu werden oder unbeabsichtigt an schädlichen Handlungen mitzuwirken.

## RECHTSFOLGEN

Du musst dir darüber im Klaren sein, dass sexuelle Handlungen mit Kindern, die deutlich jünger sind als du, illegal sein können und schwerwiegende rechtliche Konsequenzen nach sich ziehen können.

# WAS IST, WENN DU SEXUELLE GEDANKEN IN BEZUG AUF JÜNGERE KINDER HAST?

## DIE SICH ENTWICKELNDE SEXUALITÄT

Es ist wichtig zu verstehen, dass gelegentliche sexuelle Gedanken und Gefühle in Bezug auf Kinder ein natürlicher Teil der sexuellen Entwicklung junger Menschen sein können.

## SPRICH DEINE SORGEN AUS

Wenn sich derartige Gedanken und Gefühle verfestigen oder wenn du dir deswegen Sorgen machst, ist es wichtig, mit einem Erwachsenen zu sprechen, dem du vertraust.

## VERTRAUENSWÜRDIGER ERWACHSENER

Eine solche Vertrauensperson kann ein Elternteil, ein Vormund, eine Lehrkraft, ein Schulberater, eine Jugendbetreuungskraft oder ein anderer vertrauenswürdiger Erwachsener sein. Es fällt nicht immer leicht, über derartige Gedanken zu sprechen, aber wird hilfreich sein, sich beraten und unterstützen zu lassen.

## GEDANKEN UND GEFÜHLE SIND NICHT ILLEGAL

Das Leugnen oder Ignorieren von Gedanken und Gefühlen wird sie nicht verschwinden lassen. Es ist unbedingt erforderlich, sich darüber im Klaren zu sein, dass es möglicherweise illegal ist, bestimmte sexuelle Gedanken und Gefühle in die Tat umzusetzen.

## DU KANNST DEIN VERHALTEN KONTROLLIEREN

Du kannst sexuelle Gefühle und Gedanken in Bezug auf Kinder nicht unbedingt kontrollieren, aber du kannst lernen, dein Verhalten zu kontrollieren, sodass deine Gedanken und Gefühle niemals in sexuelle Handlungen münden. Es ist möglich, ein gutes Leben zu führen, auch mit diesen Gedanken und Gefühlen

## SUCHE HILFE

Wenn du denkst, dass die Gefahr besteht, dass du deinen Gedanken und Gefühlen nachgibst, ist es unbedingt erforderlich, dass du dir Hilfe suchst, um deine Fähigkeiten zur Lebensbewältigung zu verbessern.

# UNTERSTÜTZUNG STEHT BEREIT

Europäische Hilfetelefon für Kinder und Jugendliche, die „Nummer gegen Kummer“: 116 111



**C S A P E**  
CHILD SEXUAL  
ABUSE PREVENTION  
AND EDUCATION



Save the Children



Finanziert von der  
Europäischen Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen ausschließlich denen der Verfasserinnen und Verfasser und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Kommission wider. Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können für sie verantwortlich gemacht werden.