



# Erster Sex und Verhütung



quick  
info

JugendService



# Inhalt

quick  
info

- |    |                              |
|----|------------------------------|
| 3  | Einleitung                   |
| 4  | Rechtliches                  |
| 5  | Überblick Verhütungsmethoden |
| 9  | Beratungsstellen in OÖ       |
| 11 | Infobroschüren               |

Angaben ohne Gewähr: Für dieses Infoblatt wurden vom Team des JugendService Informationen eingeholt. Wir recherchieren möglichst genau und richten uns bei der Auswahl der Angebote nach den internen Leitsätzen. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Qualität der Angebote kann von uns keine Gewähr übernommen werden. Für die Inhalte der Links kann keine Haftung übernommen werden. Bei Fragen nach Details bitte das JugendService kontaktieren.

2

**Alles,  
was dich  
bewegt!**  
jugendservice.at

## Impressum:

Medieninhaber: Land Oberösterreich  
Herausgeber: Amt der oberösterreichischen Landesregierung, Direktion Kultur und Gesellschaft, Abteilung Gesellschaft, Gruppe Jugend, Jugendservice  
Bahnhofplatz 1, 4021 Linz  
Redaktion: Mag.<sup>a</sup> Ulrike Hellweger  
Grafik: Abteilung Presse, DTP-Center [2021439]  
Fotos: iStock.com; ©eduard - stock.adobe.com  
10. Auflage, Juni 2021

# Einleitung

## Erster Sex & Verhütung

In der Liebe und der Sexualität gibt es viele Möglichkeiten und oft noch mehr Fragen. Vor allem die erste Liebe und die ersten sexuellen Erfahrungen sind etwas ganz Neues und Spannendes, über das du vorher ein wenig nachdenken solltest (z.B. Verhütung).

Es ist unterschiedlich, wann Jugendliche ihre ersten sexuellen Erfahrungen machen. Wie, wann und mit wem du eine Beziehung haben oder Sexualität leben möchtest, ist eine ganz persönliche Entscheidung. Lass dich von niemandem unter Druck setzen, wenn du noch nicht dazu bereit bist.

Über die Verhütung solltest du dir vor deinen ersten sexuellen Aktionen Gedanken machen. Das kann alleine sein oder gemeinsam. Damit die Entscheidung leichter fällt, welche Verhütungsmethode passend sein könnte, findest du in dieser Quickinfo einen Überblick.

Ab Seite 8 befinden sich Infos zu Beratungsmöglichkeiten in Oberösterreich und viele hilfreiche Adressen und Links rund um das Thema Liebe, Sex, Schwangerschaft usw.

Für noch mehr Infos zu den Themen erste Liebe, Sexualität, Gefühle und Beziehung gibt es zusätzlich zu dieser Quickinfo die passende Broschüre: „Erster Sex & große Liebe“. Einfach in deinem Jugend-Service (<https://www.jugendservice.at/ueber-uns/jugendservices>) abholen oder online kostenlos bestellen.

# Rechtliches

## Ab wann darf ich Sex haben?

Sexuelle Handlungen ohne Geschlechtsverkehr sind erlaubt, wenn die jüngere Person mindestens 12 Jahre alt ist und die andere nicht mehr als 4 Jahre älter ist.

Ab 14 Jahren sind einvernehmliche sexuelle Kontakte mit Geschlechtsverkehr erlaubt. Ist die jüngere Person 13 Jahre alt und die andere bis zu drei Jahre älter, ist der Geschlechtsverkehr ebenfalls straffrei, d.h. eine 13-Jährige darf mit einem 16-Jährigen Geschlechtsverkehr haben, mit einem 17-Jährigen nicht.

Ausnahme: Bist du zwischen 14 und 16 Jahre alt und hast eine/n erheblich ältere/n Sexualpartner, -partnerin, könnte sich der/die ältere Person strafbar machen, wenn diese „deine Unreife für sexuelle Handlungen ausnützt“. Auf jeden Fall verboten sind sexuelle Kontakte auch zu Personen, zu denen ein „Autoritätsverhältnis“ besteht (z. B. Lehrkräfte, Arbeitgeber).



# Überblick Verhütungsmethoden

Als wichtigstes Verhütungsmittel gilt noch immer das Kondom, da es neben ungewollter Schwangerschaft auch vor sexuell übertragbaren Krankheiten wie HIV oder Hepatitis C schützt. Besorgung und Handhabung ist für alle Beteiligten möglich und liegt somit auch in beider Verantwortung.

Neben dem Kondom sind hormonelle Verhütungsmittel wie die Pille weit verbreitet, da sie einen sehr hohen Schutz vor Schwangerschaft bieten. Sie ist vor allem für Menschen in längeren Beziehungen geeignet, wenn sich beide sicher sein können, dass keine Gefahr einer sexuell übertragbaren Krankheit besteht. Ein Besuch bei einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt bietet dir die Möglichkeit, dich umfassend zu informieren. Eine Frauenärztin oder einen Frauenarzt können dir vielleicht Familienmitglieder oder FreundInnen empfehlen oder du suchst dir selbst einen unter: [www.docfinder.at](http://www.docfinder.at).

Die meiste Sicherheit bietet eine Kombination von Kondom und Pille, was vor allem bei One-Night-Stands zu empfehlen ist.

Verhütungsmittel	Wirkung	Vorteile	Nachteile
<b>Pille</b>	Hormone verhindern den Eisprung und das Eindringen von Spermien in die Gebärmutter.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ hohe Sicherheit bei korrekter Einnahme</li><li>▪ oft kürzere und schwächere Blutung mit weniger Schmerzen</li><li>▪ regelmäßiger Zyklus</li><li>▪ manchmal Verbesserung des Hautbildes</li><li>▪ Absetzen ist jederzeit möglich</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ tägliche Einnahme zur gleichen Tageszeit</li><li>▪ Eingriff in den Hormonhaushalt</li><li>▪ verringerte Wirkung bei Durchfall, Erbrechen oder Medikamenteneinnahme</li><li>▪ verschiedene Nebenwirkungen</li><li>▪ erhöhtes Thromboseisiko vor allem in Kombination mit Rauchen</li><li>▪ kein Schutz vor Geschlechtskrankheiten</li></ul>
<b>Hormonpflaster</b>	Pflaster, das auf die Haut geklebt wird. Die Hormone werden vom Körper über die Haut aufgenommen. Wirkt wie die Pille.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ muss nur 1x wöchentlich angewendet werden</li><li>▪ Erbrechen und Durchfall haben keinen Einfluss auf die Wirksamkeit</li><li>▪ relativ hohe Sicherheit</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ teurer als die Pille</li><li>▪ sichtbare Verhütung</li><li>▪ eventl. Juckreiz durch den Klebstoff</li><li>▪ Nebenwirkungen ähnlich wie bei der Pille</li><li>▪ kein Schutz vor Geschlechtskrankheiten</li></ul>

<b>Verhütungsmittel</b>	<b>Wirkung</b>	<b>Vorteile</b>	<b>Nachteile</b>
<b>Minipille</b>	Die Schleimhaut im Gebärmutterhalskanal wird verdickt und ein Eindringen der Spermien dadurch stark erschwert, auch die Einnistung eines befruchteten Eis wird verhindert. 2 verschiedene Präparate: Der Wirkstoff Gestagen hemmt auch den Eisprung, der Wirkstoff Levonorgestrel verhindert den Eisprung nicht.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ geringere Dosierung als bei der Pille</li> <li>▪ manchmal geringere Nebenwirkungen als die Pille</li> <li>▪ kann auch während der Stillzeit eingenommen werden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ nicht so sicher wie die Antibabypille</li> <li>▪ häufigere Zwischenblutungen sind möglich</li> <li>▪ unregelmäßige Blutungen möglich</li> <li>▪ muss täglich und zur gleichen Zeit eingenommen werden</li> <li>▪ kein Schutz vor Geschlechtskrankheiten</li> </ul>
<b>Dreimonats-spritze</b>	Alle 3 Monate werden Hormone gespritzt, die den Eisprung verhindern oder die Schleimhaut im Gebärmutterhalskanal verdicken.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ muss nur alle drei Monate gespritzt werden</li> <li>▪ es kann zu keinen Anwendungsfehlern kommen</li> <li>▪ kann auch während der Stillzeit angewendet werden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ manchmal schlechte Verträglichkeit</li> <li>▪ ähnliche Nebenwirkungen wie bei der Pille</li> <li>▪ kein Schutz vor Geschlechtskrankheiten</li> <li>▪ Abnahme der Knochendichte</li> </ul>
<b>Vaginalring (NuvaRing®)</b>	Weicher Kunststoffoff, der in die Scheide eingeführt wird. Wirkung ähnlich wie bei der Pille.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ muss nur 1x im Monat eingesetzt werden</li> <li>▪ Durchfall und Erbrechen beeinträchtigen die Wirkung nicht</li> <li>▪ Hormone sind niedriger dosiert als bei der Pille</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nebenwirkungen wie bei der Pille</li> <li>▪ Scheidenentzündungen oder Ausfluss aus der Scheide möglich</li> <li>▪ relativ teuer</li> <li>▪ wird gelegentlich beim Sex gespürt</li> <li>▪ kein Schutz vor Geschlechtskrankheiten</li> </ul>
<b>Hormonspirale</b>	Wird durch die Frauenärztin/den Frauenarzt eingesetzt. Verbindet die Wirkung von Pille und Spirale.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hormonabgabe geringer als bei der Pille</li> <li>▪ 5 Jahre lang wirksame Verhütung</li> <li>▪ schwächere und weniger schmerzhaftere Periode</li> <li>▪ kann während der Stillzeit angewendet werden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Entzündungen im Beckenbereich möglich</li> <li>▪ Blutungsstörungen</li> <li>▪ Nebenwirkungen ähnlich wie bei der Pille</li> <li>▪ kein Schutz vor Geschlechtskrankheiten</li> </ul>
<b>Hormonstäbchen</b>	Wird durch die Frauenärztin/den Frauenarzt unter die Haut des Oberarms eingesetzt. Wirkung ist ähnlich wie bei der Pille.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ sicherer Schutz für 3 Jahre</li> <li>▪ während Stillzeit geeignet</li> <li>▪ Menstruationsbeschwerden können sich verbessern</li> <li>▪ ist sofort wirksam</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ kein Schutz vor Geschlechtskrankheiten</li> <li>▪ Nebenwirkungen ähnlich wie bei der Pille</li> <li>▪ verlängerte Blutungen und Zwischenblutungen sind möglich</li> <li>▪ Implantat kann verrutschen</li> </ul>

<b>Verhütungsmittel</b>	<b>Wirkung</b>	<b>Vorteile</b>	<b>Nachteile</b>
<b>Kondom</b>	Samen, Viren und Bakterien werden durch das Kondom aufgefangen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ preiswert und leicht erhältlich (zB Supermarkt, Drogerien, Tankstellen, etc.)</li> <li>▪ bei richtiger Anwendung sehr sicher</li> <li>▪ Anwendung nur bei Bedarf</li> <li>▪ einziger Schutz vor Infektionen und Geschlechtskrankheiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Unterbrechung beim Sex</li> <li>▪ Geruch nach Gummi</li> <li>▪ temperaturempfindlich</li> <li>▪ daran denken müssen</li> <li>▪ kann reißen, wenn man nicht richtig damit umgeht</li> </ul>
<b>Diaphragma</b>	Gummikappe, die den Zugang zur Gebärmutter verschließt. Eine Kombination mit einem samenabtötenden Gel ist notwendig.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ keine Nebenwirkungen</li> <li>▪ kein Eingriff ins Körpergeschehen</li> <li>▪ kann während der Stillzeit angewendet werden</li> <li>▪ Anwendung nur, wenn es zum Geschlechtsverkehr kommt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ für spontanen Sex nicht geeignet</li> <li>▪ Anleitung und Übung erforderlich</li> <li>▪ sorgfältige Pflege erforderlich</li> <li>▪ Gel kann zu Reizungen führen</li> <li>▪ muss individuell angepasst werden</li> <li>▪ kein Schutz vor Geschlechtskrankheiten</li> </ul>
<b>Lea Contraceptivum®</b>	Verhütungskappe aus Silikon mit ähnlicher Wirkung wie das Diaphragma. Kombination mit einem samenabtötenden Gel.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ kann 48 Stunden in der Scheide bleiben</li> <li>▪ kein Eingriff in den Organismus</li> <li>▪ muss nicht angepasst werden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ muss nach 6-9 Monaten ausgetauscht werden</li> <li>▪ Übung erforderlich</li> <li>▪ Reizungen durch das Gel</li> <li>▪ kein Schutz vor Geschlechtskrankheiten</li> </ul>
<b>Spirale (Kupferspirale, Goldspirale) / Kupferkette</b>	Wird von der Ärztin/ vom Arzt eingesetzt. Verändert den Schleim am Muttermund und die Gebärmutter Schleimhaut. Hemmt auch die Beweglichkeit der Spermazellen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Langzeitverhütungsmittel (3 bis 5 Jahre)</li> <li>▪ greift nicht in den Hormonhaushalt ein</li> <li>▪ kann während der Stillzeit verwendet werden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Blutungsstörungen möglich</li> <li>▪ Verstärkung der Regelschmerzen möglich</li> <li>▪ geringfügig erhöhtes Risiko für Infektionen und für Entzündungen</li> <li>▪ kein Schutz vor Geschlechtskrankheiten</li> </ul>
<b>Chemische Verhütung</b>	Zäpfchen, Cremes und Gels bilden einen zähen Schleim vor dem Muttermund und hemmen die Beweglichkeit der Spermazellen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ einfache Anwendung</li> <li>▪ greifen nicht in den Hormonhaushalt ein</li> <li>▪ können während der Stillzeit angewendet werden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ geringe Zuverlässigkeit</li> <li>▪ 10-minütige Wartezeit</li> <li>▪ Reizungen</li> <li>▪ kein Schutz vor Geschlechtskrankheiten</li> </ul>

Verhütungsmittel	Wirkung	Vorteile	Nachteile
<b>Natürliche Verhütung</b> (Temperaturmessung, Schleimbeobachtung, Kalendermethode) <b>Verhütungscomputer</b>	Durch die Temperaturmessung, Beobachtung des Gebärmutter-schleims und genaue Aufzeichnungen des Zyklus werden die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage ermittelt.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ kein Eingriff in den Körper</li> <li>▪ keine Nebenwirkungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zuverlässigkeit stark abhängig von der Methode und Genauigkeit der Durchführung</li> <li>▪ teilweise aufwendig durchzuführen</li> <li>▪ an den fruchtbaren Tagen ist ein zusätzliches Verhütungsmittel notwendig</li> <li>▪ Verhütungscomputer bzw. Messstäbchen sind teuer</li> <li>▪ Regelmäßiger Zyklus und Disziplin erforderlich</li> <li>▪ kein Schutz vor Geschlechtskrankheiten</li> </ul>

Eine weitere Möglichkeit ist eine **Sterilisation** (Frau) oder **Vasektomie** (Mann) durchführen zu lassen. Dies ist eine sehr sichere Methode, da es zu einer operativen Unterbrechung von Ei- bzw. Samenleiter kommt. Allerdings ist es eine endgültige Entscheidung, die nur selten rückgängig gemacht werden kann.

Die „**Pille danach**“ ist **KEIN Verhütungsmittel!** Es ist ein hochwirksames Medikament, das nur für den Notfall gedacht ist, wenn ein „Unfall“ (z.B. gerissenes Kondom etc.) passiert ist. Die „Pille danach“ muss spätestens 72 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr eingenommen werden. Je früher, desto besser. Die „Pille danach“ wirkt allerdings nur, wenn der ungeschützte Geschlechtsverkehr vor dem Eisprung stattgefunden hat. Es kann also keine Wirkung garantiert werden.

Du bekommst sie rezeptfrei in der Apotheke, in den First-Love-Ambulanzen und bei deinem Arzt bzw. deiner Ärztin.

## Wer hilft Wo

First Love Ambulanzen

Für Beratung und gynäkologische Untersuchungen kannst du dich an deine Frauenärztin oder deinen Frauenarzt wenden oder mit der gynäkologischen Ambulanz im Krankenhaus deines Bezirks Kontakt aufnehmen. Einige dieser Ambulanzen bieten an gewissen Wochentagen auch eine „First Love“-Ambulanz speziell für Jugendliche an. Unter [www.firstlove.at](http://www.firstlove.at) findest du noch viele weitere Informationen zum Thema erster Sex und Liebe.

Hier findest du die Telefonnummern der Ambulanzen:

**Med Campus III Linz** – 05768083-1270

**KH Bad Ischl** – 050554/7223730

**KH Braunau** – 07722/8045800

**KH Schärding** – 050554/7823730

**KH Steyr** – 050554/6623730



# Beratungsstellen in OÖ

Bei Fragen zu Beziehung, Sexualität, Verhütung oder im Falle einer Schwangerschaft kannst du dich über deine Möglichkeiten beraten lassen und dir Unterstützung holen. Hier findest du Infos zu Beratungsstellen in deiner Nähe.

## Familien- und Sexualberatungsstelle Bily:

Weißenwolfstraße 17a, 4020 Linz  
0732/7704-97 • [www.bily.info](http://www.bily.info)

## Hosi Linz:

### Lesben- und Schwulenbewegung in OÖ

Schillerstraße 49, 4020 Linz  
0732/6098984 • [www.hosilinz.at](http://www.hosilinz.at)

## Aidshilfe OÖ:

Blütenstraße 15/2, 4040 Linz  
0732/2170 • [www.aidshilfe-ooe.at](http://www.aidshilfe-ooe.at)

## Kostenlose Telefon- und Onlineberatung österreichweit:

### Herzklopfen

Onlineberatung unter: [www.herzklopfen.or.at](http://www.herzklopfen.or.at)

### Rat auf Draht

täglich 0-24 Uhr  
147 • [www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at)

### Telefonseelsorge

142 • [www.telefonseelsorge.at](http://www.telefonseelsorge.at)

### Time4Friends

täglich 18-22 Uhr • 0800/700144  
[www.get-social.at/time4friends](http://www.get-social.at/time4friends)  
WhatsApp Beratung: 0664/1070144

### Ö3-Kummernummer

116 123

## Schwangerschaftsberatung Linz:

### Zoe – Schwangerschaftsberatung

Gruberstraße 15/1, 4020 Linz  
0732/778300 • [www.zoe.at](http://www.zoe.at)

## Frauenberatungsstellen in OÖ:

### Frauenberatungsstelle Babsi

[www.babsi-frauenberatungsstelle.at](http://www.babsi-frauenberatungsstelle.at)

### Freistadt: Ledererstraße 5, 4240 Freistadt

07942/72140 • [babsi.freistadt@aon.at](mailto:babsi.freistadt@aon.at)

### Traun: Heinrich-Gruber-Straße 9/II,

4050 Traun  
07229/62533 • [babsi.traun@aon.at](mailto:babsi.traun@aon.at)

### Mädchen- und Frauenzentrum Insel

Grubbachstraße 14/1, 4644 Scharnstein  
07615/7626 • [office@imfz.at](mailto:office@imfz.at)  
[www.imfz.at](http://www.imfz.at)

### Autonomes Frauenzentrum Linz

Starhembergstraße 10, 4020 Linz  
0732/602200 • [hallo@frauenzentrum.at](mailto:hallo@frauenzentrum.at)  
[www.frauenzentrum.at](http://www.frauenzentrum.at)

### Frauenberatungsstelle

#### Inneres Salzkammergut

Bahnhofstraße 14, 4820 Bad Ischl  
06132/21331 • [info@frauensicht.at](mailto:info@frauensicht.at)  
[www.frauensicht.at](http://www.frauensicht.at)

## Frauenberatungsstellen in OÖ:

### Frauengesundheitszentrum Wels

Carl-Blum-Straße 3, 4600 Wels  
0699/19151519 ▪ [www.fgz.at](http://www.fgz.at)  
Beratung & Terminvereinbarung in türkischer  
Sprache: 0699/17771281

### Frauengesundheitszentrum FRIEDA Ried

Marktplatz 3/1, 4910 Ried  
0699/17151517 ▪ [www.fgz.at](http://www.fgz.at)

### Frauennetzwerk3

**Ried:** Johannesgasse 3, 4910 Ried

**Grieskirchen:** Manglborg 22 (AK 2. Stock),  
4710 Grieskirchen

**Schärding:** Alfred-Kubin-Str. 9b,  
4780 Schärding

0664/8588033 od. 0664/5178530  
[frauenberatungsstelle@inext.at](mailto:frauenberatungsstelle@inext.at)  
[www.frauennetzwerk3.at](http://www.frauennetzwerk3.at)

### Frauenberatungsstelle Frau für Frau

Stadtplatz 6/1, 5280 Braunau am Inn  
07722/64650 ▪ [office@frau fuer frau.at](mailto:office@frau fuer frau.at)  
[www.frau fuer frau.at](http://www.frau fuer frau.at)

### Linzer Frauengesundheitszentrum

Kaplanhofstraße 1, 4020 Linz  
0732/774460 ▪ [office@fgz-linz.at](mailto:office@fgz-linz.at)  
[www.fgz-linz.at](http://www.fgz-linz.at)

### Nora – Beratung für Frauen und Familien im Mondseeland

Schlosshof 6, 5310 Mondsee  
06232/22244 ▪ [info@nora-beratung.at](mailto:info@nora-beratung.at)  
[www.nora-beratung.at](http://www.nora-beratung.at)

### Berta – Beratung für Frauen und Mädchen

Pfarrhofgasse 2, 4560 Kirchdorf  
07582/51767 ▪ [office@frauenberatung-kirchdorf.at](mailto:office@frauenberatung-kirchdorf.at)  
[www.frauenberatung-kirchdorf.at](http://www.frauenberatung-kirchdorf.at)

### Frauennetzwerk Rohrbach

Stadtplatz 16/2, 4150 Rohrbach-Berg  
07289/6655 ▪ [office@frauennetzwerk-rohrbach.at](mailto:office@frauennetzwerk-rohrbach.at)  
[www.frauennetzwerk-rohrbach.at](http://www.frauennetzwerk-rohrbach.at)

## Männer- und Burschenberatung

### Burschen- und Männerberatung und Infostelle Linz des Landes OÖ

Bürgerstraße 6, 4020 Linz  
0732/772053300 ▪ [zentrum-fm@ooe.gv.at](mailto:zentrum-fm@ooe.gv.at)  
[www.zentrum-fm.at/maennerberatung.htm](http://www.zentrum-fm.at/maennerberatung.htm)

Außenstellen in Ried, Wels & Schärding  
(Kontakt über Linz)

### Männerberatung der Diözese Linz

Kapuzinerstraße 84, 4021 Linz  
0732/7610-3511 ▪ [beziehungleben@dioezese-linz.at](mailto:beziehungleben@dioezese-linz.at)  
[www.beziehungleben.at](http://www.beziehungleben.at)

Außenstellen in den Bezirken

## Bei Gewalt und sexuellen Übergriffen

### Gewaltschutzzentrum OÖ

Stockhofstraße 40, 4020 Linz  
0732/607760 ▪ [ooe@gewaltschutzzentrum.at](mailto:ooe@gewaltschutzzentrum.at)  
[www.gewaltschutzzentrum.at/ooe](http://www.gewaltschutzzentrum.at/ooe)

### Frauenhelpline

0800/222555 ▪ [www.frauenhelpline.at](http://www.frauenhelpline.at)

### Weisser Ring Österreich

0800/112112 ▪ [www.weisser-ring.at](http://www.weisser-ring.at)

### Frauennotruf Linz

0732/602200

### PIA

Prävention, Beratung und Therapie bei  
sexuellem Missbrauch  
Niederreithstraße 33, 4020 Linz  
0732/650031 ▪ [office@pia-linz.at](mailto:office@pia-linz.at)  
[www.pia-linz.at](http://www.pia-linz.at)

### Kinder- und jugendgynäkologische und Missbrauchsambulanz

Med Campus IV Linz, Krankenhausstraße 26-  
30, 4020 Linz, 05/768084-23730 ▪  
[www.kepleruniklinikum.at](http://www.kepleruniklinikum.at)

## Sozialberatungsstellen in ganz Oberösterreich

Alle Adressen unter dem Link [www.land-oberoesterreich.gv.at](http://www.land-oberoesterreich.gv.at) (Service > Serviceangebote > Info- und Beratungsstellen > Gesellschaft und Soziales > Sozialberatungsstellen)

0732/7720-15221 ▪ [so.post@ooe.gv.at](mailto:so.post@ooe.gv.at)

# Infobroschüren

**Deine Infos!** JugendService Imagefolder

---

**Du entscheidest!** – Alles über Politik, Demokratie und Meinungsbildung

---

**Einfach weg** – Auslandsaufenthalte für junge Leute

---

**Erster Sex und große Liebe**

---

**Ferien- und Nebenjobsuche**

---

„I hob (k)an Plan“ – Berufswahl & Bewerben

---

**JobCoach-Navi** – Infobroschüre zum JobCoaching

---

**Jugendschutz in Österreich**

---

**Jung & xund** – Gesundheitsbroschüre

---

**Lerntipps** – Schritt für Schritt zum Lernerfolg

---

**Mit Fakten gegen Fake News: Klimawandel**

---

„next school“ – Mittlere und höhere Schulen in Oberösterreich

---

**Stay fresh** – Alles übers „Gut-Riechen“

---

**Tattoo und Piercing**

---

**Was kostet die Welt?** – Tipps zum richtigen Umgang mit Geld

---

**Wege aus der Essstörung** – Zurück zum Genuss

---

## Quickinfos

**Alles Lehre**

---

**Alles Schule**

---

**Alles Studium**

---

**Arbeiten im Ausland**

---

**Au Pair**

---

**Bildung im Ausland**

---

**Endlich 18** – Was ändert sich?

---

**Erster Sex & Verhütung**

---

**Freiwillige Einsätze im Ausland**

---

**Gesundheits- und Sozialbereich** –

---

Praktika / Ausbildungen

---

**Körperkult** – Tattoo & Piercing

---

**Praktika im In- und Ausland**

---

**Referate stressfrei**

---

**Wehrpflicht**

---

**Wohnen**

---

**Workshops für Schulen &**

---

**Jugendgruppen**

---

**Bestellmöglichkeiten** (kostenlos, auch in Klassenstärke):

- persönlich in allen Infostores
- unter [www.jugendservice.at/bestellung](http://www.jugendservice.at/bestellung)
- per E-Mail oder telefonisch: [jugendservice@ooe.gv.at](mailto:jugendservice@ooe.gv.at); 0732/66 55 44



Hol dir deine 4youcard!  
Auf jugendservice.at oder direkt  
im JugendService in deiner Nähe!

Alles erleben mit einer Karte!

## JugendService des Landes OÖ

4021 Linz, Bahnhofplatz 1

Mo - Do: 13:00 - 17:00 Uhr /// Fr: 9:00 - 14:00

0732 665544 /// jugendservice@ooe.gv.at

### JugendService Braunau

5280 Braunau, Salzburger Vorstadt 13

Mo - Do: 14.00 - 17.00 Uhr

0664 6007215910 /// jugendservice-braunau@ooe.gv.at

### JugendService Eferding

4070 Eferding, Schmiedstraße 18

Di + Do: 14.00 - 17.00 Uhr

0664 6007215911 /// jugendservice-eferding@ooe.gv.at

### JugendService Freistadt

4240 Freistadt, Pfarrgasse 9

Mo - Do: 14.00 - 17.00 Uhr

0664 6007215912 /// jugendservice-freistadt@ooe.gv.at

### JugendService Gmunden

4810 Gmunden, Marktplatz 21

Mo - Do: 14.00 - 17.00 Uhr

0664 6007215913 /// jugendservice-gmunden@ooe.gv.at

### JugendService Grieskirchen

4710 Grieskirchen, Roßmarkt 10

Mo - Do: 14.00 - 17.00 Uhr

0664 6007215914 /// jugendservice-grieskirchen@ooe.gv.at

### JugendService Kirchdorf

4560 Kirchdorf, Krankenhausstraße 1

Mi + Fr: 14.00 - 17.00 Uhr

0664 6007215915 /// jugendservice-kirchdorf@ooe.gv.at

### JugendService Perg

4320 Perg, Johann-Paur Straße 1

Mo - Do: 14.00 - 17.00 Uhr

0664 6007215917 /// jugendservice-perg@ooe.gv.at

### JugendService Ried

4910 Ried, Roßmarkt 9

Mo - Do: 14.00 - 17.00 Uhr

0664 6007215918 /// jugendservice-ried@ooe.gv.at

### JugendService Rohrbach

4150 Rohrbach-Berg, Stadtplatz 28

Mo - Do: 14.00 - 17.00 Uhr

0664 6007215919 /// jugendservice-rohrbach@ooe.gv.at

### JugendService Schärding

4780 Schärding, Ludwig-Pfliegl-G. 12

Mo - Do: 14.00 - 17.00 Uhr

0664 6007215920 /// jugendservice-schaerding@ooe.gv.at

### JugendService Steyr

4400 Steyr, Bahnhofstraße 1

Mo - Do: 14.00 - 17.00 Uhr

0664 6007215921 /// jugendservice-steyr@ooe.gv.at

### JugendService Vöcklabruck

4840 Vöcklabruck, Parkstraße 2a

Mo - Do: 14.00 - 17.00 Uhr

0664 6007215923 /// jugendservice-voecklabruck@ooe.gv.at

### JugendService Wels

4600 Wels, Vogelweiderstraße 5

Mo - Do: 14.00 - 17.00

0664 6007215924 /// jugendservice-wels@ooe.gv.at

14 x in OÖ!

Alles, dich  
bewegt!  
jugendservice.at

