

Tipps und Informationen für Jugendleiter*innen



**WISSEN
TO GO!**

SEXTING

Der Begriff Sexting ist ein Kunstwort und setzt sich aus den Wörtern „Sex“ und „Texting“ zusammen. Er bezeichnet den **freiwilligen Austausch** von erotischen, intimen oder freizügigen Textnachrichten, Bildern, Videos oder Audios über digitale Medien wie Smartphones, Social Media oder Messenger-Dienste.

Bei Fotos sind die Personen in der Regel gar nicht oder wenig bekleidet und in einer aufreizenden Pose zu sehen. Bei **Nacktbildern**, die von Jugendlichen oft „Nudes“ genannt werden, handelt es sich häufig um Fotos von Genitalien: Das Bild von einem Penis heißt dann „Dickpic“ („dick“ ist das umgangssprachliche englische Wort für Penis) und das von einer Vulva „Clitpic“ (für Klitoris). Manchmal sind es aber auch Fotos vom Po, von den Brüsten oder anderen Körperteilen.

Sexting kann auch über Emojis stattfinden: Dann stehen z. B. Aubergine oder Banane für einen Penis, Kirschen oder Melonen für Brüste, eine Blume oder ein Donut für eine Vulva und ein Pfirsich für einen Po. Diese tauchen oft im Zusammenhang mit Symbolen wie Spritzer, Tropfen, Zunge, Mund oder Fingern auf.

Sexting beruht auf Einvernehmlichkeit, bei der die Beteiligten einander **fair und respektvoll** behandeln. Gesellschaftlich wird Sexting oft tabuisiert, da vor allem die nicht-einvernehmlichen Fälle an die Öffentlichkeit gelangen. Grenzverletzungen und Formen sexualisierter Gewalt sind klar zu trennen von Sexting, das Einvernehmlichkeit voraussetzt. Es gibt Risiken und Gefahren, die im Blick behalten werden müssen. Daher braucht es klare Absprachen und Regeln, um **Konsens und Freiwilligkeit** sicherzustellen.

Über Sexting können junge Menschen

- romantische Beziehungen aufbauen und pflegen,
- eine eigene sexuelle Identität ausprobieren und entwickeln,
- Vertrauen und Intimität ausdrücken,
- sich selbst darstellen und Rückmeldungen von Gleichaltrigen bekommen,
- sexuell erregen und flirten,
- und mit eigenen Grenzen und Möglichkeiten experimentieren.

Sexting ist eine moderne Form sexueller und intimer Kommunikation und kann ein normaler Teil der jugendlichen Lebenswelt sowie einer altersgerechten sexuellen Entwicklung sein.

TIPPS ZUM UMGANG MIT DEM THEMA „SEXTING“



Als Gruppenleitende könnt ihr helfen, einen offenen und respektvollen Umgang mit Sexting zu ermöglichen:

Sprachfähig sein: Seid Ansprechpersonen und handlungsfähig, wenn Fragen oder konkrete Situationen rund um Sexting auftauchen.

Offenheit zeigen: Nehmt Jugendliche ernst und signalisiert, dass viele Menschen sexten und das nicht komisch oder peinlich ist. Eine offene Haltung könnt ihr auch durch ausliegendes Infomaterial oder Plakate zeigen. Schafft eine Atmosphäre, in der Jugendliche über Gefühle sprechen und selbstbestimmt Entscheidungen treffen können.

Zeit geben: Geht sensibel vor. Es muss nicht immer das große Gespräch sein. Gebt den Jugendlichen Zeit, in ihrem eigenen Tempo beim Thema „Sexting“ auf euch zuzukommen.

Empowerment: Unterstützt Jugendliche in ihrer Selbstbestimmung. Helft ihnen, eigene Meinungen zu entwickeln und ihren individuellen Weg zu finden. Wenn Fragen nach „normal“ auftauchen, betont: Es gibt kein allgemeines Normal – wichtig sind individuelle Entscheidungen und Konsens. Jugendliche sollen ihre eigenen Werte in Bezug auf Sexualität im Rahmen der Menschenrechte entwickeln können.

Konsens üben: Kommt ins Gespräch darüber, was Konsens bedeutet, und übt gemeinsam einen grenzachtenden Umgang miteinander. Überlegt z. B., wie ein guter Einstieg ins Sexting formuliert werden kann, um Einvernehmlichkeit zu sichern.

Schaut gemeinsam mit den Jugendlichen auf mögliche **Schutzstrategien** beim Sexting:

- **Privatsphäre schützen:** Keine erkennbaren Merkmale wie das Gesicht, (Privat-)Räume oder Tattoos zeigen. Weniger Körper = weniger Risiko. Ein Foto oder Video ist auch dann erotisch, wenn es Raum für Fantasie lässt.
- **Bewusst teilen:** Lieber zeigen statt senden. Inhalte nur mit der Funktion zum einmaligen Ansehen teilen und regelmäßig Fotos oder Videos gemeinsam in allen Chats, Alben oder Clouds löschen.
- **Sicherheit und Recht beachten:** Privatsphäreereinstellungen, Fremden nicht blind vertrauen, verdächtige Kontakte melden und blockieren, Alters- und Rechtslage kennen.
- **Eigene Grenzen reflektieren:** *Was will ich? Was sind meine eigenen Wünsche oder Ideen? Wie wohl fühle ich mich mit dem Versenden von Fotos oder Videos? Mache ich das, weil ich das wirklich will oder werde ich überredet oder dazu gedrängt? Wäre ein Nein auch okay? Vertraue ich der anderen Person? Was sagt mein Bauchgefühl?*
- **Klare Absprachen treffen, um Freiwilligkeit, Umgang mit Inhalten und Echtheit der Person zu klären:** *Möchte die andere Person Fotos oder Videos haben? Machen wir es freiwillig und wäre ein Nein auch okay? Kann ich mir sicher sein, dass es sich um die Person handelt, für die sie sich ausgibt? Ist der Umgang mit den Fotos und Videos geklärt (z. B. Weiterleiten, Speichern, Löschen, anderen zeigen)?*

FOLGENDE DINGE MÜSST IHR BERÜCKSICHTIGEN



Rechtlicher Rahmen: Sexting ist in Deutschland ab 14 Jahren erlaubt, sofern es im beidseitigen Einverständnis geschieht, ohne Druck erfolgt und keine Gegenleistungen (z. B. Geld, Geschenke) verlangt werden. Das Verschicken oder Weiterleiten von Bildern ohne Zustimmung ist strafbar. Sexuelle Darstellungen von Kindern unter 14 Jahren sind ausnahmslos verboten, da es sich hierbei (nach § 184b StGB) um Missbrauchsdarstellungen von Kindern handelt.

Tabuthema: Sexualität wird oft tabuisiert und Sexting wird leicht verurteilt. Dabei ist es nicht automatisch kriminell oder verwerflich, sondern kann Teil jugendlicher Sexualität sein – auch wenn Risiken bestehen. Sexting ist weit verbreitet, und auch Erwachsene sind aktiv, sprechen aber oft noch weniger darüber. Schafft einen Rahmen, in dem offen über Sexting gesprochen werden darf. Wenn ihr euch selbst nicht sprachfähig fühlt, ist das kein Problem. Nutzt Material, das ihr auslegen beziehungsweise an die Jugendlichen weitergeben könnt oder ladet Expert*innen ein. Besonders wichtig ist, den Unterschied zwischen einvernehmlichen Sexting und sexualisierter Gewalt klarzumachen.

Balance: Platziert das Thema „Sexting“ und bleibt ansprechbar. Wenn ein Icebreaker erfolgt ist, erhöht das die Chance, dass Jugendliche später mit weiteren Fragen oder Anliegen auf euch zukommen. Sorgt aber auch dafür, dass sich alle Beteiligten wohlfühlen. Seid authentisch und teilt nur, was passend und für die Situation sinnvoll ist, ohne die Jugendlichen zu überfordern.

Jugendliche mit besonderen Bedarfen: Gesellschaftlich diskriminiert und stigmatisiert werden u. a. Jugendliche mit Behinderung, neurodivergente und queere Jugendliche. Daher verdienen sie besondere Aufmerksamkeit, um ihre Sexualität sicher und selbstbestimmt erleben zu können. Unterstützt sie darin, eigene Entscheidungen zu treffen und Grenzen zu setzen.

Vorbild sein: Achtet selbst darauf, was ihr im Internet zeigt. Steht für einen grenzachtenden Umgang ein, respektiert körperliche, emotionale, soziale und kognitive Grenzen. Kommuniziert klar und holt Einverständnis ein, bevor ihr Nähe herstellt oder Themen anspricht. Schafft eine Atmosphäre, in der Jugendliche sich wohlfühlen, über Gefühle sprechen und selbstbestimmt entscheiden können. Sensibilisiert sie gleichzeitig für Meinungen, Gefühle und Grenzen anderer Menschen.

GRENZEN UND GEFÄHRDUNGEN



Zu Schutz und Befähigung gehört auch das Wissen um beide Seiten des Themas „Sexting“. Vermeidet es, den Jugendlichen Angst zu machen, aber benennt **Risiken und problematische Aspekte**:

- **Druck:** Bilder oder Videos aus Zwang senden. Sätze wie „Wenn du mich liebst, dann schick mir ein Bild!“ schaffen einen Zwangskontext und sind eine Grenzverletzung.
- **Unkontrollierbare Verbreitung:** Einmal online bedeutet potenziell für immer im Internet. Inhalte können ungewollt weitergeleitet oder veröffentlicht werden und somit eine unüberschaubare Zahl an Menschen erreichen.
- **Cybergrooming:** Erwachsene geben sich mit Fake-Profilen als Jugendliche aus, um gezielt Kontakt zu suchen und sexuell übergriffig zu werden.
- **Sextortion:** Digitale Erpressung mit intimen Bildern.
- **Deepfakes:** KI-generierte Fake-Nacktbilder aus realen Fotos einer bekleideten Person.
- **Revenge Porn und Share-Gewalt:** Weitergabe von Bildern/Videos ohne Zustimmung bzw. aus Rache.
- **Heimliche Aufnahmen:** Ohne Wissen der Betroffenen werden Bilder/Videos z. B. in Umkleiden oder Toiletten gemacht.
- **Psychosoziale Belastungen:** Mobbing, Angst, Scham, Ausgrenzung.
- **Rechtliche Konsequenzen:** Nicht-einvernehmliches Sexting und unerlaubte Weitergabe von Videos oder Bildern sind strafbar.

Falls Jugendliche von **nicht-einvernehmlichem Sexting** erzählen, bewahrt Ruhe und bietet einen sicheren Ort. Glaubt den Betroffenen, statt ihnen die Schuld zu geben (Victim Blaming). Signalisiert, dass sie nicht allein sind und unterstützt sie. Achtet auf die richtige Beweissicherung, informiert über rechtliche Schritte und holt euch **Hilfe bei Beratungsstellen** oder der **Polizei**. Behaltet dabei eure eigenen Grenzen im Blick und sucht Unterstützung, wenn die Situation belastend wird.

WICHTIGE KONTAKTADRESSEN

Unterstützung und Beratung:

<https://www.nummergegenkummer.de>

Kostenlose und anonyme Beratung für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen wird telefonisch (116 111) und digital angeboten.

<https://www.fragzebra.de/>

Konkrete und individuelle Unterstützung bei allen Medienfragen

<https://www.juuuport.de/>

Hilfe bei Cybermobbing und anderen Problemen im digitalen Raum

Kampagne der Landesanstalt für Medien NRW:

<https://www.safer-sexting.de/>

Materialien:

<https://www.juuuport.de/infos/ratgeber/sexting>

<https://www.klicksafe.de/sexting>

Gefördert vom

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



IMPRESSUM

Diese Information wird herausgegeben von der

**Katholischen Landesarbeitsgemeinschaft
Kinder- und Jugendschutz NRW e.V.**

Schillerstraße 44 a

48155 Münster

Telefon: 0251 54027

www.thema-jugend.de

in Zusammenarbeit mit dem

**Bund der Deutschen Katholischen Jugend (BDKJ)
Landesverband Nordrhein-Westfalen e.V.**

Carl-Mosterts-Platz 1

40477 Düsseldorf

Telefon: 0211 449350

Text: Charlotte Jost, Friederike Bartmann (Kath. LAG
Kinder- und Jugendschutz NRW e.V.)

Redaktion: Dr. Lea Kohlmeyer (Kath. LAG Kinder- und Jugendschutz
NRW e.V.)

Druck: Joh. Burlage, Meesenstiege 151, 48165 Münster

Münster 2025