Liebelle
Sexualität selbstbestimmt

Das ist ein **Erklär-Heft** zu

SEXTING

Hier erfährst du:

- Was Sexting ist
- Wie du mit Sexting umgehen kannst

Hinweis:

Dieses Heft zeigt Bilder von sexuellen Handlungen.

liebelle-mainz.de/videos

Scanne diesen QR-Code.
Dann kannst Du dieses Heft als Video anschauen und hören.

Über dieses Heft

Das Heft ist für alle Menschen.
Egal welches Geschlecht sie haben.
Denn manche Menschen sind nicht Mann oder Frau.
Sie haben ein anderes Geschlecht.
Deshalb steht in diesem Heft in manchen Wörtern ein Stern.
Das sieht dann so aus: **Freund*in**
Oder so: **Betreuer*in**

Manche Wörter haben einen **Punkt** im Wort.
Das ist ein **Medio·punkt.**
Der Medio·punkt hilft beim Lesen.
Das sieht zum Beispiel so aus: **Selbst·befriedigung.**

Das Heft ist für Jugendliche und Erwachsene.
Wir finden: Zu Erwachsenen darf man nicht einfach **„du"** sagen.
Erwachsene sollte man mit **„Sie"** ansprechen.
Aber: „Sie" macht manche Sätze schwer.
Deswegen schreiben wir in dem Heft „du".
Wir hoffen: Alle sind damit einverstanden!

Viel Spaß beim Lesen!

Inhalt

4 Das ist Sexting

5 Warum machen Menschen Sexting?

9 Das ist kein Sexting

9 Das solltest du über Sexting wissen

11 So kannst du dich beim Sexting schützen

14 So gehst du mit Sex·nachrichten von anderen um

15 Hilfe bei Problemen mit Sexting

Das ist Sexting

Das Wort Sexting ist eine Mischung aus zwei Wörtern:

Sex und Texting.

Texting ist Englisch.
Texting bedeutet: Nachrichten mit
dem Handy verschicken.

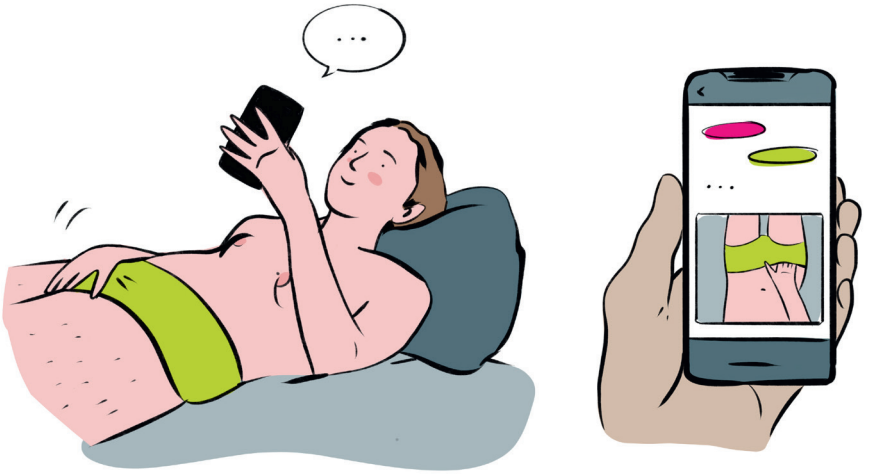
Sexting bedeutet also:

Sex·nachrichten verschicken.

Sex·nachrichten sind zum Beispiel:

- **Text·nachrichten, in denen es um Sex geht.**
- **Und Nachrichten mit Fotos oder Videos.**

Auf den Fotos und in den Videos zeigen Menschen sich selbst.
Sie haben nur Unter·wäsche an.
Oder sind ganz nackt.
Manche zeigen sich bei der Selbst·befriedigung.



Warum machen Menschen Sexting?

Deshalb machen manche Menschen Sexting:

- **Sie sind neugierig.**
- **Es macht ihnen Spaß.**
- **Es erregt sie sexuell.**

Sexuell erregt sein bedeutet:
Lust auf Sex haben.
Viele Menschen fühlen das im Körper.
Zum Beispiel an den Geschlechts·teilen.

Manche Paare machen Sexting.
Weil sie gerade weit weg voneinander sind.
Deshalb können sie gerade keinen Sex haben.
Sie machen dann Sexting statt Sex.
Mit Sexting ist sich das Paar nah.
Auch wenn sie gerade nicht zusammen sind.

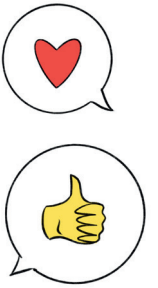
Manche Menschen machen Sexting,
weil sie die **Lust auf Sex** miteinander vergrößern wollen.

Zum Beispiel vor einem Treffen.
Dann sind sie schon in **Stimmung für Sex.**

Nicht nur Paare machen Sexting.

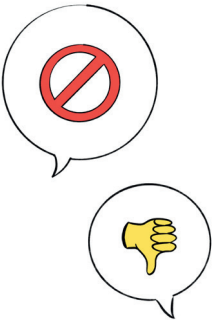
Sexting kann großen Spaß und viel Lust machen.
Aber: Sexting muss immer einvernehmlich sein!

Ein·ver·nehm·lich heißt:
Beide wollen Sexting machen.
Wer Sex·nachrichten von sich verschickt,
macht das freiwillig.
Die Person möchte das tun.
Und: Wer die Sex·nachrichten bekommt,
ist damit einverstanden.
Die Person möchte die Sex·nachrichten bekommen.



Wenn eine Person Sexting nicht einvernehmlich macht,
ist das **kein Sexting** mehr.
Dann ist das **sexualisierte Gewalt.**

Sex·u·ali·sierte Gewalt heißt:
Die Gewalt ist mit Sex verbunden.
Das ist verboten.



Fach·personen sagen:
Viele Menschen machen Sexting.
Aber: **Niemand muss Sexting machen.**

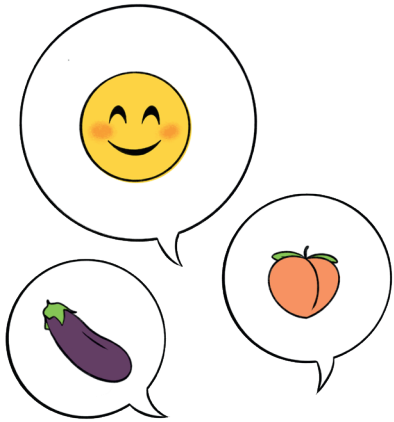
So kann Sexting aussehen:

Hallo Schatz,
Was machst du gerade?

Ich denke an dich...

Ich bin gerade nackt.

Wow ...



Willst du ein Foto von mir?

ja.

Ich habe große Lust,
bei dir zu sein!

Oder so:

Ich vermisse dich.

Ich vermisse dich auch.

Ich will bei dir sein!

Das wäre so schön.

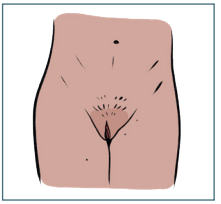
Ja. Wir könnten kuscheln.

Ich würde dich küssen.

Das gefällt mir.

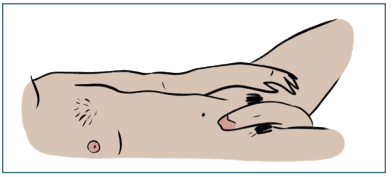
Willst du ein Nackt·foto von mir?

Ja.



Wow. Wie schön du bist.
Willst du auch ein Nackt·foto von mir?

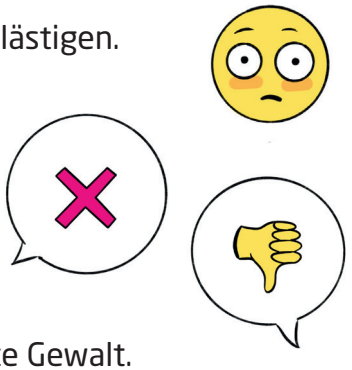
Ja!



Du bist so sexy.

Das ist kein Sexting

Manche Leute schicken Sex·nachrichten einfach so.
Sie fragen vorher nicht.
Vielleicht wollen sie die andere Person belästigen.
Oder ärgern.
Vielleicht wollen sie auch flirten.
Aber das ist kein Flirten.
Weil es nicht einvernehmlich ist.
Das darf man nicht.
Das ist sexuelle Belästigung.
Sexuelle Belästigung ist auch sexualisierte Gewalt.
Das ist verboten!



Das solltest du über Sexting wissen

Du hast Sex·nachrichten verschickt.
Jemand kann die Bilder und Nachrichten von dir speichern.
Oder sie anderen Leuten zeigen.
Auf dem Handy.
Oder im Internet.
Zum Beispiel bei Facebook.

Das kann auch passieren,
wenn du jemand eigentlich vertraust.
Zum Beispiel kann es Streit geben.
Oder ihr trennt euch.
Die andere Person ist deshalb böse.
Und tut gemeine Dinge.
Um dir weh zu tun.

Die anderen Leute reden vielleicht über
die Sex·nachrichten von dir.
Oder sie lachen über dich.
Dann fühlst du dich vielleicht schlecht.
Oder du schämst dich.

Aber: **Es ist nicht deine Schuld!**

- Es ist die Schuld von der Person,
  die das Foto
  oder das Video
  oder den Text
  an andere geschickt hat.
- Niemand darf deine Fotos herumzeigen.
- Niemand darf deine Fotos weiterschicken.
  Das ist Gewalt.
  Das ist verboten.
  Das steht auch so im Gesetz.
- Ihr solltet besprechen,
  wer eure Fotos oder Videos sehen darf.

So kannst du dich beim Sexting schützen

Denke immer daran:
Es gibt keinen ganz sicheren Schutz beim Sexting.

Der beste Schutz ist:
Keine Sex·nachrichten, Nackt·fotos
und Nackt·videos verschicken.
Dann kann niemand schlechte Dinge damit tun.

Wenn du trotzdem Sexting machen willst -
So wird das Sexting sicherer:

- **Mache Sexting nur,**
  wenn du es wirklich willst.
- **Mache Sexting nur mit Menschen,**
  denen du vertraust.
- **Mache Sexting nur mit Menschen,**
  die einverstanden sind.

Du musst die Person also vorher fragen.
Wenn die andere Person Nein sagt:
Frag nicht dauernd nach.
Nein heißt Nein.

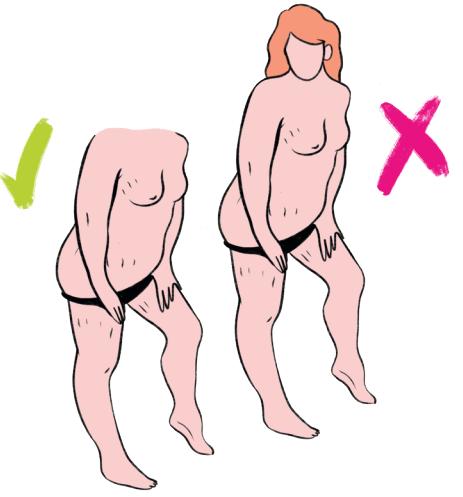
Wenn du Bilder und Videos verschicken willst:

Überlege dir vorher,
was du von dir selbst zeigen möchtest.
Frage dich selbst:

- **Wie finde ich mich schön?**
- **Wie möchte ich mich zeigen?**
- **Welche Körper·teile möchte ich zeigen?**

Dann schau dir das Foto oder Video von dir genau an.
Verschicke es erst, wenn du dich damit wohl fühlst.
Besonders sicher ist:
Man kann dich auf den Bildern und Videos nicht erkennen.
Zeige diese Dinge nicht auf den Fotos oder Videos:

- **Dein Gesicht.**
- **Narben.**
- **Tattoos.**
- **Andere Dinge, an denen man dich erkennen kann.**



Das ist auch wichtig:

Frage nicht einfach jede Person.
Denn Sexting ist etwas sehr Persönliches.
Viele fühlen sich schlecht, wenn sie gefragt werden.
Frage deshalb nur Personen, die du ein bisschen kennst.
Und wenn du glaubst, dass sie es auch mögen.

Diesen Menschen darfst du **nie** Sex·nachrichten schicken:

- Kindern
- Assistenz·kräften
- Betreuer*innen
- Menschen aus deiner Familie

Diese Leute dürfen auch nie Sex·nachrichten an dich schicken.

So gehst du mit Sex·nachrichten von anderen um

Behalte einvernehmliche Sex·nachrichten für dich.
Denke daran:

- **Die Nachrichten sind nur für dich bestimmt.**
- **Du darfst nicht damit angeben.**
- **Du darfst die Fotos nicht herumzeigen.**

Denn:

- Es ist **verboten,** Fotos und Videos von anderen ohne Erlaubnis zu teilen.
- Es ist **verboten,** Fotos und Videos von anderen ohne Erlaubnis zu zeigen.
  Das steht so im **Gesetz.**
  Wenn du das trotzdem tust, kannst du bestraft werden.

Wichtig:
Benutzen auch andere Menschen das Handy oder den Computer, wo deine Sex·nachrichten drauf sind?
Vielleicht sehen sie die Sex·nachrichten.

Das kannst du dagegen tun:

- **Hebe die Sex·nachrichten nicht lange auf.**
- **Lösche sie spätestens nach ein paar Tagen.**
- **Oder verstecke die Sex·nachrichten gut.**
  Zum Beispiel: in einem geheimen Ordner.

Hilfe bei Problemen mit Sexting

Manchmal wollen andere dich zu Sex·nachrichten überreden.
Hier einige Beispiele.

Jemand sagt immer wieder:
„Schick mir ein Nackt·foto von dir."
„Ich will ein Foto von deinen Brüsten."
Oder: „Ich will ein Foto von deinem Penis."

Oder jemand sagt:
„Wenn du nicht machst was ich will,
schicke ich deine Nackt·fotos allen weiter."
Oder: „Wenn ich kein Nackt·foto von dir bekomme,
mache ich Schluss."
Das nennt man Erpressung.
Erpressung ist nicht in Orndung.

Wichtig:

- **Niemand darf dich zu Sex·nachrichten zwingen.**
- **Du darfst immer Nein! sagen.**
- **Auch in Liebes·beziehungen darfst du Nein! sagen.**

Auch wenn du früher einmal Ja gesagt hast:

- **Du darfst immer Stopp! sagen.**
- **Stopp! sagen ist mutig!**

Zum Beispiel so:

Hallo!
Wie geht's dir?

Hallo Liebling! Mir geht's gut. Und dir?

Auch gut.
Ich denk ganz viel an dich.

Oh wie schön.
Ich denk auch an dich.

Ich hab grade so Lust auf Sexting.
Wollen wir uns Nackt-Bilder schicken?

Nee, ich will nicht.
Ich hab irgendwie keine Lust.

Okay. Das ist nicht schlimm.
Ich hab dich lieb.

Ich dich auch. Bis bald.

Bis bald. Kuss.

Manchmal bekommst du Sex·nachrichten.
Aber du willst sie gar nicht bekommen.
Das kannst du tun:

- **Du sagst der Person: „Stopp! Ich will das nicht!“**

Du kannst dir Unterstützung suchen.
Du kannst darüber sprechen.
Und du darfst die Fotos und Nachrichten einer Vertrauens·person zeigen. Zum Beispiel:

- **Deiner Assistenz-Kraft oder Betreuer*in.**
- **Oder deiner Familie.**
- **Oder guten Freund*innen.**

Wichtig:
Niemand darf dir Sex·nachrichten schicken,
wenn du das nicht willst.
Das ist sexualisierte Gewalt.
Das ist verboten.

Du bereust, dass du Sex·nachrichten verschickt hast.
Du hast Sex·nachrichten verschickt.
Jetzt denkst du:
Das hätte ich lieber nicht gemacht.
Das kannst du tun:

Du kannst sagen:

- **„Bitte lösch dieses Foto von mir.
  Ich möchte doch nicht, dass du das siehst.“**
- **Dann muss die andere Person das Foto löschen.**

Jemand hat deine Fotos oder Videos anderen gezeigt oder weitergeschickt.

Das kannst du tun:

- **Sage der Person: „Das darfst du nicht!“**
- **Sage den anderen: „Löscht bitte meine Bilder!“**

Das hilft nicht?
Suche dir Unterstützung.

Diese Dinge kannst du immer tun,
wenn du Probleme mit Sex·nachrichten hast:

- **Sprich mit einer Vertrauens·person.**
  Zum Beispiel: Mit deiner Betreuung.
  Oder jemand aus der Familie.
- **Gehe zu einer Beratungs·stelle.**
  Die Leute dort können dir helfen.
- **Wenn es dir schlecht geht: Spreche darüber.**
  Du musst dich nicht schämen.
- **Wenn etwas passiert ist, was verboten ist:**
  Du kannst zur Polizei gehen.

Dieses Heft wurde auf Leichte Sprache geprüft.
Das haben Olga Fischer, Andreas Schell und weitere Menschen aus der in.betrieb Werkstatt in Mainz gemacht.

Vielen Dank!

Impressum oder wer das Heft gemacht hat:

Herausgeber:
Liebelle – Beratungsstelle für selbstbestimmte Sexualität
von Menschen mit Lernschwierigkeiten
Robert-Koch-Str. 8
55129 Mainz
E-Mail: info@liebelle-mainz.de
Internet: www.liebelle-mainz.de

Stand: Oktober 2026
Layout: Sanja Prautzsch
Text und Redaktion: Lotta Brodt, Anna Hofmeister, Lennart Seip
Leichte Sprache: Susanne Schneider und
Prüfgruppe der in.betrieb gGmbH

Bildnachweise: Sanja Prautzsch

Das Symbol für Leichte Sprache stammt von Inclusion Europe.
Mehr Informationen auf www.inclusion-europe.eu/easy-to-read
Druck: I.B. HEIM GmbH, Mainz

Das Heft ist im Rahmen des JuLiS-Projekts entstanden.
Das Projekt wurde von Herzenssache e.V. gefördert.

gefördert durch:

Liebelle
Sexualität selbstbestimmt

Herzenssache
HILFT KINDERN
SWR SR Sparda-Bank

LebensLauf

Liebelle – Beratungsstelle für
selbstbestimmte Sexualität
von Menschen mit Lernschwierigkeiten
Robert-Koch-Str. 8
55129 Mainz
E-Mail: info@liebelle-mainz.de
Internet: www.liebelle-mainz.de

liebelle-mainz.de/videos

Scanne diesen QR-Code.
Dann kannst Du dieses Heft als
Video anschauen und hören.