

Du

SUPERIOR  
Metal  
products

# INHALTSVERZEICHNIS

Diese Broschüre wurde erstellt von **az.familia**, Ortsverband München e. V., Türkenstraße 103, 80799 München.

Inhalte, die ausschließlich von **az.familia** erarbeitet worden sind, sind besonders gekennzeichnet und fallen in deren alleinige Verantwortung. Die Überarbeitung der Fassung für die Schweiz wurde von PLANeS, Schweizerische Stiftung für sexuelle und reproduktive Gesundheit, in Lausanne vorgenommen. In Österreich zeichnet sich die ÖGF, Österreichische Gesellschaft für Familienplanung, Wien für die österreichischen Texte verantwortlich.

Damit die Broschüre leichter zu lesen ist, wurde auf sprachliche Gleichberechtigung weitgehend verzichtet. Wenn zum Beispiel von „Lehrern“ die Rede ist, sind selbstverständlich auch „Lehrerinnen“ gemeint. Soweit dem Geschlecht besondere Bedeutung zukommt, werden beide Formen genannt.

2. Auflage, Februar 2002

2	<b>Was ist die Pubertät?</b>
4	<b>Was passiert mit mir?</b>
6	<b>Höhen und Tiefen</b>
10	<b>Wie funktioniert das alles?</b>
10	Bei Jungen
14	Bei Mädchen
18	<b>Die Menstruation, was ist das?</b>
26	<b>Menstruation und Hygiene</b>
27	Binden
30	Tampons
34	Das Toxische Schock-Syndrom (TSS)
36	<b>Körper und Pflege</b>
42	<b>Erste Male</b>
46	<b>Einfach oder schwierig?</b>
54	<b>Fruchtbarkeit und Schwangerschaft</b>
58	<b>Verhütung</b>
62	<b>Fragen und Antworten</b>
72	<b>Wort für Wort</b>
74	<b>Rat und Tat</b>

# WAS IST DIE PUBERTÄT?



*„Die Pubertät ist die Zeit, in der man wächst, seinen Körper entdeckt und sich verändert.“*

Laura, 11 Jahre

In dieser Broschüre erfährst du, was alles zum Erwachsenwerden gehören kann: Bei Mädchen und Jungen finden jede Menge körperlicher Veränderungen statt. Aber auch Gefühle, Einstellungen, Interessen und Beziehungen werden andere.

Du kommst oder du bist in einem Lebensabschnitt, den man Pubertät nennt, das heißt übersetzt Geschlechtsreife. In dieser Zeit entwickelst du dich vom Mädchen zur Frau oder vom Jungen zum Mann. Dazu gehören auch Verliebtsein, erste Beziehungen und ...

Die Pubertät beginnt im Allgemeinen zwischen dem 10. und dem 16. Lebensjahr und dauert einige Jahre. Wir sind jedoch alle verschieden, deshalb spielt es keine Rolle, wann genau es bei dir soweit ist. Dein Körper entscheidet, wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist.

Manche Veränderungen gehen schneller vor sich, andere verlaufen sehr langsam und dauern mehrere Jahre. Egal wie: Die Pubertät ist ein ganz normaler und spannender, wenn auch nicht immer einfacher Lebensabschnitt.

**Vielleicht findest du auf den nächsten Seiten auch Antworten auf Fragen, die du dir schon gestellt hast. Die im Text verwendeten (Fach-) Wörter sind noch mal genau erklärt. Telefonnummern und Adressen von Beratungsstellen, die dir mit Rat und Tat zur Seite stehen, findest du für Deutschland auf S.75, für Österreich auf S.76 und für die Schweiz auf S.77.**



*„Jeder will was anderes von mir, die Eltern, die Freunde, die Lehrer. Alle motzen wegen meiner Klamotten rum und so. Bloß: Keiner fragt, was ich will.“*

Sven, 14 Jahre

# WAS PASSIERT MIT MIR?

In der Pubertät passieren nicht nur körperliche Veränderungen, die man sehen kann. Der Startschuss für die Pubertät fällt im Inneren deines Körpers. Eine Drüse an der Hirnbasis, die so genannte Hypophyse, beauftragt den Körper, eine bestimmte chemische Substanz zu produzieren – ein Hormon.

Bei Jungen ist es das Hormon Testosteron, das in den Hoden produziert wird. Bei Mädchen ist es das Hormon Östrogen, das in den Eierstöcken gebildet wird. Die körperlichen Veränderungen, die du an dir feststellst, werden vor allem von diesen Hormonen verursacht.



Kinder wachsen und Jugendliche wachsen. Was in der Pubertät dazukommt, sind die „typischen“ männlichen oder weiblichen Körperformen. Von Mensch zu Mensch verschieden, mehr oder weniger stark ausgeprägt natürlich. Das alles passiert nicht von heute auf morgen. Es kann schon sein, dass du erst mal in die Höhe wächst, bevor die anderen Veränderungen eintreten.

„Der Unterschied zwischen mir und meinen Freunden ist, glaube ich, das Wachstum, weil die meisten meiner Freunde schon größer sind als ich. Aber ich hoffe doch, schnell größer zu werden.“

Sebastian, 11 Jahre

## DIE WICHTIGSTEN ÄUSSERLICH SICHTBAREN VERÄNDERUNGEN:

**Bei Jungen:** Der Bart beginnt zu wachsen, du bekommst eine männlichere Figur – Schultern und Oberkörper können breiter werden, die Stimme wird tiefer/Stimmbruch.

**Bei Mädchen:** Der Busen/die Brust beginnt zu wachsen, du bekommst eine weiblichere Figur – die Hüften können breiter werden, du bekommst eine Taille.

**Bei Jungen und Mädchen** verändert sich die Haut; sie wird vielleicht fettiger, wahrscheinlich schwitzt du mehr oder bekommst Pickel. Die Körperbehaarung wird stärker, Achsel- und Schamhaare beginnen zu wachsen.



## AUCH IM KÖRPER PASSIERT EINE GANZE MENGE:

### Nicht sichtbare Veränderungen bei Jungen:

In den Hoden werden Samenzellen produziert, das heißt, ein Junge kann jetzt Kinder zeugen. Dass es soweit ist, merkst du spätestens, wenn du zum ersten Mal einen Samenerguss hast.

### Nicht sichtbare Veränderungen bei Mädchen:

In den Eierstöcken beginnen Eizellen zu reifen, das heißt, ein Mädchen kann jetzt schwanger werden. Dass es soweit ist, merkst du spätestens, wenn du zum ersten Mal die Regel bekommst.

„Meine Mutter hat eines Tages mit mir darüber gesprochen. Sie hat mir gesagt, was passieren wird und wie ich mich verändern werde. Ich fand das ganz o.k.“

CLAUDIA, 13 JAHRE

# HÖHEN UND TIEFEN

Die Pubertät ist ein Lebensabschnitt, in dem man aufregende und schwierige Momente erlebt. Manchmal sehnst du dich vielleicht ungeduldig danach, endlich erwachsen zu sein, und manchmal möchtest du ein Kind bleiben. Oder du genießt es einfach, jugendlich zu sein, mit mehr Freiheiten und Rechten, aber noch nicht allzu vielen Pflichten. Nicht nur dein Körper will erwachsen werden, sondern auch deine Persönlichkeit.

Daher ist es ganz normal, dass sich während der Pubertät die unterschiedlichsten Gefühle schnell abwechseln können. Erwachsen werden kann ganz schön kompliziert sein.

Und auch die Hormone, welche die körperlichen Veränderungen verursachen, können deine Stimmung beeinflussen. Das erklärt teilweise, warum Dinge, die du früher kaum bemerkt hast, plötzlich so wichtig werden können. Dein Befinden kann in kürzester Zeit von „himmelhoch jauchzend“ umschlagen in „zu Tode betrübt“. Mal bist du von dir und der Welt begeistert, dann findest du alles entsetzlich.

## „MACH DEN LÄRM LEISER!“

...schallt es jedes Mal aus dem Wohnzimmer, wenn du so richtig gut drauf bist und der Techno aus deinem Zimmer dröhnt. Und deine große Schwester findet die tollen Poster an deiner Wand superdoof. Dein Vater würde am liebsten deine Lieblings-Raver-Space-Jacke in den Kunststoff-Recycling-Container werfen. „Und wenn ich mir vielleicht doch ein Bauchnabel-Piercing machen lass, flippt Mutter noch total aus“, denkst du, während du Mathe büffelst. Von wegen „du bist doch schon erwachsen“ – das sagen sie auch nur, wenn du die Wohnung saugen sollst.

Schwierige Zeiten, verdrehte Welt. Alle wollen was anderes als du. Nicht unterkriegen lassen, nicht zu sehr aufregen. Versuch einfach, mehr davon zu erzählen, was dir gefällt und was dir wichtig ist.





Erwachsen werden heißt auch einen eigenen Weg suchen, und das kann zu Auseinandersetzungen mit Eltern, Verwandten, Lehrern führen. Wohlgemeinte Ratschläge erscheinen dir uncool oder überflüssig. Erwachsene haben vielleicht einen anderen Weg für dich vorgesehen als du. Sie brauchen Zeit, um zu verstehen, dass du immer mehr eigene Entscheidungen treffen kannst und willst.

Vieles lässt sich leichter mit Gleichaltrigen diskutieren, da sie ähnlich fühlen und denken wie du. Beste Freundinnen und beste Freunde werden vielleicht noch wichtiger, als sie vorher schon waren, und andere Themen werden interessant. Schwärmen, Musik, Mode, Sport ... und vielleicht verliebst du dich zum ersten Mal so richtig. Es kann sein, dass du demjenigen/derjenigen ganz nahe sein willst, ihn/sie berühren und spüren willst. Vielleicht kribbelt es überall – Schule, Verwandtenbesuche und Zimmer aufräumen geraten da schon mal in Vergessenheit ...

Vielleicht willst du aber auch allein in deinem Zimmer sein, deinen Gedanken nachhängen und träumen. Das ist ganz normal, denn du brauchst Zeit, über dich und alles um dich herum nachzudenken.



# WIE FUNKTIONIERT DAS ALLES?

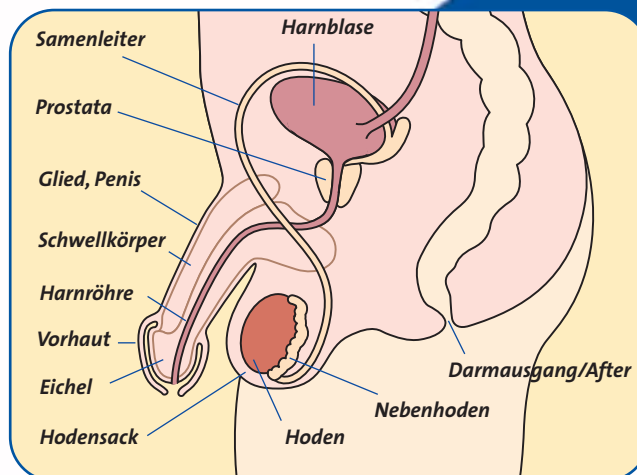
Manche Mädchen warten sehnsüchtig darauf, dass der Busen wächst. Manche Jungen warten auf die ersten Barthaare. Was im Inneren des Körpers passiert, ist vielen nicht ganz klar. Es ist aber mindestens genauso interessant, denn hier werden die Grundlagen dafür geschaffen, dass Menschen sich fortpflanzen können.

## BEI JUNGEN

Zu den männlichen Geschlechtsorganen gehören:

- das Glied (Penis)
- der Hodensack, in dem sich die zwei Hoden und zwei Nebenhoden befinden
- Prostata (Vorsteherdrüse), Samenleiter und Harnröhre!

Das **Glied** (umgangssprachlich auch Schwanz, Pimmel ...) ist nicht nur zum Wasserlassen (Pinkeln), sondern genauso „zum Sex haben“ da, das kann Selbstbefriedigung oder Geschlechtsverkehr (miteinander schlafen) sein.



Der **Hodensack** ist ein Hautbeutel unterhalb des Gliedes, in dem sich die beiden **Hoden** mit jeweils einem Nebenhoden befinden. Meist sind die Hoden nicht gleich groß und hängen oft schief. Die Hoden sind sehr schmerzempfindlich gegen Schläge und Stöße. Mit Beginn der Pubertät werden in den Hoden die Samenzellen (Spermien) produziert und dann in den **Nebenhoden** gelagert. Wenn Samenzellen nicht gebraucht werden, lösen sie sich auf.

Die **Samenzellen** sind die männlichen Keimzellen. Sie sind so winzig, dass man sie mit bloßem Auge auf keinen Fall sehen kann. Jungen und Männer haben sie, um Kinder zeugen zu können.

Die **Prostata** ist eine Drüse im Inneren des Körpers (unterhalb der Harnblase), welche eine Flüssigkeit bildet. Diese Flüssigkeit dient dazu, die Samenzellen beweglich zu halten.

## EREKTION UND SAMENERGUSS

Beim Samenerguss (Ejakulation) fließt/spritzt Sperma, ein weißliches Gemisch aus Samenzellen und Samenflüssigkeit, durch Samenleiter und Harnröhre aus dem Glied (ungefähr ein Teelöffel voll, mal mehr, mal weniger – das ist natürlich keine genaue Mengenangabe; dieser Vergleich dient nur der Anschaulichkeit).

Jungen und Männer können einen Samenerguss bekommen, wenn sie sexuell erregt sind. Bilder, Gedanken, Träume oder Berührungen, all das kann zur Lust und sexueller Erregung und damit zum Steifwerden des Gliedes (Erektion) führen. Das Glied wird hart und größer und richtet sich auf. Das funktioniert, weil Blut in die Schwellkörper fließt und dort gestaut wird.



## PINKELN?

Die Natur hat vorgesorgt: Bei einem Samenerguss kann ein Junge nicht gleichzeitig pinkeln; deshalb kann zum Beispiel beim Geschlechtsverkehr kein Urin in die Scheide gelangen. Das funktioniert so, weil ein kleiner Muskel im Körperinneren auf die Harnröhre drückt und sie dadurch verschließt.

## ORGASMUS

Den Höhepunkt der Lust nennt man Orgasmus, gleichzeitig ist das beim Mann der Samenerguss. Wie sich sexuelle Lust und Orgasmus anfühlen, das beschreiben Menschen ganz verschieden. Wie eine kleine „Explosion“ oder wie ein „Feuerwerk im ganzen Körper“, sagen manche.



## FEUCHTE TRÄUME

Manchmal haben Jungen während der Nacht einen Samenerguss, ohne sich dessen bewusst zu sein. Auch der allererste Samenerguss kommt oft nachts. Beides ist ganz normal, und ab dann sind Jungen zeugungsfähig.

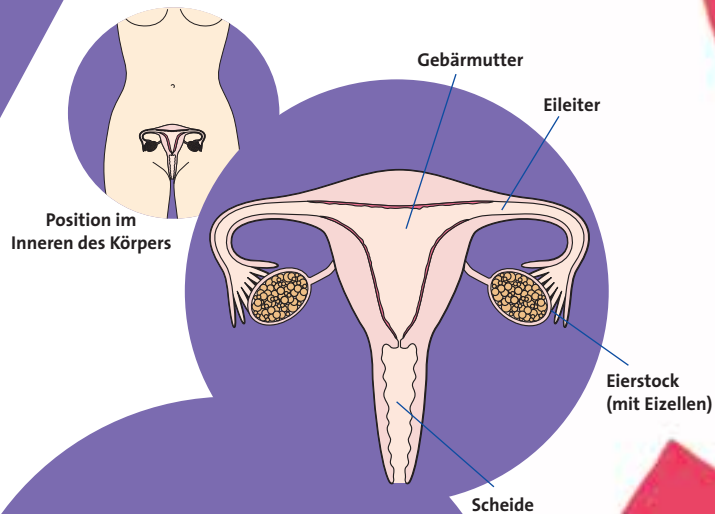
## KLEIN ODER GROSS?

Die meisten Jungen machen sich darüber Gedanken. Wie schnell das Glied wächst und wie groß es wird, lässt sich nicht beeinflussen. Aber: Weder für das Zeugen von Kindern noch für den Spaß am Sex spielt die Größe des Gliedes eine Rolle.



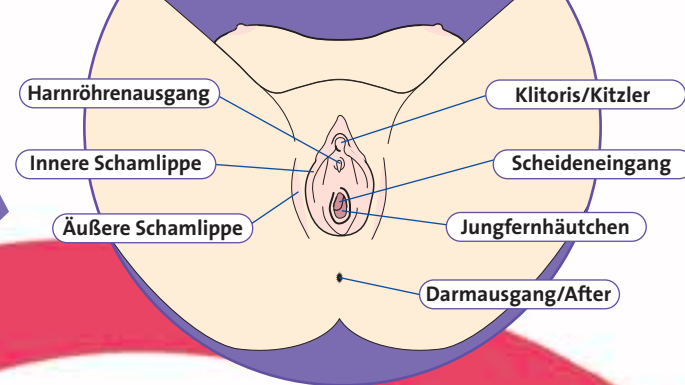
# BEI MÄDCHEN

Zu den weiblichen Geschlechtsorganen gehören die äußeren und inneren Schamlippen, der Kitzler (Klitoris), die Scheide (Vagina), die Gebärmutter (Uterus), die beiden Eileiter und die beiden Eierstöcke.



## PINKELN?

Der Urin (beim Pinkeln) wird nicht durch die Scheide ausgeschieden. Dafür gibt es eine andere kleine Körperöffnung, den **Harnröhrenausgang**.



Die **äußeren Schamlippen** sind weiche Hautfalten. Sie bedecken und schützen die **inneren Schamlippen**, den **Kitzler**, den **Harnröhrenausgang** und den Eingang zur Scheide. Die inneren Schamlippen sind dünner und faltiger. Sie umgeben den Kitzler, den Harnröhrenausgang und den **Scheideneingang**. Der Kitzler ist eine sehr empfindsame Stelle, ungefähr so groß wie eine Erbse. Berührungen dort können besonders schön und aufregend sein. Der Scheideneingang ist teilweise bedeckt von einem feinen Häutchen, dem **Jungfernhäutchen** (Hymen).

Die Verbindung von außen zur **Gebärmutter** ist die **Scheide**. Durch sie fließt die Regelblutung ab. Beim Geschlechtsverkehr nimmt die Scheide das Glied auf. Und durch die Scheide kann auch ein Baby zur Welt kommen. Die Scheide ist fast nie ganz trocken. Ein durchsichtiger oder weißlicher Scheidenausfluss (Weißfluss) ist deswegen normal, zu riechen ist er fast nicht.

Die **Gebärmutter**, in der Form und Größe wie eine kleine Birne, ist ein sehr dehnbares Organ. In ihr wächst während einer Schwangerschaft ein Embryo, so nennt man das ungeborene Kind, heran. Von der Gebärmutter führen links und rechts die **Eileiter** zu den beiden **Eierstöcken**. In jedem Eierstock sind bereits bei der Geburt eines Mädchens Tausende Eizellen angelegt (ungefähr 200.000 Eizellen pro Eierstock). **Eizellen** sind die weiblichen Keimzellen. In der Pubertät beginnt irgendwann eine Eizelle als Erste zu reifen. Ab dann kann ein Mädchen schwanger werden.



## JUNGFRAU/JUNGFERNHÄUTCHEN

Eine Jungfrau ist eine Frau, die noch nie Geschlechtsverkehr hatte. Egal, ob das Jungfernhäutchen eingerissen ist oder nicht. Denn das kann nicht nur beim ersten Geschlechtsverkehr passieren, sondern auch schon vorher, zum Beispiel beim Sport.

Trotzdem ist die Unversehrtheit des Jungfernhäutchens für manche sehr wichtig.

Eierstöcke, Eileiter und Gebärmutter sind vor allem für die Fortpflanzung da. Scheide, Kitzler und Schamlippen darüber hinaus auch für die sexuelle Erregung. Die äußeren Geschlechtsorgane reagieren empfindlich auf Berührungen. Aber auch Bilder, Gedanken und Träume können Lust machen. Das können intensive Gefühle an den Geschlechtsorganen, aber auch am ganzen Körper sein. Die Scheide wird meistens weiter und feucht. Als Orgasmus bezeichnet man den Höhepunkt der sexuellen Erregung. Dieser ist bei Mädchen und Frauen nicht so sichtbar wie bei Jungen, aber genauso befriedigend und schön. Als „Kribbeln überall“ beschreiben manche Mädchen die Erregung. Als „Knall“ oder „Wellen von Lust“ den Orgasmus.

## FÜR MÄDCHEN UND JUNGEN

Sex ist kein Sport, und ein Orgasmus nicht das Ziel, das man erreichen muss.

Ob man zum Orgasmus kommt oder nicht, ist nicht das Wichtigste. Sex und Zärtlichkeit können schön und befriedigend sein – mit oder ohne.

## GROSS ODER KLEIN?

Über die Größe der weiblichen Brust/des Busens denken wohl alle Mädchen in der Pubertät nach. Dass der Busen zu wachsen beginnt, ist eine der ersten Veränderungen. Wie schnell er wächst und wie groß er wird, lässt sich nicht beeinflussen. Auch wenn Werbung und Mode oft eine „ideale“ Oberweite (mal wahnsinnig üppig, mal klein und zart) präsentieren: Die Größe und die Form spielen keine Rolle – weder beim Stillen eines Babys noch bei Zärtlichkeiten und Sex.



# DIE MENSTRUATION, WAS IST DAS?

In diesem Kapitel werden zwar nur Mädchen direkt angesprochen. Bestimmt ist es aber auch für Jungen interessant.

Es gibt viele verschiedene Ausdrücke dafür: Regel, Periode, „die Tage“ und und und. Für ein Mädchen ist das Einsetzen der Regel vielleicht die wichtigste Veränderung im Lauf der Pubertät. Die Regel gehört zum natürlichen und normalen Leben jeder Frau. Sie ist ein Zeichen dafür, dass dein Körper sich auf die Möglichkeit, Kinder zu bekommen, eingestellt hat.

## DIE ERSTE REGELBLUTUNG:

Vielleicht freust du dich darauf, vielleicht denkst du dir: „Auch das noch!“. Vielleicht überrascht sie dich ein wenig, auch wenn du schon viel darüber gehört hast. Wie auch immer, vielen anderen Mädchen geht es ähnlich.

Bei den meisten Mädchen setzt die Regel zwischen dem 10. und dem 16. Lebensjahr ein. Es gibt keinen „richtigen“ Zeitpunkt dafür. Es gibt einige Hinweise, dass die erste Regel bald eintreten kann:

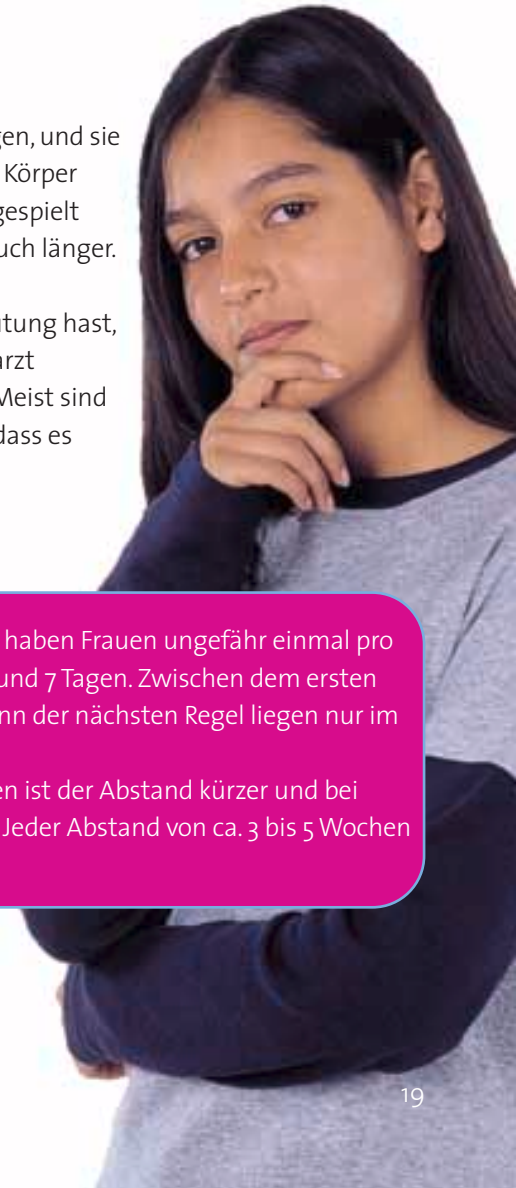
- nachdem deine Brüste zu wachsen begonnen haben,
- nachdem du die ersten Schamhaare bekommen hast,
- einige Zeit, nachdem du erstmals Scheidenausfluss (Weißfluss) festgestellt hast.

Am Anfang ist die Regel selten regelmäßig. Es können 2 oder 3 Monate dazwischen liegen, und sie kann zwischen 1 und 10 Tagen dauern. Dein Körper braucht eine gewisse Zeit, bis sich alles eingespielt hat. Dies kann 2 Jahre dauern, manchmal auch länger.

Wenn du mit 16 Jahren noch keine Regelblutung hast, solltest du eine Frauenärztin/einen Frauenarzt aufsuchen, um abzuklären, woran es liegt. Meist sind die Ursachen harmlos und du weißt dann, dass es keinen Grund zur Beunruhigung gibt.

Wenn sich ein Rhythmus eingependelt hat, haben Frauen ungefähr einmal pro Monat ihre Regel. Diese dauert zwischen 3 und 7 Tagen. Zwischen dem ersten Tag der Regel und dem Beginn der nächsten Regel liegen nur im Durchschnitt 28 Tage.

Bei manchen Frauen ist der Abstand kürzer und bei manchen länger. Jeder Abstand von ca. 3 bis 5 Wochen ist normal.





# DIE MENSTRUATION, WAS IST DAS?

Mit etwa 50 Jahren hört die Regel wieder auf. Die Zeit, in denen eine Frau diese Veränderung erlebt, nennt man Wechseljahre.

Zwischen Pubertät und Wechseljahren hat eine Frau bis zu 500 Mal die Regel. Die immer wiederkehrende Reihenfolge von der Regel und dem Heranreifen einer Eizelle, dann wieder die Regel und so weiter – das bezeichnet man als (Menstruations-)Zyklus einer Frau. Dieser Zyklus ist notwendig, damit eine Frau schwanger werden kann. Als Beginn des Zyklus zählt man den ersten Tag der Regel, als Ende den Tag vor der nächsten Regel.

## DER ZYKLUS

Schon während der Regelblutung und danach reift in einem der Eierstöcke eine Eizelle heran. Gleichzeitig beginnt die Schleimhaut im Inneren der Gebärmutter dicker zu werden, um sich auf die Einnistung einer befruchteten Eizelle vorzubereiten. Ist die Eizelle reif, kommt es zum Eisprung, das heißt, die Eizelle gelangt vom Eierstock in den Eileiter. (Mal lässt der eine Eierstock eine Eizelle reifen, mal der andere.) Im Eileiter wird die Eizelle nun in Richtung Gebärmutter transportiert. Das dauert mehrere Tage. Befruchtet werden kann die Eizelle aber nur bis zu 24 Stunden nach dem Eisprung. (Samenzellen dagegen können in der Gebärmutter und in den Eileitern bis zu 5 Tagen, in sehr seltenen Fällen sogar bis zu 7 Tagen befruchtungsfähig bleiben. Diese Zeitspanne erhöht die Chance eines Zusammentreffens von Eizelle und Samenzelle.)

Abb. 1: Der Eisprung hat gerade stattgefunden. Die Eizelle ist vom Eierstock in den Eileiter gelangt. Die Gebärmutter Schleimhaut ist bereits dicker geworden.



Abb. 2: Die Eizelle wird durch den Eileiter in Richtung Gebärmutter transportiert. Die Gebärmutter Schleimhaut ist jetzt auf die Einnistung einer befruchteten Eizelle vorbereitet.

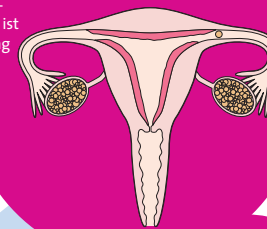
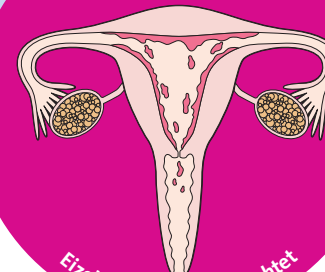


Abb. 3: Weil keine Befruchtung stattgefunden hat, löst sich die oberste Schicht der Gebärmutter Schleimhaut. Die Regelblutung tritt ein.



Eizelle wird nicht befruchtet

## Wenn der Eisprung stattgefunden hat, gibt es also zwei Möglichkeiten:

### Eizelle wird befruchtet

Trifft die Eizelle im Eileiter auf Spermazellen, dann kann sie von einer davon befruchtet werden. Die befruchtete Eizelle beginnt sich zu teilen und nistet sich in der Gebärmutter Schleimhaut ein. Die Frau ist dann schwanger.

### Eizelle wird nicht befruchtet

Kommt es zu keiner Befruchtung, stirbt die Eizelle ab. Die oberste Schicht der Gebärmutter Schleimhaut löst sich von der Gebärmutter. Das blutet. Alles zusammen wird als rötliche, bluthaltige Flüssigkeit (Menstrationsflüssigkeit) ausgeschieden. Das ist die Regelblutung. Und dann beginnt mit dem neuen Zyklus wieder alles von vorne.

# DIE MENSTRUATION, WAS IST DAS?

## ZWILLINGE

Es gibt Zwillinge, die zum Verwechseln sind. Und es gibt Zwillinge, die sich kaum oder gar nicht ähnlich sehen. Warum? Weil es eineiige und zweieiige Zwillinge gibt.

Eineiige Zwillinge haben immer das gleiche Geschlecht und sehen (fast) gleich aus. Das kommt daher, dass sie sich aus einer befruchteten Eizelle entwickeln und deshalb die gleichen Erbanlagen haben.

Zweieiige Zwillinge können Bruder und Bruder, Schwester und Schwester oder Bruder und Schwester sein. Und sie sehen sich nicht unbedingt ähnlich, denn sie entwickeln sich aus zwei befruchteten Eizellen. (Ganz selten gelangen zwei Eizellen von den Eierstöcken in die Eileiter.)

Zweieiige Zwillinge haben genauso viele gemeinsame Erbanlagen wie „normale“ Geschwister.

Eine erwachsene Frau hat circa 5 Liter Blut im Körper. Bei der Regelblutung wird nicht mehr als 100 ml (also 0,1 Liter oder ungefähr eine halbe Tasse – das ist natürlich keine genaue Mengenangabe, dieser Vergleich dient nur der Anschaulichkeit) davon ausgeschieden. Den meisten Mädchen kommt es viel mehr vor.

Manche Mädchen und Frauen fühlen sich während der Regel körperlich nicht ganz wohl. Andere verspüren auch Schmerzen, zum Beispiel:

- Krämpfe oder ein Ziehen im Unterbauch,
- Schmerzen in der Nierengegend,
- Rückenschmerzen.

Gegen Schmerzen hilft eventuell:

- sanft den Bauch massieren,
- ein angenehm warmes Bad,
- eine Wärmflasche auf den Bauch legen,
- leichte Gymnastikübungen,
- Kräutertees usw.



## MYTHEN UND AMMENMÄRCHEN

In vielen Ländern der Welt ist die Regel von zahlreichen Mythen umgeben.

Während der Regel

- darf man sich nicht die Haare waschen,
- darf man nicht barfuß gehen,
- darf man keinen Sport treiben,
- darf man nicht baden,
- darf man keine Blumen gießen,
- darf man kein Essen zubereiten,
- kann man auf keinen Fall schwanger werden (kann man aber doch!!)

Obwohl es diese Mythen und Ammenmärchen schon immer gegeben hat und heute immer noch gibt – stimmen tun sie nicht. Es gibt keinen Grund, irgendetwas nicht zu tun – außer du willst es nicht.



*„Als das bei mir begonnen hat, war es gar nicht so schlimm. Eines Morgens habe ich beim Aufwachen bemerkt, dass ich die Regel bekommen habe.“*

**Gabriele, 12 Jahre**

*„Weil es die Mädchen sind, die die Regel bekommen, kümmern man sich ständig um sie, und ich finde es ungerecht, dass man dabei die Jungs völlig vergisst.“*

**David, 12 Jahre**



## DIE MENSTRUATION, WAS IST DAS?

Es braucht dich nicht zu beunruhigen, wenn du während der Regel Beschwerden hast, denn das ist nicht ungewöhnlich. Wenn du jedoch ständig Schmerzen oder sehr starke Schmerzen hast oder dir deine Regelblutung sehr stark vorkommt, solltest du deine Ärztin oder deinen Arzt um Rat fragen.

### UND DANN ...

Zum Zeitpunkt des Eisprungs, kurz vor oder während der Regelblutung, können Mädchen schlecht drauf sein, oder launisch, deprimiert ... Diese Stimmungsschwankungen werden von Hormonen hervorgerufen. Sie müssen aber nicht auftreten und sind vor allem noch lange kein Grund, Mädchen und Frauen nicht ernst zu nehmen oder Witze zu machen.

*„Meine beste Freundin hat zwei Monate vor mir die Regel bekommen. Alles ist viel einfacher, wenn man seine Erfahrung mit jemandem teilen kann.“*

**Mai-Ling, 12 Jahre**



# MENSTRUATION UND HYGIENE

Mit „Monatshygiene“, „Damenhygiene“ oder „Menstruationsschutz“ bezeichnet man jene Produkte, die die Regelblutung auffangen.

- Die meisten Mädchen benutzen Binden, wenn die Regel die ersten Male auftritt. Es spricht aber nichts dagegen, von Anfang an Tampons zu verwenden, wenn du dich damit wohler fühlst.
- Wenn du mit deiner (nächsten) Regel rechnest, kannst du einen sauberen Slip und einige Binden oder Tampons in deine Tasche stecken.
- Es gibt eine Riesenauswahl an Damenhygiene-Produkten. Probier einfach aus, was dir am angenehmsten ist! Manche Mädchen benutzen lieber Binden, andere Tampons. Manche verwenden auch beides.

## SLIPEINLAGEN

Manche Frauen benutzen Slipeinlagen gerne zwischen den Regelblutungen, weil sie sich dann wohler fühlen. Oder wenn sie auf die nächste Regel warten, oder auch in Kombination mit Tampons. Bedenke: Tampons und Binden sind nicht dazu da, den ganz normalen Ausfluss aufzunehmen.

Wenn du häufig Slipeinlagen benutzt, achte darauf, dass sie atmungsaktiv sind (d.h., Wasserdampf kann austreten, Flüssigkeit aber nicht).



## BINDEN

Binden fangen die Regelblutung vor der Scheide auf.

Binden gibt es in verschiedenen Formen und Größen, da jedes Mädchen und jede Frau anders ist. Von Frau zu Frau und von Tag zu Tag ist die Stärke der Blutung unterschiedlich, und die Bedürfnisse sind es auch. Deshalb gibt es dicke und dünne Binden, normal lange und extra lange Binden sowie Binden mit und ohne „Flügel“. Dünne Binden saugen heutzutage genauso gut wie die dicken.

Wenn du einen besonders guten Auslaufschutz brauchst, wählst du am besten eine Binde mit Flügeln. Die Flügel umgeben den Slip seitlich, um ihn zu schützen und um die Binde besser zu halten. An Tagen mit schwächerer Blutung genügt auch oft eine etwas kürzere Binde ohne Flügel.



## HAST DU DAS GEWUSST?

Die ersten industriell gefertigten Binden gab es erst Ende des 19. Jahrhunderts. Sie waren für Tänzerinnen und Schauspielerinnen bestimmt. Allmählich wurden sie dann von Frauen auf der ganzen Welt verwendet.

## WIE VERWENDET MAN EINE BINDE?

- Den Klebestreifen oder die Hülle, die den klebenden Teil der Binde bedeckt, entfernen.
- Binde in den Schritt des Slips kleben.
- Bei Binden mit elastischen Seitenflügeln auch noch die Schutzstreifen der Flügel entfernen. Die Flügel dann um die Seiten des Slips kleben.
- Zum Wechseln einfach die Binde – eventuell zuerst die Seitenflügel – abziehen.

## WIE ENTSORGT MAN EINE GEBRAUCHTE BINDE?

- Falten und in Toilettenpapier (oder in die Hülle einer neuen Binde) einwickeln.
- In den Mülleimer werfen; in den Damentoiletten gibt es oft einen Mülleimer, der dafür bestimmt ist.
- Nie eine gebrauchte Binde in die Toilette werfen! Sie könnte dadurch verstopfen.

„Mir sind die Binden mit Flügeln am liebsten. Sie sind ganz einfach anzuwenden, und ich brauche keine Angst mehr zu haben, dass die Binde verrutscht.“

Yasmin, 13 Jahre

## WIE OFT SOLL MAN DIE BINDE WECHSELN?

Das hängt davon ab, wie stark deine Blutung ist und welche Art von Binde du verwendest. Während der ersten Tage der Regel, an denen die Blutung am stärksten ist, musst du sie wahrscheinlich öfter wechseln. Während der Nacht trägst du am besten eine möglichst saugfähige Binde. Die Binde sollte regelmäßig gewechselt werden, um zu verhindern, dass etwas durchsickert. Vor und nach dem Wechseln wenn möglich die Hände waschen.

„Ich wusste nicht genau, wann ich die Binde wechseln sollte, doch das lernt man rasch. Ich wechsele die Binde nun so oft, dass ich mich immer sauber und wohl fühle.“

Christine, 12 Jahre



# TAMPONS

Tampons werden in der Scheide getragen und nehmen das Menstruationsblut dort auf. Mit ein bisschen Übung sind sie ganz leicht einzuführen: Alle wichtigen Informationen und Anleitungen findest du natürlich auch auf dem Beipackzettel in der Schachtel.

Es gibt zwei Arten von Tampons: mit und ohne Einführhilfe (Applikator). Die Einführhilfe ist ein glattes Röhrchen (aus Kunststoff oder Pappe), mit dem der Tampon an die richtige Stelle gebracht werden kann.

Tampons ohne Einführhilfe werden einfach mit dem Finger eingeführt. Denk dran, vor dem Wechseln des Tampons die Hände zu waschen, damit keine Krankheitserreger in die Scheide gelangen. Nach dem Wechsel natürlich auch.

Es gibt Tampons in verschiedenen Größen, auch Saugstärken genannt (zum Beispiel Mini, Normal, Super). Je nach Größe können sie mehr oder weniger Blut aufnehmen. Mit der Zeit findest du heraus, welche Tampongröße du an den verschiedenen Tagen der Regel brauchst.

Es ist unmöglich, einen Tampon zu weit einzuführen; ein Tampon kann auch nicht stecken bleiben und schon gar nicht im Inneren des Körpers verloren gehen.

## MENSTRUATION UND HYGIENE

Wasserlassen (Pinkeln) mit Tampon ist kein Problem, denn der Tampon sitzt in der Scheide und nicht im Harnröhrenausgang.

### EINIGE TIPPS:

- Wenn du zum ersten Mal Tampons benutzt, nimm die kleinstmögliche Tampongröße für deine Bedürfnisse.
- Wenn ein Tampon nach weniger als 4 Stunden schon ganz vollgesogen ist, kannst du es mit den nächstgrößeren Tampons versuchen.
- Wenn ein Tampon nach 4 Stunden noch viele weiße Stellen hat, versuch es mal mit einer kleineren Tampongröße.
- Wenn der Tampon ganz vollgesogen ist, lässt er sich am Rückholbändchen fast ohne Widerstand aus der Scheide ziehen.
- Tampons müssen regelmäßig, je nach Stärke der Blutung alle 4 bis 8 Stunden gewechselt werden.
- Zum Entfernen einfach am Rückholbändchen ziehen.
- Wenn der Tampon noch nicht ganz vollgesogen ist, kann das Entfernen ein bisschen unangenehm sein. Auch das Einführen eines neuen Tampons ist dann schwieriger, weil die Scheide ziemlich trocken sein kann.
- Einen Tampon nicht länger als 8 Stunden tragen.
- Am besten zwischendurch auch mal eine „Tamponpause“ machen und eine Binde nehmen. Und vor allem: Tampons nur während der Menstruation benutzen!

### HAST DU DAS GEWUSST?

Frauen benutzen schon seit Jahrtausenden Tampons. Die Römerinnen verwendeten in der Antike Röllchen aus Wolle, die mit einer dünnen Wachsschicht umgeben waren. Im alten Ägypten benutzten die Frauen Röllchen aus weichem Papyrus (eine Art Papier, das aus Schilfrohr hergestellt wurde).



Die ersten „modernen“ Tampons gab es um 1930 in den USA zu kaufen.

### WAS MACHT MAN MIT DEN GEBRAUCHTEN TAMPONS?

Gebrauchte Tampons und Einführhilfen (Applikatoren) in Toilettenpapier wickeln (oder in eine Papiertüte, wenn eine zur Verfügung steht) und in den Mülleimer werfen.

Wenn kein Mülleimer vorhanden ist, kann man die Tampons und Einführhilfen aus Pappe auch in die Toilette werfen.

### WARUM HABE ICH SCHWIERIGKEITEN BEIM EINFÜHREN EINES TAMPONS?

Vielen Mädchen geht es am Anfang so, denn das erfordert oft ein wenig Übung und Erfahrung. Doch wenn du es einmal gewohnt bist, wird es dir sehr einfach erscheinen. Versuch vor allem, dich zu entspannen! Wenn du nicht locker bist, ist es schwieriger, den Tampon einzuführen. Denk daran, dass die Scheide leicht geneigt ist. Füh also den Tampon schräg nach hinten oben in die Scheide ein. Häufig schieben Mädchen den Tampon nicht weit genug hinein, wodurch er beim Tragen unangenehm zu spüren ist. Einen Tampon, der richtig sitzt, solltest du während des Tragens gar nicht spüren.

### BIN ICH NOCH JUNGFRAU, WENN ICH TAMPONS VERWENDE?

Ja. Eine Jungfrau ist eine Frau, die noch keinen Geschlechtsverkehr gehabt hat. Die Verwendung von Tampons hat daher nichts mit Jungfräulichkeit zu tun.

Trotzdem machen viele Leute Jungfräulichkeit an der Unversehrtheit des Jungfernhäutchens fest. Mädchen, die ganz sicher gehen wollen, dass ihr Jungfernhäutchen nicht einreißt, benutzen daher oft keine Tampons.

### KANN ICH MIT TAMPONS SCHWIMMEN GEHEN?

Ja, du kannst auch schwimmen gehen, wenn du einen Tampon benutzt. Am besten einen frischen Tampon einführen, bevor du ins Wasser gehst, und danach gleich wechseln.

*„Bisher habe ich immer Binden getragen, möchte aber auch mal gerne Tampons ausprobieren. Was ich besser finde, kann ich jetzt noch nicht sagen.“*

Carola, 14 Jahre

# DAS TOXISCHE SCHOCK-SYNDROM (TSS)

Das Toxische Schock-Syndrom (TSS) ist eine äußerst seltene, aber sehr schwere Erkrankung, die manchmal sogar lebensgefährlich sein kann. Auch wenn sie so selten ist, solltest du wissen, wie du im Notfall rasch und richtig reagierst.

Das Toxische Schock-Syndrom gibt es bei Männern, Frauen und Kindern. Ungefähr die Hälfte der Fälle tritt bei menstruierenden Frauen (und im Zusammenhang mit dem Gebrauch von Tampons) auf. Deshalb kannst du hier die Krankheitsanzeichen (TSS-Symptome) nachlesen. Und du erfährst, was du machen musst, wenn du befürchtest, unter TSS zu leiden.

## DIE SYMPTOME

Die Symptome sind denjenigen einer Grippe ähnlich: hohes Fieber, Erbrechen, Durchfall, sonnenbrandähnlicher Hautausschlag, Schwindelgefühl, Muskelschmerzen, Ohnmachtsanfälle oder ein ohnmachtähnlicher Zustand.

Diese Symptome – oder auch nur einige dieser Symptome – können ein Hinweis für ein drohendes TSS sein.

## WAS MUSS ICH TUN, WENN ICH EINES DIESER SYMPTOME AUFWEISE?

1. Wenn du einen Tampon trägst, musst du ihn **sofort** entfernen und dann **sofort** einen Arzt aufsuchen.
2. Sag dem Arzt, dass du einen Tampon benutzt hast und dir wegen TSS Sorgen machst.

## WIE KANN ICH DAS RISIKO REDUZIEREN, WÄHREND MEINER REGEL AN TSS ZU ERKRANKEN?

Du kannst das Risiko einer Erkrankung vermindern, wenn du folgende Hinweise beachtest:

- Jeden Tag während der Regel zumindest ein paar Stunden lang eine Binde anstatt eines Tampons benutzen.
- Bei Tampons immer die kleinstmögliche Tampongröße (Saugstärke) für deine Bedürfnisse nehmen.
- Den Tampon regelmäßig wechseln, etwa alle 4 bis 8 Stunden.

### EINEN TAMPON NICHT LÄNGER ALS 8 STUNDEN TRAGEN.

Das TSS kann jederzeit auftreten, während der Regel oder danach.

Und TSS ist eine Krankheit, die man mehrmals bekommen kann. Wenn du sie bereits gehabt hast, kannst du also durchaus nochmals daran erkranken. Wenn du TSS gehabt hast oder TSS-Symptome gezeigt hast, solltest du mit deinem Arzt sprechen, bevor du Tampons verwendest.

Junge Mädchen und Frauen unter 30 Jahren weisen ein höheres Risiko auf, an TSS zu erkranken. Die Bildung von Antikörpern, die gegen diese Krankheit schützen, ist umso wahrscheinlicher, je älter man ist.

Es gibt keinen Grund, sich wegen TSS allzu große Sorgen zu machen. Es genügt zu wissen, dass es so etwas gibt und bei Verdacht auf TSS einen Arzt aufzusuchen.

# KÖRPER



**Kinder planschen gerne mit ihren Geschwistern in der Badewanne. Mit 10, 11, 12 Jahren wird das anders. Oftmals ist man jetzt lieber allein bei der Körperpflege, schließt die Badezimmertür ab. Man lässt sich vielleicht jetzt auch mehr Zeit, schaut öfter in den Spiegel. Schließlich will man ja nicht nur sauber sein, sondern manchmal ganz besonders gut duften, die Haare sollen nicht bloß gekämmt, sondern richtig gestylt sein, und noch vieles mehr. Kurzum, man will sich selbst und anderen einfach gut gefallen ...**

Mode und Medien präsentieren makellose Gesichter, Waschbrettbäuche, straffe Pos, perfekte Busen und samtweiche Haut. Und dazu schöne Kleidungsstücke, Schmuck, Schminke, Parfüms und Pflegeprodukte. Es kann Spaß machen, sich tolle Klamotten zu kaufen, neue Frisuren auszuprobieren und „in“ zu sein.

Solange das auch wirklich Spaß macht und man es bezahlen kann und will – prima. Aber niemand muss immer trendy sein, niemand muss immer klasse aussehen. Auch du beurteilst andere ja nicht nur nach der äußeren Erscheinung. Also: Entscheide selbst, was dir gefällt und wie wichtig dir dein Outfit ist.

# UND PFLEGE



Egal, was man anzieht oder wie man gestylt ist – große und kleine Ärgernisse kann es immer mal geben, Pickel oder fettige Haut zum Beispiel. Denn die Veränderungen, die in der Pubertät passieren, werden von Hormonen gesteuert. Und die Hormonproduktion macht sich auch an Haut und Haaren bemerkbar. Deswegen bekommen viele Jugendliche in der Pubertät Pickel oder Mitesser im Gesicht und am Oberkörper. Auch wenn das jetzt kein Trost ist: Irgendwann verschwinden sie wieder!

## MIT HAUT ...

### Pickel – was tun?

Haut regelmäßig reinigen, möglichst milde, pH-hautneutrale Pflegeprodukte verwenden.

Nicht selbst an den Pickeln herumdrücken, das kann eventuell Narben hinterlassen. Wenig Süßigkeiten essen und auf eine ausgewogene Ernährung achten. In besonders schlimmen Fällen (zum Beispiel Akne) am besten zum (Haut-) Arzt gehen – und bloß nicht von ein paar lästigen Pickeln die Laune verderben lassen.



Die Haut und die Haare können fettiger werden, dagegen hilft regelmäßiges Waschen und Pflegen. Auch hier gilt: Milde, pH-hautneutrale Produkte verwenden.

Übrigens: Zu viel waschen ist auch nicht gut, denn es greift den natürlichen Säureschutzmantel der Haut an.

Auch der Körpergeruch verändert sich mit der Zeit. Die meisten Mädchen und Jungen schwitzen jetzt mehr, besonders unter den Achseln. Das ist völlig normal. Wer befürchtet, durch Schweißgeruch unangenehm aufzufallen, kann sich einfach öfter mal waschen oder duschen und ein Deo benutzen.

# INTIMPFLEGE

## INTIMPFLEGE FÜR MÄDCHEN

Ab der Pubertät ist ein intensiverer Körpergeruch normal, auch im Intimbereich, das heißt an den äußeren Geschlechtsorganen – mit mangelnder Sauberkeit hat das nichts zu tun. Auch der normale Scheidenausfluss und die Regelblutung sind nichts „Schmutziges“. Tägliches Waschen mit Wasser genügt eigentlich. Wenn du Seife verwenden willst, dann eine möglichst milde. Körperdeosprays sollte man im Intimbereich auf keinen Fall verwenden, es kann die empfindliche Haut reizen.

Bei der Körperpflege und auf der Toilette ist es für Mädchen und Frauen besonders wichtig, sich von vorne nach hinten zu reinigen, damit keine Bakterien vom Darm in die Scheide gelangen.

## INTIMPFLEGE FÜR JUNGEN

Die Geschlechtsorgane riechen ab der Pubertät stärker und anders als bei Kindern. Das ist aber keinesfalls ein „übler Gestank“, sondern ein natürlicher „Duft“. Normales, tägliches Waschen reicht völlig aus. Wichtig ist für Jungen mit Vorhaut nur, diese ganz zurückzuziehen und dort gründlich zu waschen, sonst können sich Bakterien ansiedeln und vermehren. Auf keinen Fall Parfums oder „kühlende“ Mittel verwenden, denn die verursachen oft ein starkes Brennen.



# KÖRPERPFLEGE UND SCHMINKEN



Parfums, Make-up, Haarspray, Damenrasierer ... ein gigantisches Angebot an dekorativer Kosmetik, Pflegeprodukten und -utensilien vermitteln den Eindruck, dass vor allem das weibliche Geschlecht verschönert werden muss. Natürlich ist nichts davon ein „Muss“, sondern wie fast alles im Leben Geschmacksache.



Das heißt, wenn es dir Spaß macht,

- kannst du deine Haare färben oder tönen oder ...
- kannst du dich schminken (Tipps gibt es in Illustrierten, vielleicht auch von Freundinnen oder deiner Mutter)
- kannst du Haare unter den Achseln, an den Armen und Beinen oder im Gesicht entfernen, aus hygienischen Gründen ist es aber nicht notwendig. Zur Haarentfernung gibt es verschiedene Methoden, z. B. Nass- und Trockenrasur, Cremes oder Wachs.
- Gut überlegen solltest du dir alles, was bleibende Spuren hinterlässt, z. B. Piercings (wenn, dann auch **nur von Profis!**). Wer weiß, ob sie dir in ein paar Jahren noch gefallen.

Auf jeden Fall solltest du überlegen, für wen du etwas machst. Für dich, weil du dich dann schöner findest? Oder für andere? Oder vielleicht beides?

# RASIEREN



Kinder probieren gerne heimlich den Rasierer von Papa aus, seifen sich das Gesicht ein, obwohl der Bartwuchs noch lange nicht zu sehen ist.

Aber irgendwann kommt der Tag, da ist es dann wirklich soweit. Du rasierst dich zum ersten Mal. Nass oder trocken (also mit Elektrorasierer) ist gleich die erste Frage. Beide Methoden sind gleich gut. Jeder muss selbst herausfinden, was er angenehmer findet. Am Anfang brauchst du dich nicht täglich zu rasieren. Braucht man übrigens auch später nicht.

Aufpassen muss man mit den Pickeln, die sollte man möglichst nicht aufschneiden. Wenn du dich trotzdem einmal geschnitten hast, ist das nicht weiter schlimm, es gibt blutstillende Mittel extra fürs Rasieren. Nach der Rasur kannst du dann verschiedene Pflegemittel benutzen. Aftershave flüssig oder als Gel in unzähligen Duftnoten und Stärken. Ausprobieren, und das benutzen, was dir und anderen am besten gefällt!



# ERSTE MALE

## ... GIBT ES VIELE IM LEBEN.


Auf manche freut man sich, vor anderen hat man Angst, oder beides. Wenn man sich sehr unsicher ist oder die Angst überwiegt, dann ist es vielleicht nicht der richtige Zeitpunkt für ein bestimmtes erstes Mal. Dann ist es besser, noch mal in Ruhe nachzudenken, was eigentlich los ist.

Klar ist es manchmal wichtig, mitreden zu können – aber wenn „ich will auch mitreden können“ der einzige Grund ist, etwas zu tun, dann macht es wahrscheinlich wenig Spaß. Das gilt auch, wenn du etwas nur tust, weil es von dir erwartet wird.

Irgendwann kommt der Zeitpunkt, da will man mehr als balgen, tuscheln, kuscheln. Man sehnt sich nach körperlicher Nähe, und zwar ganz anders als früher. Ein Kribbeln im Bauch oder weiche Knie, wenn ein attraktiver Junge oder hübsches Mädchen neben dir im Bus sitzt. Gefühle, die man als Kind nicht kannte.

Es gibt viele erste Male. Das erste Mal einen Liebesbrief schreiben, das erste Mal total verknallt sein, das erste Mal jemanden streicheln, Händchen halten, küssen, nackte Haut spüren oder vielleicht ... Vieles ist aufregend und neu. Nicht alles läuft so, wie man es sich erhofft. Manches findet man unangenehm, anderes super schön. Versuch, nur das zu tun, was du wirklich willst. Wenn du merkst, für einen weiteren Schritt ist es vielleicht noch zu früh, dann probier was anderes oder lass es ganz. Und sag ruhig, was dir gefällt oder was du überhaupt nicht magst.

Es gibt auch andere „erste Male“. Das erste Mal eifersüchtig sein, einen Korb bekommen, Streit haben oder Liebeskummer. Was kurz zuvor noch romantisch und schön war, kann auf einmal traurig und schlimm sein. Das alles gehört auch dazu, ist sozusagen die Kehrseite. Nimm sie ruhig ernst, deine Gefühle und Gedanken. Und wenn möglich, bring sie auch zum Ausdruck. Menschen erleben die ersten Male nicht nur unterschiedlich, sondern auch zu verschiedenen Zeitpunkten. Und das ist gut so. Es gibt kein „das muss man aber mit 14 schon mal erlebt haben!“, für nichts, nicht mal fürs Verliebtsein.

*Dieses Kapitel wurde von der  familia Ortsverband München e.V. zur Verfügung gestellt. Um weitere Informationen zu erhalten, wende dich bitte an deine örtliche Beratungsstelle (ab S.74 ff) [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de) • [www.sextra.de](http://www.sextra.de)*

## DAS ERSTE MAL

Das erste Mal mit jemandem schlafen, also Geschlechtsverkehr haben, ist für viele ein ganz wichtiges Ereignis. Einige fiebern dem lange entgegen, andere sind unsicher, ob sie es schon wollen, und wieder andere denken noch gar nicht daran. Es gibt kein „richtiges“ erstes Mal und kein „falsches“ erstes Mal. Aber es gibt vielleicht ein super tolles erstes Mal, ein schönes, ein schwieriges, ein enttäuschendes oder ein trauriges. Alles kann sein. Lass dich von niemandem drängen. Setz dich nicht selbst unter Druck. Glaub nicht alles, was du Tolles darüber gehört hast. Und versuch besser nicht, irgendwelche atemberaubenden Filmszenen nachzuspielen. Sei lieber du selbst. Deine Bedürfnisse zählen. Und die deines Partners/deiner Partnerin. Und egal, wenn einer/eine von euch beiden irgendetwas nicht will, sollte der/die andere es auf alle Fälle respektieren.

## DAS ERSTE MAL FÜR JUNGEN

Viele Jungen haben Angst, dass sie beim ersten Mal „versagen“ oder sich uncool anstellen. So geht es den meisten. Versuch gar nicht erst, diese Gefühle zu überspielen, dann kannst du bestimmt lockerer sein. Und technische Perfektion ist nicht halb so wichtig wie Zärtlichkeit und Rücksicht.

## DAS ERSTE MAL FÜR MÄDCHEN

„Tut es weh?“, „Wie stark blutet es?“ – fast alle Mädchen machen sich darüber Gedanken. Kann sein, dass es weh tut, muss aber nicht. Das hängt nicht nur davon ab, wie eng das Jungfernhäutchen ist. Körperliche Erregung, Zärtlichkeit des Partners und die ganze Situation spielen auch eine Rolle. Ob es überhaupt blutet und wie viel, das kann ganz verschieden sein.

**Für beide: So aufregend, spannend und galaktisch das erste Mal auch sein mag, vergesst nicht, an Verhütung zu denken!**

*Dieses Kapitel wurde von der profamilia Ortsverband München e.V. zur Verfügung gestellt. Um weitere Informationen zu erhalten, wende dich bitte an deine örtliche Beratungsstelle (ab S.74 ff) [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de) • [www.sextra.de](http://www.sextra.de)*



# EINFACH ... ODER SCHWIERIG?


## SEXUALITÄT – SEX

Sexualität bezeichnet einen Teil des menschlichen Lebens. Und ist ein Begriff, der sich nicht in einem kurzen Satz erklären lässt. Denn er setzt sich aus vielen unterschiedlichen Aspekten zusammen.

Einigen fällt zu Sexualität als Erstes Fortpflanzung ein; anderen Liebe, manchen Lust ... Begriffe wie „normal“ und „unnormal“ werden gebraucht. Es gibt Gesetze, die definieren, was im Zusammenhang mit Sexualität erlaubt ist. Und es gibt unterschiedlichste kulturelle und religiöse Regeln zum Umgang mit Sexualität.

Sex, Sex haben, Sex machen: Damit ist meist Geschlechtsverkehr gemeint oder im weiteren Sinne alles das, was Menschen sexuell miteinander machen.

Egal ob Sexualität oder Sex: In Ordnung ist, was jede/jeder für sich und beide gemeinsam wirklich wollen.



Jugendlichen begegnet Sexualität überall: im Fernsehen, im Internet, im Sexualekunde-Unterricht, in der Clique und natürlich im eigenen Leben. Und irgendwann stellt sich auch die Frage nach den eigenen Maßstäben. „Wer muss oder darf den ersten Schritt machen – der Junge oder das Mädchen?“ „Rumknutschen auf der Straße – gehört sich das oder nicht?“

Gefühle, Erwachsenwerden, Sexualität ... viele Dinge können einfach, schwierig oder einfach schwierig sein. Wie ist das zum Beispiel mit ...

## ... ODER SCHWIERIG?

### ... SCHÜCHTERNHEIT

Schüchtern ist wohl jeder mal. Und Vorbilder gibt es ja schon in den Märchen: Die Prinzessin wartet, bis sie vom Prinzen wachgeküsst wird. Leider sind die Prinzen auch oft schüchtern. Und wenn zwei schüchtern sind, dann passiert vielleicht gar nichts. Warum nicht mal eine Ablehnung riskieren, anstatt eine Chance zu verpassen?

Vielleicht ein kleiner Trost: Auch wenn du selbst drunter leidest, leicht rot zu werden und keinen Ton rauszubringen – bei anderen kommt das oft besser an, als du denkst.



### ... SELBSTBEFRIEDIGUNG

Sexualität mit sich selbst ist für viele selbstverständlich, für andere nicht ganz einfach. Sie finden es eklig oder halten es für einen schlechten Ersatz. Außerdem hält sich hartnäckig das Gerücht, dass Selbstbefriedigung schädlich sei. Stimmt nicht. Selbstbefriedigung ist aus medizinischer Sicht nicht gefährlich. Ob man dazu Lust hat oder nicht, kann man selbst entscheiden. Auf jeden Fall gehört Selbstbefriedigung genauso zur Sexualität wie zum Beispiel Küssen.

*Dieses Kapitel wurde von der  familia Ortsverband München e.V. zur Verfügung gestellt. Um weitere Informationen zu erhalten, wende dich bitte an deine örtliche Beratungsstelle (ab S.74 ff) [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de) • [www.sextra.de](http://www.sextra.de)*



## ... FRAUENÄRZTIN/FRAUENARZT

Die Vorstellung, zum Frauenarzt (Gynäkologen) zu gehen, ist den meisten Mädchen und Frauen unangenehm. Vielleicht fällt es dir leichter, eine Frauenärztin (Gynäkologin) aufzusuchen. Oder eine Freundin oder die Mutter als Unterstützung mitzunehmen.

### Ein „ÄrztInnen-Besuch“ ist angebracht:

- wenn du Probleme mit der Regel hast (starke Unregelmäßigkeiten, starke Beschwerden),
- wenn du Fragen zu Verhütung hast oder die Pille nehmen möchtest,
- wenn du meinst, du könntest schwanger sein,
- wenn du Scheidenausfluss hast, der anders riecht oder aussieht als sonst,
- wenn die Scheide juckt oder brennt,
- wenn dein Busen/deine Brust unangenehm spannt oder weh tut,
- wenn du Schmerzen im Unterleib hast
- oder wenn du irgendwelche andere Fragen hast.

*Dieses Kapitel wurde von der profamilia Ortsverband München e.V. zur Verfügung gestellt. Um weitere Informationen zu erhalten, wende dich bitte an deine örtliche Beratungsstelle (ab S.74 ff) [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de) • [www.sextra.de](http://www.sextra.de)*

## EINFACH ... ODER SCHWIERIG?

### Gut zu wissen:

**Ein Arzt/eine Ärztin hat allen anderen Personen gegenüber Schweigepflicht**

Bei einer normalen gynäkologischen Untersuchung wird nachgeschaut, ob dein Busen/deine Brust und die Geschlechtsorgane altersgemäß entwickelt sind. Bei jungen Mädchen kann das durch Abtasten geschehen. Es kann unangenehm sein, wenn du verspannt bist, tut aber eigentlich nicht weh.

#### IN DEUTSCHLAND

hat ein Arzt/eine Ärztin allen anderen gegenüber Schweigepflicht. Nur mit deinem Einverständnis können die Eltern mit einbezogen werden.

#### IN ÖSTERREICH

sind die ÄrztInnen erst an die Schweigepflicht gebunden, wenn du über 14 bist.

#### IN DER SCHWEIZ

ist der Arzt/die Ärztin an die Schweigepflicht gebunden, mit deinem Einverständnis können die Eltern mit einbezogen werden.

## ... HOMOSEXUALITÄT

„Schwule“ (Männer, die sich sexuell zu Männern hingezogen fühlen) und „Lesben“ (Frauen, die sich sexuell zu Frauen hingezogen fühlen) tun das Gleiche wie „Heteros“ (Mann und Frau): Sie verlieben sich, machen erste sexuelle Erfahrungen, sind glücklich miteinander und streiten und so weiter. Vorurteile und Diskriminierung („Das ist halt einfach nicht normal“) begegnen Homosexuellen ständig. Und die machen es ihnen oft schwer, zu den eigenen Gefühlen zu stehen. Und darüber zu sprechen. Und jemanden kennen zu lernen, der/die ähnlich fühlt.

Homosexualität ist erlaubt (in Deutschland, Österreich und der Schweiz). Und eigentlich geht es ja auch niemanden etwas an, was zwei Menschen miteinander machen, solange die beiden es wollen.

Niemand kann sich aussuchen, ob er/sie homosexuell oder heterosexuell ist. Die meisten Jugendlichen werden sich ihrer „sexuellen Orientierung“ erst in der Pubertät bewusst. Manche fühlen sich während des Erwachsenwerdens eine Zeit lang zum gleichen Geschlecht hingezogen, ohne deshalb homosexuell zu sein. Es kann eine Weile dauern, bis man sich sicher ist.

## ... ANMACHE

„Ich glaube, ich kenne dich irgendwoher...“ oder: „Kannst du mir sagen, wie spät es ist?“. Ziemlich abgedroschen, würden die meisten sagen. Aber es ist schwer, ganz schnell einen originellen Spruch parat zu haben, wenn es darauf ankommt. Und dann ist so ein Klassiker vielleicht besser, als gar nichts sagen.

Manchmal ist einfach Initiative gefragt. Die Zeiten, in denen ausschließlich Jungen den ersten Schritt tun durften, sind längst vorbei!

Was niemand gerne mag und was man sich nicht gefallen lassen sollte: blöde Anmache wie anzügliche Bemerkungen, abwertende Bezeichnungen oder gar „angetatscht werden“. Damit holt der andere sich ziemlich sicher eine Abfuhr und unter Umständen sogar eine Anzeige wegen „sexueller Belästigung“.

## ... AIDS

ist eine Krankheit, die vom HI-Virus (HIV) ausgelöst wird. Heilbar ist AIDS bis heute nicht.

Mit dem Virus (Krankheitserreger) anstecken kann man sich vor allem durch ungeschützten Geschlechtsverkehr oder durch Blutübertragung (zum Beispiel Spritzbesteck von Drogenbenutzern). Allerdings nur, wenn Körperflüssigkeiten (zum Beispiel Blut, Sperma, Scheidenflüssigkeit) eines infizierten Menschen (der den Krankheitserreger in sich trägt) in das Blut eines nicht infizierten gelangen. Vor Ansteckung beim Sex kann man sich ausschließlich mit einem Kondom schützen.

Jährlich stecken sich weltweit 5,4 Mio. Menschen mit dem HIV an. Und zwar nicht, weil sie zu viel oder schlechten oder schwulen Sex hatten. Sondern weil sie nicht über die Krankheit und die Übertragungswege Bescheid wissen. Oder weil sie keine Möglichkeit haben, sich zu schützen. Oder weil sie sich denken: „Mir wird schon nichts passieren.“



## ... PETTING

## EINFACH ... ODER SCHWIERIG?

kommt aus dem Englischen und bezeichnet Sexualität und Nähe ohne Geschlechtsverkehr. Das heißt, zum Petting gehören Kuseln, Küssen, Streicheln, gegenseitiges Berühren der Geschlechtsorgane. Es hat den Ruf, nur eine „halbe Sache“ zu sein. Das stimmt nicht, es ist einfach etwas anderes. Ob man Petting macht, weil man noch nicht „mehr“ will, oder ob es eine von vielen Möglichkeiten ist – Petting kann wunderschön sein.

## ... PROSTITUTION

bedeutet Sex für Geld (ver)kaufen. Ein Geschäft wie jedes andere ist es aber nicht. Beteiligt daran sind immer die, die Sex verkaufen und die, die Sex kaufen wollen. Und oft auch Zuhälter. Es gibt Frauen und Männer, die sich prostituieren. Frauen nennt man Prostituierte, Huren, Dirnen, Nutten, Callgirls. Männer bezeichnet man als Callboys oder Stricher.

Dann gibt es Menschen, die andere Menschen zur Prostitution auffordern oder zwingen, um daran mitzuverdienen. Das nennt man Zuhälterei.

Und dann gibt es noch diejenigen, die käuflichen Sex haben wollen. Wenn es Männer sind, spricht man von Freiern. Sie wollen oft nur die „Ware“ Sex kaufen und machen sich keine Gedanken über die „Arbeitsbedingungen“, die im Geschäft Prostitution herrschen.

Ziemlich kompliziert sind die rechtlichen Fragen: Was ist erlaubt? Was ist verboten? Sich zu prostituieren und käuflichen Sex zu haben ist Erwachsenen in der Regel erlaubt. Jemanden zu Sex, zur Prostitution zu zwingen (unter Ausnutzung von Abhängigkeit und Notlage) ist grundsätzlich verboten.

Sehr umstritten ist die gesellschaftliche und moralische Wertung von Prostitution: Manche halten es für ein ganz normales Geschäft. Andere finden es schmutzig, verwerflich und menschenverachtend. Die Meinungen gehen da weit auseinander.

*Dieses Kapitel wurde von der  profamilia Ortsverband München e.V. zur Verfügung gestellt. Um weitere Informationen zu erhalten, wende dich bitte an deine örtliche Beratungsstelle (ab S.74 ff) [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de) • [www.sextra.de](http://www.sextra.de)*



## ... PORNOS

sind Bilder oder Filme, die Menschen beim Sex zeigen. Keiner gibt gerne zu, schon einmal einen gesehen zu haben oder gar Pornos regelmäßig anzuschauen. Auch Erwachsene nicht. Komisch, dass dann so viele Millionen davon verkauft werden ... Eigentlich ist ja auch nichts Schlimmes dabei, Pornos anzusehen. Aber: Viele Pornos sind menschenverachtend. Nicht, weil sie Sex zeigen, sondern die Art und Weise, wie sie Sex und wie sie Frauen und Männer zeigen. Was man unbedingt wissen sollte: Das, was in den Pornos zu sehen ist, ist keinesfalls das, was die meisten Menschen wirklich sexuell miteinander machen oder machen wollen. Und noch etwas: Wie Pornos gemacht werden, hat nichts mit Lust und Liebe zu tun. Pornos anschauen: Man muss nicht so tun, als sei es die normalste Sache der Welt. Man darf es auch eklig und pervers finden.

**Wichtig:** Von niemandem überreden lassen, mitzuschauen, wenn man das nicht will.

Pornos sind nicht für Kinder oder Jugendliche gedacht und dürfen erst ab 18 Jahren ausgeliehen und gekauft werden.

## ... SEXUELLE GEWALT (AUCH „SEXUALISIERTE GEWALT“ GENANNT)

gibt es leider gar nicht so selten. Meistens sind Frauen und Kinder (Mädchen und Jungen) davon betroffen. Viele denken bei sexueller Gewalt als Erstes an Vergewaltigung. Vergewaltigung heißt, zum Geschlechtsverkehr gezwungen oder genötigt werden.

Aber es gibt auch viele verschiedene Formen von sexueller Belästigung. Das können anzügliche Bemerkungen sein. Oder Küsse und Berührungen, die man nicht mag. Im Intimbereich, an Busen/Brust, am Po „angetatscht“ werden. Oder jemanden küssen oder berühren müssen.

Auch so genannte Exhibitionisten, die andere Menschen zwingen, ihre nackten Geschlechtsorgane anzuschauen, üben sexuelle Gewalt aus.

## EINFACH ... ODER SCHWIERIG?

Wer sexuelle Gewalt ausübt, macht sich strafbar. Die Verantwortung liegt immer beim Täter, nicht beim Opfer.

**Wichtig ist auf jeden Fall: NEIN sagen, wenn man irgendetwas nicht will. Und sich Unterstützung holen, bei einer Person, der man vertraut.**

## ... SEXUALITÄT UND SPRACHE

Über Sexualität zu sprechen, ist meist nicht einfach. Schließlich ist es ein Thema, das einen selbst betrifft wie kein anderes. Je mehr es mit dem eigenen Leben und Erleben zu tun hat, umso schwieriger wird es oft, Gedanken, Gefühle oder Fragen in Worte zu fassen. Und es macht einen Unterschied, mit wem man spricht: mit dem Freund oder der Freundin, in der Clique, mit den Eltern, mit Lehrern oder mit dem Arzt.

Immer den richtigen Ausdruck zu finden, ist schwierig. Medizinische Fachwörter klingen unpersönlich. Umgangssprache kann peinlich, verletzend oder abwertend sein. (Was man selbst cool findet, finden andere vielleicht ziemlich daneben.) Das kann man vermeiden: Der Ton macht die Musik, auch wenn man nicht immer das passende Wort parat hat.

Fragen, Gedanken und Gefühle auszudrücken ist vielleicht ungewohnt. Probier's trotzdem. Umgekehrt ist es für dich wahrscheinlich auch wichtig zu wissen, was im anderen wirklich vorgeht.



Dieses Kapitel wurde von der  familia Ortsverband München e.V. zur Verfügung gestellt. Um weitere Informationen zu erhalten, wende dich bitte an deine örtliche Beratungsstelle (ab S.74 ff) [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de) • [www.sextra.de](http://www.sextra.de)

# FRUCHTBARKEIT UND SCHWANGERSCHAFT

## MUTTER WERDEN? VATER WERDEN?

Für die meisten Jugendlichen eine absurde Vorstellung.



Erst mal die Schule, eine Ausbildung, dann ein Beruf, vielleicht lange Reisen ... für ein Kind ist da kein Platz. Trotzdem denken Mädchen über das Mutter-werden wohl mehr nach als Jungen über das Vater-werden.


Manche Mädchen träumen davon, ein Kind zu haben. Sie malen sich aus, wie sie ein Baby lieb haben und versorgen würden. Die Realität sieht natürlich ganz anders aus, denn es ist eine ziemliche Herausforderung, Tag für Tag ein Kind zu betreuen, wenn man selbst noch in die Schule gehen muss. Die „eigene“ Jugend, abends weggehen, flirten und rumflippen – vieles bleibt da auf der Strecke.

Andere Mädchen sind sich nicht sicher, ob sie überhaupt jemals Kinder haben wollen und wenn ja, wann und mit wem. Sie wissen nur: „So schnell auf jeden Fall nicht.“ Und kommen vielleicht trotzdem mal in die Situation, dass sie sehnsüchtig auf das Zeichen für „nicht schwanger sein“, nämlich die nächste Regel, warten.

Mädchen nervt manchmal, dass Jungen oft nicht viel für solche Gedanken übrig haben. Für „süße Babys“ nicht und für die Angst vor Schwangerschaft auch nicht. Und es nervt Mädchen auch, dass nur Jungen so tun können, als sei das alles ganz weit weg. Ist es aber nicht.

Denn wenn man mit jemandem schläft, muss man auch an Schwangerschaft beziehungsweise Verhütung denken. Das gilt nicht nur für Mädchen, sondern auch für Jungen. Denn ein Kind zeugen immer zwei. Die Verantwortung dafür haben demzufolge auch immer Mutter und Vater, auch vor dem Gesetz.

Schwanger kann „frau“ immer werden. Beim ersten Mal, während der Regelblutung, davor oder danach, von oben, von unten, am Morgen, am Abend, bei Regenwetter und Sonnenschein. Verhütung ist angesagt.

*Dieses Kapitel wurde von der  familia Ortsverband München e.V. zur Verfügung gestellt. Um weitere Informationen zu erhalten, wende dich bitte an deine örtliche Beratungsstelle (ab S.74 ff) [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de) • [www.sextra.de](http://www.sextra.de)*


Was aber, wenn es mit der Verhütung nicht geklappt hat oder wenn sie ganz vergessen wurde? In der Aufregung kann das schon mal passieren.

Wenn man schnell reagiert, ist die „Pille danach“ eine Möglichkeit die Entstehung einer Schwangerschaft nachträglich zu verhindern. In Deutschland und in Österreich gibt es eine „Pille danach“, die man innerhalb von 72 Stunden (3 Tagen) nach dem Geschlechtsverkehr nehmen kann. Die „Pille danach“, die es in der Schweiz gibt, kann nur innerhalb von 48 Stunden (2 Tagen) nach dem Geschlechtsverkehr genommen werden. Die „Pille danach“ bekommt man, egal, wie alt man ist, bei FrauenärztInnen und in Kliniken, auch an Sonn- und Feiertagen, auch nachts. **Sie ist kein Verhütungsmittel „für jeden Tag“, sondern eine Maßnahme für den äußersten Notfall.**

Wenn es dafür schon zu spät ist, trotzdem die FrauenärztInnen aufsuchen. Dann kann geklärt werden, ob es überhaupt wahrscheinlich ist, dass es zu einer Schwangerschaft kommt. Und wann es Sinn macht, einen Schwangerschaftstest durchzuführen.

Wenn ein Mädchen oder eine Frau (ungewollt) schwanger ist, dann steht vielleicht die ganze Welt auf dem Kopf. So viele Fragen und Gefühle tauchen auf. Die Entscheidung, wie es weitergeht, hat nicht ewig Zeit ...

Kann und will das Mädchen oder die Frau das Kind bekommen oder nicht, wenn ja, welche Hilfen gibt es? Auf jeden Fall ist es in so einer Situation am besten, zu einer Schwangerschaftsberatung zu gehen. Das ist auch anonym möglich. Wer möchte, kann Partner, Freundin, Mutter, ... mitnehmen. Das Kind bekommen oder die Schwangerschaft abbrechen, das sind die Fragen, die schnell geklärt werden müssen.

*Dieses Kapitel wurde von der  profamilia Ortsverband München e.V. zur Verfügung gestellt. Um weitere Informationen zu erhalten, wende dich bitte an deine örtliche Beratungsstelle (ab S.74 ff) [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de) • [www.sextra.de](http://www.sextra.de)*



## FÜR MÄDCHEN IN DEUTSCHLAND:

- Die Entscheidung, ein Kind zu bekommen oder nicht, liegt allein bei dir. Niemand darf dir eine Entscheidung aufzwingen: deine Eltern nicht, aber auch nicht der Erzeuger (Vater).
- Ein Schwangerschaftsabbruch darf laut Gesetz in Deutschland nur bis zur 12. Woche (gezählt ab Empfängnis) vorgenommen werden.
- Die Kosten werden von den meisten Krankenkassen übernommen.
- Wenn du dich entschieden hast, einen Abbruch durchführen zu lassen, ist Beratung in Deutschland Pflicht: Staatlich anerkannte Beratungsstellen händigen dir nach einem Beratungsgespräch einen Schein aus, der einen Schwangerschaftsabbruch ermöglicht.
- Mit allen Fragen zur Schwangerschaft kannst du dich selbstverständlich an eine Beratungsstelle wenden. Die BeraterInnen stehen unter Schweigepflicht, die Beratung ist kostenlos.



## FÜR MÄDCHEN IN ÖSTERREICH:

- Wenn du über 14 bist, liegt die Entscheidung, ein Kind zu bekommen oder nicht, allein bei dir. Niemand darf dir eine Entscheidung aufzwingen: deine Eltern nicht, aber auch nicht der Erzeuger (Vater). Wenn du unter 14 bist, kann der Arzt die Eltern mit in die Entscheidung über einen Schwangerschaftsabbruch einbeziehen.
- Ein Schwangerschaftsabbruch darf laut Gesetz nur bis zur 12. Woche (nach der Einnistung der befruchteten Eizelle) vorgenommen werden.
- Die Kosten werden nicht übernommen.
- Wenn du dich entschieden hast, einen Abbruch durchführen zu lassen, ist ein Beratungsgespräch bei dem behandelnden Arzt bzw. in einer Beratungsstelle Pflicht.
- Mit allen Fragen zur Schwangerschaft kannst du dich selbstverständlich an eine Beratungsstelle wenden.



## FÜR MÄDCHEN IN DER SCHWEIZ:

- Die Entscheidung, ein Kind zu bekommen oder nicht, liegt bei dir. Niemand darf dir eine Entscheidung aufzwingen: deine Eltern nicht, aber auch nicht der Erzeuger (Vater). Bei minderjährigen Mädchen (unter 18) liegt es nach Absprache mit dir im Ermessen des Arztes, die Eltern mit einzubeziehen.
- In der Schweiz gibt es für einen Schwangerschaftsabbruch keine gesetzlich festgelegte Frist. Üblicherweise wird ein Abbruch bis zur 12. bzw. 14. Woche (nach der letzten Regelblutung) vorgenommen. Für den Schwangerschaftsabbruch brauchst du ein zweites ärztliches Gutachten.
- Die Kosten werden von Krankenkassen übernommen.
- Wenn du schwanger bist, kannst du dich so schnell wie möglich bei deiner kantonalen Schwangerschaftsberatungsstelle melden. Dort bekommst du Unterstützung, deine Entscheidung zu finden, und Hilfe für weitere Schritte. Die BeraterInnen stehen unter Schweigepflicht, die Beratung ist kostenlos.


# VERHÜTUNG

**SEX** kann Spaß machen. Damit dieser Spaß möglichst ohne unerwünschte Folgen bleibt, haben Menschen lange nach Verhütungsmitteln gesucht. Heutzutage gibt es eine ganze Reihe davon, und man kann sie sich relativ problemlos besorgen.

Trotzdem: So einfach ist das auch wieder nicht mit der Verhütung, zum Beispiel: „Welches Mittel ist das richtige für uns?“ Bei dieser und vielen anderen Fragen können Beratungsstellen oder Frauenärztinnen/Frauenärzte weiterhelfen. Je mehr Mann und Frau allerdings darüber wissen, umso leichter fällt dann die Entscheidung:

So peinlich und schwierig das Besorgen und Verwenden von Verhütungsmitteln euch auch erscheinen mag – mit einer ungewollten Schwangerschaft umgehen zu müssen ist um ein Vielfaches schwieriger.

Wenn ihr euch bereits im Bett aneinander kuschelt, ist es meist zu spät, grundsätzliche Überlegungen zu Verhütungsmitteln anzustellen. Dann seid ihr auch bestimmt nicht in der richtigen Stimmung dafür. Denkt dran – rechtzeitig vorsorgen.

Dieses Kapitel wurde von der  Profamilia Ortsverband München e.V. zur Verfügung gestellt. Um weitere Informationen zu erhalten, wende dich bitte an deine örtliche Beratungsstelle (ab S.74 ff) [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de) • [www.sextra.de](http://www.sextra.de)



Bei Jugendlichen am meisten geschätzt sind Pille und Kondom. Die Pille, weil sie einfach zu nehmen und zugleich sehr sicher ist. Weil sie ein hochwirksames Medikament ist, muss sie von der Ärztin/dem Arzt verschrieben werden.

Das Kondom, weil man es fast überall kaufen und immer dabei haben kann und weil es als einziges Verhütungsmittel auch vor sexuell übertragbaren Krankheiten, auch vor AIDS, schützt.

## PILLE

- Gibt's seit circa 35 Jahren,
- hormonelles Verhütungsmittel,
- verhindert hauptsächlich den Eisprung,
- muss zuverlässig eingenommen werden,
- Beipackzettel genau lesen.



### IN ÖSTERREICH

- gibt's die Pille nur mit ärztlichem Rezept in der Apotheke
- müsst ihr die Kosten für die Pille selber tragen
- darf der Arzt die Pille ab 14 verschreiben, ohne die Eltern zu fragen. Unter 14 Jahren kann er die Eltern mit einbeziehen

### IN DEUTSCHLAND

- gibt's die Pille nur mit ärztlichem Rezept in der Apotheke
- übernehmen die meisten Krankenkassen die Kosten
- gibt es kein Mindestalter für die Pille
- müssen die Eltern nicht gefragt werden

### IN DER SCHWEIZ

- gibt's die Pille nur mit ärztlichem Rezept in der Apotheke
- müsst ihr die Kosten für die Pille selber tragen
- gibt es kein Mindestalter für die Pille
- mit deinem Einverständnis können die Eltern miteinbezogen werden



## KONDOM

- Seit dem Aufkommen von AIDS Mitte der 80er Jahre sehr populär,
- schützt als einziges Verhütungsmittel vor sexuell übertragbaren Krankheiten,
- verhindert, dass der Samenerguss in die Scheide gelangt,
- kostet ca. 0,70 € bzw. 1 CHF/Stück und ist fast überall erhältlich,
- muss sorgsam angewendet werden, Beipackzettel genau lesen,
- vorher mal alleine ausprobieren kann nicht schaden,
- keine Angst, das Kondom ist so dünn (0,02 mm), dass man genügend spürt,
- ohne Gummi ist nicht cooler als mit.

Chemische Verhütungsmittel sind auch ohne Rezept in der Apotheke oder in gut sortierten Drogerien erhältlich. Sie sind ziemlich unsicher, und man sollte sich den Beipackzettel sehr genau durchlesen, bevor man diese anwendet.

Weniger gefragt sind: Spirale (Langzeitverhütung, eher für erwachsene Frauen), Diaphragma (anfangs schwierig zu handhaben und erfordert einige Übung). Implantate (noch ziemlich wenig erprobt) und Dreimonatsspritze (viele Nebenwirkungen) wirken ähnlich wie die Pille.



Nicht zu empfehlen sind: Babycomputer oder sonstige Methoden, um die fruchtbaren Tage zu bestimmen/zu errechnen. (Der Zyklus von jungen Mädchen ist meist noch sehr unregelmäßig, deshalb unsicher.)

**Absolut katastrophal:** aufpassen, rausziehen, Rückzieher, Koitus interruptus, gemeint ist immer das Gleiche, kurz vor dem Samenerguss das Glied aus der Scheide ziehen. Das ist so sicher wie unangeschnallt bei Tempo 100 an die Wand donnern ...

Eignet sich nicht zur Verhütung, weil vor dem eigentlichen Samenerguss schon Spermien herauskommen können. Und weil das rechtzeitige Rausziehen nicht immer klappt!

Verhüten kann man nicht nur eine ungewollte Schwangerschaft, sondern auch sexuell übertragbare Krankheiten (Geschlechtskrankheiten). Dafür eignen sich aber nur Kondome!

Dieses Kapitel wurde von der Profamilia Ortsverband München e.V. zur Verfügung gestellt. Um weitere Informationen zu erhalten, wende dich bitte an deine örtliche Beratungsstelle (ab S.74 ff) [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de) • [www.sextra.de](http://www.sextra.de)



# FRAGEN

## FRAGEN VON MÄDCHEN

*Was mache ich, wenn ich meine erste Regel in der Schule bekomme?*

Keine Panik! Fast alle Mädchen werden von ihrer ersten Regel überrascht, auch wenn sie gut informiert sind. Hier einige Tipps: Pack vorsichtshalber eine Binde und einen sauberen Slip in deine Schultasche. Wenn du keine Binde dabei hast, kannst du auch Toilettenpapier oder ein einfaches Papiertaschentuch verwenden. Du kannst auch eine Freundin oder eine Lehrerin bitten, dir eine Binde zu geben. In deiner Schule gibt es sicherlich einen Vorrat an Binden. Auch wenn es dir peinlich ist: Fast jede Frau war schon mal in so einer Situation.

*Ich wäre gern so schlank wie die Top-Models. Kann mir eine Diät helfen?*

Erstens sind Top-Models nicht immer so schlank, wie sie auf Fotos wirken. Zweitens werden Models aufgrund ihrer Größe und ihres Gewichts unter Tausenden ausgewählt. Wie auch immer, Frauenkörper können ganz verschieden aussehen. Und jeden Menschen gibt es eben nur einmal. Natürlich kann man mit einer Diät ein paar Kilo abnehmen. Sinnvoll sind Diäten aber nur, wenn sie ausgewogen sind und den Körper nicht unnötig belasten. Ideal sind eine gesunde Ernährung und viel Bewegung, zum Beispiel Radfahren, Schwimmen. Außerdem: Die allermeisten Jungs stehen gar nicht auf so „superschlanken“ Frauen!

# UND ANTWORTEN

*Wissen alle, dass ich die Regel habe?*

Natürlich nicht, außer du sagst es ihnen. Schließlich sieht man es nicht. Und riechen kann man es erst recht nicht.

*Mein Busen ist immer noch total flach, obwohl ich schon 14 bin. Wird er größer, wenn ich mehr esse?*

Größe und Form des Busens sind so wie Augen- oder Haarfarbe durch die Erbanlagen festgelegt – Sport und Ernährung haben da nicht allzu viel Einfluss darauf. Ein Wunsch-Busen lässt sich allerhöchstens durch Operationen herstellen, das ist aber nicht nur teuer, sondern auch riskant – und kommt in deinem Alter sowieso nicht in Frage. Denn wenn dein Busen mit 14 noch ziemlich klein ist, heißt das nicht, dass er so bleibt. Vielleicht lässt sich dein Körper einfach Zeit. Außerdem schauen die meisten Mädchen ihren Busen viel kritischer an, als Jungs das tun: Kleine und große Busen sind weiblich, attraktiv, sexy.



*Gibt es etwas, was ich während der Regel nicht machen sollte?*

Nein. Du kannst alles machen, was du sonst auch machst. Aber wenn du nicht so gut drauf bist, dann lass alles ein bisschen langsamer angehen. Du musst nicht „funktionieren“, nur damit niemand merkt, dass du deine Regel hast.



*Ich möchte mir einen BH kaufen. Wie finde ich den richtigen?*

Die Verkäuferinnen in den Damenwäscheabteilungen werden dir dabei helfen, schließlich ist das ihr Beruf. Sie messen deine Oberweite und helfen dir, den BH auszuwählen, der dir am besten passt. Es gibt so viele Modelle, dass du sicher eines finden wirst, mit dem du dich wohl fühlst und das dir gefällt. Auch deine Mutter oder eine Freundin können dir bei der Auswahl helfen. Wenn deine Brust weiter wächst, musst du zur nächsten BH-Größe übergehen.

Wenn du selbst messen willst: Miss den Umfang deines Oberkörpers direkt unter den Brüsten. Damit hast du schon deine BH-Größe festgestellt. Diese beginnt bei 65 und ist immer ein Vielfaches von 5. Nun musst du noch die passende Körbchengröße wählen: Es gibt Körbchengröße A: klein, B: mittel, C: groß, D: sehr groß, E: extra groß.

*Warum habe ich Schmerzen während der Regel?*

Damit bist du nicht alleine! Viele Frauen haben irgendwann einmal im Leben während der Regel Bauchkrämpfe. Dieser Schmerz entsteht dadurch, dass sich die Gebärmutter zusammenzieht und die oberste Schicht der Gebärmutter Schleimhaut sich von der Gebärmutter löst. Nicht alle Frauen haben Regelbeschwerden, einige haben sie nur manchmal, andere nie.



*Ich bin unsterblich in Brad Pitt verliebt. Er ist das Wichtigste in meinem Leben. Was soll ich nur tun?*

Dass Brad Pitt sich auch in dich verliebt, ist leider absolut unwahrscheinlich. Trotzdem, genieß ruhig das Schwärmen und Verliebtsein, schließlich sind das tolle Gefühle. Aber: „Wenn ich ihn einmal treffe, dann ...“ sollte nicht das einzige Ziel in deinem Leben sein. Denn wahrscheinlich ändern sich deine Gefühle einmal. Und dann ist es gut, wenn du Freundinnen, Freunde und Hobbys nicht völlig vernachlässigt hast.

Irgendwann wirst du dir jemanden wünschen, mit dem du reden und kuscheln kannst. Und der nicht nur auf Postern und in Filmen für dich da ist.

*Was ist das prämenstruelle Syndrom?*

Mit „prämenstruelles Syndrom“ oder „PMS“ bezeichnet man die körperlichen Symptome oder Gefühle, die manche Mädchen und Frauen 1 bis 14 Tage vor Beginn der Regel verspüren. Dies sind zum Beispiel ein schmerzhaftes Spannen der Brüste, sich ein bisschen dicker fühlen (der Körper speichert mehr Wasser), Kopfschmerzen oder auch Stimmungsschwankungen. Verantwortlich dafür sind die hormonellen Veränderungen, die während des Zyklus stattfinden.





*Meine beiden Freundinnen (auch 13) haben schon einen Freund, nur ich noch nicht. Woran liegt das?*

Mit 13 noch keinen Freund zu haben, ist völlig in Ordnung. Manche haben mit 12 Jahren ihren ersten Freund, andere mit 17. Also kein Grund, sich Sorgen zu machen. Du hast jede Menge Zeit. Setz dich nicht unter Druck, um mit deinen Freundinnen mithalten zu können. Warte lieber ab, wann es für dich passt. Irgendwann verliebst du dich, und vielleicht werden deine Gefühle dann erwidert.

*Ich möchte gerne Tampons verwenden, habe jedoch Angst, dass das Rückholbändchen reißt. Kann das passieren?*

Die Gefahr, dass das Bändchen reißt, ist äußerst gering. Falls das trotzdem einmal passieren sollte: Immer mit der Ruhe! Du kannst versuchen, den Tampon selbst mit den Fingern rauszuangeln. Der Tampon sitzt nicht so tief, als dass du ihn mit den Fingern nicht erreichen könntest. Wenn du alleine nicht klarkommst, geh zum Arzt.

*Wie weiß ich, wann meine nächste Regel kommen wird?*

Du kannst in deinem Notizbuch oder Terminkalender den Beginn jeder Regelblutung notieren. Wenn du das eine Zeit lang machst, kannst du zählen, wie viele Tage zwischen einer Blutung und der nächsten liegen. Wie schnell du eine Regelmäßigkeit erkennst und deine nächste Regel einplanen kannst – dafür gibt's leider keine Formel. Vielleicht gibt's bei dir aber noch andere Ankündigungen, auf die du achten kannst, zum Beispiel:

- Die Brüste sind schwerer als sonst und tun ein wenig weh,
- du fühlst dich vielleicht müde,
- du bist möglicherweise reizbar und weinst leicht,
- du hast vielleicht Bauchschmerzen.





*Warum sind die anderen alle größer als ich?*

Jeder hat beim Wachsen seinen eigenen Rhythmus. Manche Jungs wachsen früher als andere. Keine Angst! Du wirst sie bald eingeholt haben (es kann sogar sein, dass du größer wirst als die anderen). Und wenn nicht: Größere Jungs werden keine besseren Männer.

*Hilfe! Ich glaube, ich bekomme einen Busen!*

Keine Angst! Du wirst dich sicher nicht in ein Mädchen verwandeln. Es kommt öfters vor, dass die Brust von Jungen während der Pubertät im Bereich der Brustwarzen etwas anschwillt. Das kann sogar weh tun. Es ist aber kein Dauerzustand und wird bald vorbei sein.

*Warum sitzt einer meiner Hoden höher als der andere?*

Das ist ganz normal. Niemand ist ganz symmetrisch, und ein Hoden sitzt üblicherweise etwas höher als der andere.

*Bei meinen Hoden ist an der Rückseite eine Art Grat vorhanden. Ist das normal?*

Ja, das ist ganz normal. Was du spürst, ist der Nebenhoden, in dem die Spermien gespeichert werden. An der Rückseite eines jeden Hodens befindet sich ein Nebenhoden. Solltest du andere Erhebungen finden, geh zum Arzt, der wird dich gründlich untersuchen.

*Ist die Größe meines Gliedes wichtig?*

Nein. Größe und Form des Gliedes sind von Junge zu Junge und von Mann zu Mann verschieden. Der Unterschied ist aber nicht so groß, wie du dir das vielleicht vorstellst. Ein Glied, das im unerregten Zustand klein ist, kann sich bei der Erektion stärker vergrößern als ein Glied, das im unerregten Zustand groß ist. Mädchen legen übrigens auf die Größe des Gliedes längst nicht so viel Wert wie Jungs (glauben).



*Manchmal habe ich einfach ein steifes Glied, ohne offensichtlichen Grund. Ich habe Angst, dass man das bemerken könnte.*

Ein Mann kann sein Leben lang ungewollte Erektionen haben, auch wenn er nicht an Sex denkt. Du brauchst dir keine Sorgen machen, in der Regel sieht es nämlich niemand: Die Erektionen fallen nicht so auf, wie du das befürchtest. Versuch, nicht daran zu denken, dass es jemand bemerken könnte, und die Erektion wird von selbst verschwinden.

*Verschwinden die Erektionen, wenn ein Mann älter wird?*

Nein. Ein gesunder Mann kann sein Leben lang Erektionen haben und Kinder zeugen.

*Seit drei Jahren habe ich nächtliche Samenergüsse. Wird das eines Tages aufhören?*

Erwachsene Männer haben normalerweise mehr Sex, und die Samenproduktion reguliert sich von allein. Es gibt Jungs, die regelmäßig einen nächtlichen Samenerguss haben, bei anderen kommt es eher selten vor. Es spielt keine Rolle.



*Können Jungs, wenn sie Vater werden, bestraft werden?*

Bestraft wird Vaterschaft nicht. Der Junge muss aber finanziell zum Unterhalt seines Kindes beitragen. Wenn er das nicht kann, weil er zum Beispiel noch zur Schule geht, sind in Deutschland und Österreich seine Eltern verpflichtet zu bezahlen.

In der Schweiz sind seine Eltern nicht verpflichtet zu zahlen. Hier wird die Zahlung des Unterhaltsbeitrags aufgeschoben, bis der Junge zahlen kann. Die örtliche Vormundschaft regelt die Unterhaltspflicht.

In allen drei Ländern ist es egal, ob der Junge das Kind wollte oder nicht. Über Schwangerschaft und Abbruch entscheidet das Mädchen ganz alleine. Für nähere Auskunft wende dich an eine örtliche Beratungsstelle (Seite 74 ff).

*Finden Mädchen Küssen schön?*

Die meisten Mädchen finden küssen schön, wollen aber nicht dazu gedrängt werden. Für viele Mädchen ist küssen genauso wichtig oder sogar noch wichtiger als Sex.

*Ich traue mich nicht, den anderen Jungs zu erzählen, in welches Mädchen ich verliebt bin, denn die mögen sie alle nicht. Was soll ich tun?*

Was zählt, sind deine Gefühle für dieses Mädchen. Leider ist es oft so, dass Jungs, wenn sie sich verlieben, von anderen Jungs gehänselt werden. Wenn deine Freunde deine Gefühle nicht verstehen oder schlecht machen, sind es keine echten Freunde. Oder vielleicht sind sie nur neidisch. Egal, lass dich nicht verunsichern.



# WORT FÜR WORT

## **Akne (S.37)**

Hautkrankheit, gehäuftes Auftreten von Pickeln, vor allem im Gesicht, an Brust, Schultern, Rücken; sollte vom Arzt behandelt werden

## **Befruchtung (S.21)**

Verschmelzung von Eizelle und Samenzelle, findet im Eileiter statt

## **Busen (S.17)**

Umgangssprachlich – Ausdruck für die weiblichen Brüste; nach der Geburt eines Kindes wird im Busen Milch produziert, so dass eine Frau stillen kann. Der Busen ist für viele auch das Symbol von Weiblichkeit und Sexualität

## **Brust (S.17, 68)**

Partie am männlichen und weiblichen Oberkörper

## **Eichel (S.10)**

Vorderster Teil des männlichen Gliedes, besonders empfindlich, teilweise von der Vorhaut bedeckt

## **Eierstock (Ovarium) (S.14)**

Es gibt zwei davon im weiblichen Körper, ungefähr mandelgroß, enthalten die Eizellen und bilden weibliche Geschlechtshormone

## **Eileiter (S.14)**

Gibt es ebenfalls zwei im weiblichen Körper, sie sind die Verbindung der beiden Eierstöcke zur Gebärmutter, die Befruchtung der Eizelle findet in den Eileitern statt

## **Eisprung (Ovulation) (S.21)**

Zeitpunkt, zu dem die Eizelle vom Eierstock in den Eileiter gelangt. Die meisten Frauen wissen nicht genau, wann ein Eisprung im Körper stattfindet

## **Eizelle (S.14, 21)**

Weibliche Keimzelle, Gegenstück zur Samenzelle

## **Ejakulation (S.12, 13)**

Herausspritzen der Samenflüssigkeit (Sperma), Samenerguss

## **Empfängnis (S.21)**

Meint den Prozess von der Befruchtung der Eizelle und deren Einnistung in die Gebärmutter

## **Erektion (S.12, 13, 70)**

StEIFwerden, GrößERwerden und AufRichten des Gliedes

## **Gebärmutter (Uterus) (S.14, 21)**

Muskulöses Organ im weiblichen Unterleib, in dem ein Kind heranwachsen kann

## **Geschlechtsverkehr (Koitus) (S.44)**

Einführen des Gliedes in die Scheide

## **Glied (S.10)**

Penis, Teil der äußeren männlichen Geschlechtsorgane; Urin und Sperma werden durch das Glied ausgeschieden (allerdings nie gleichzeitig)

## **Gynäkologe/Gynäkologin (S.19, 48)**

Frauenärztin/Frauenarzt, Facharzt/Fachärztin für Frauenheilkunde

## **Harnröhre (S.10, 14)**

Kanal, durch den der Urin von der Blase nach außen fließt

## **Heterosexualität (S.49)**

Sich sexuell und gefühlsmäßig zu Menschen des anderen Geschlechts hingezogen fühlen

## **Hoden (S.10)**

Es gibt zwei davon im männlichen Körper, im Hodensack; Größe und Form entsprechen kleinen, ovalen Walnüssen, produzieren die Samenzellen

## **Homosexualität (S.49)**

Sich sexuell und gefühlsmäßig zu Menschen des eigenen Geschlechts hingezogen fühlen

## **Hormone (S.4)**

Besondere chemische Substanzen, die der Körper in verschiedenen Drüsen selbst produziert; Hormone regulieren alle Körperfunktionen – unter anderem Entwicklung und Wachstum

## **Hymen (S.15) siehe Jungfernhäutchen**

## **Kitzler (Klitoris) (S.15)**

Sehr empfindsamer Teil der äußeren weiblichen Geschlechtsorgane

## **Klitoris (S.15) Siehe Kitzler**

## **Koitus (S.44) Siehe Geschlechtsverkehr**

## **Koitus interruptus (S.61)**

Wörtlich: unterbrochener Geschlechtsverkehr, Aufpassen, Rückzieher – kein Verhütungsmittel

## **Kondom (S.60)**

Auch Präservativ oder Gummi genannt, Verhütungsmittel für Jungen/Männer, dünne Gummihülle, wird über das steife Glied gerollt und fängt den Samenerguss auf, schützt auch vor sexuell übertragbaren Krankheiten

## **Jungfernhäutchen (S.15)**

Jungfernhäutchen, dünnes Häutchen, das den Scheideneingang teilweise bedeckt, reißt beim ersten Geschlechtsverkehr oder schon vorher, z. B. durch Sport

## **Menstruation (S.18)**

Alle drei bis fünf Wochen auftretende Blutung aus der Gebärmutter, findet statt, wenn die Eizelle nicht befruchtet wurde und die oberste Schicht der Gebärmutter-schleimhaut abgestoßen wird

## **Menstruationszyklus (S.20)**

Beschreibt den immer wiederkehrenden Vorgang von Regelblutung, Eireifung, Eisprung, Regelblutung usw.

## **Menarche (S.18)**

Die erste Regelblutung

## **Monatsblutung (S.18) Siehe Menstruation**

## **Östrogen (S.4)**

Weibliches Geschlechtshormon

## **Orgasmus (S.13, 16)**

Höhepunkt der sexuellen Erregung bei Frauen und Männern

## **Pille (S.59)**

Auch oft Anti-Baby-Pille genannt, hormonelles Verhütungsmittel für Mädchen/Frauen

## **Penis (S.10) Siehe Glied**

## **Prostata (S.10)**

Drüse im männlichen Unterleib, die Samenflüssigkeit produziert

## **Regel, Regelblutung (S.18, 19) Siehe Menstruation**

## **Samenerguss (S.12, 13) Siehe Ejakulation**

## **Samenflüssigkeit (S.12, 13)**

Flüssigkeit aus der Prostata, die zusammen mit den Samenzellen den Samenerguss/das Sperma bildet

## **Samenzelle (S.11)**

Männliche Keimzelle, Gegenstück zur Eizelle

## **Schamlippen (S.15)**

Hautfalten, die den Kitzler, den Harnröhrenaussgang und den Scheideneingang umgeben und schützen; es gibt innere und äußere Schamlippen

## **Scheide (S.15)**

Auch: Vagina, Teil der weiblichen Geschlechtsorgane, dehnbare Kanal von der Gebärmutter nach draußen

## **Scheidenausfluss (S.27)**

Auch: Weißfluss; Scheidensekret, durchsichtige oder weißliche Flüssigkeit aus der Scheide

## **Schwangerschaft (S.54)**

Zeit von der Zeugung bis zur Geburt, in der sich in der Gebärmutter, in der Regel innerhalb von 9 Monaten, aus der befruchteten Eizelle ein Kind entwickelt

## **Sperma (S.12, 13) Siehe Ejakulation**

## **Spermien (S.12, 13)**

Samenzellen

## **Selbstbefriedigung (S.47)**

Auch Masturbation oder Onanie: sich selbst sexuell erregen

## **Tage (S.18) Siehe Menstruation**

## **Testosteron (S.4)**

Männliches Geschlechtshormon

## **Vagina (S.15) Siehe Scheide**

## **Verhütung (S.58)**

Meist: Eine Schwangerschaft verhindern, aber auch sich vor sexuell übertragbaren Krankheiten schützen (Kondom)

## **Vorhaut (S.10)**

Bewegliche Haut, die die Eichel des Gliedes umgibt

## **Wechseljahre (S.20)**

Zeit, in der die Eireifung und die Regelblutung für immer aufhören (ab ungefähr 50 Jahre)

## **Weißfluss (S.15) Siehe Scheidenausfluss**

## **Zyklus (S.20) Siehe Menstruationszyklus**

# RAT UND TAT

## „AN WEN SOLL ICH MICH DENN WENDEN?“

und „vielleicht finden die meine Frage ja total blöd ...“ – der Griff zum Telefon ist nicht gerade einfach. Probier es trotzdem. Es ist die Aufgabe von

Beratungsstellen, dir passende „Anlaufstellen“ in deiner Nähe zu nennen. Und dir weiterzuhelfen, bei einer kurzen Frage oder einem großen Problem.



Es gibt jede Menge Beratungsstellen, an die du dich mit Fragen oder Problemen wenden kannst. Weil es unmöglich ist, alle Beratungsstellen in Deutschland aufzulisten, sind im Folgenden oft Bundes- und Landesverbände aufgeführt. Von diesen zentralen Einrichtungen erfährst du, welche Beratungsstelle in deiner Nähe ist. Du kannst dich an **profamilia** wenden, wenn es um Sexualität, Pubertät, Partnerschaft, Homosexualität, Verhütung, Schwangerschaft und Ähnliches geht.

## ADRESSEN DER **profamilia** LANDESVERBÄNDE:

### Baden-Württemberg

Haußmannstraße 6  
70188 Stuttgart  
Tel. 0711/215 51 08

### Bayern

Türkenstraße 103  
80799 München  
Tel. 089/33 00 84 0

### Berlin

Kalkreuthstraße 4  
10777 Berlin  
Tel. 030/39 84 98 98

### Brandenburg

Gartenstraße 42  
14478 Potsdam  
Tel. 0331/740 83 97

### Bremen

Hollerallee 24  
28209 Bremen  
Tel. 0421/340 60 60

### Hamburg

Kohlhöfen 21  
20355 Hamburg  
Tel. 040/34 33 44

### Hessen

Schichaustraße 3-5  
60314 Frankfurt am Main  
Tel. 069/44 70 61

### Mecklenburg-Vorpommern

Barnstorfer Weg 50  
18057 Rostock  
Tel. 0381/313 05

### Niedersachsen

Steintorstraße 6  
30159 Hannover  
Tel. 0511/30 18 57 80

### Nordrhein-Westfalen

Hofaue 63  
42103 Wuppertal  
Tel. 0202/245 65 10

### Rheinland-Pfalz

Schießgartenstraße 7  
55116 Mainz  
Tel. 06131/23 63 50

### Saarland

Mainzer Straße 106  
66121 Saarbrücken  
Tel. 0681/645 66

### Sachsen

Weststraße 56  
09112 Chemnitz  
Tel. 0371/355 67 90

### Sachsen-Anhalt

Richard-Wagner-Straße 29  
06114 Halle  
Tel. 0345/522 06 36

### Schleswig-Holstein

Marienstraße 29-31  
24937 Flensburg  
Tel. 0461/909 26 20

### Thüringen

Bahnhofstraße 27/28  
99084 Erfurt  
Tel. 0361/643 85 14

[www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)  
[www.sextra.de](http://www.sextra.de)



Information und Unterstützung bei sexueller Gewalt/sexuellem Missbrauch kriegst du zum Beispiel bei **Wildwasser** oder **Zartbitter**. Oder du kannst im örtlichen Telefonbuch schauen unter: Kinderschutzbund, Kinder- und Jugend-Telefon, Frauennotruf.

### Wildwasser-Zentrale

Mehringdamm 50  
10961 Berlin  
030/786 50 17

### Zartbitter e.V.

Stadtwaldgürtel 89  
50935 Köln  
0221/40 57 80

Weitere Zweigstellen im ganzen Bundesgebiet

Bei Fragen zu AIDS kannst du dich an die AIDS-Hilfe wenden, die es in vielen Städten gibt. Die nächstgelegene Beratungsstelle erfährst du aus dem Telefonbuch oder vom:

### Bundesverband Deutsche AIDS-Hilfe e.V.

Diefenbachstraße 33  
10967 Berlin  
030/69 00 870

# BERATUNGSSTELLEN IN ÖSTERREICH

Es gibt jede Menge Beratungsstellen, an die du dich mit Fragen oder Problemen wenden kannst. Weil es unmöglich ist, alle Beratungsstellen in Österreich aufzulisten, sind im Folgenden einige wichtige Beratungsstellen angeführt. Du kannst dich aber auch an die **ÖGF (Österreichische Gesellschaft für Familienplanung)**

Postfach 65 • 1183 Wien • Tel: 01/4785242 • [www.oegf.at](http://www.oegf.at) • [office@oegf.at](mailto:office@oegf.at) wenden

## Österreichweit:

Herzklopfen  
Jeden Samstag von 14-  
18 Uhr kostenlos unter  
Tel. 0800/20 60 60  
[www.rbx.at](http://www.rbx.at)

## Wien:

First Love  
Juchgasse 25  
1030 Wien  
Tel. 01/71165/4712

MAG 11 Jugendberatung  
Heiligenstädterstraße 82-86  
1190 Wien  
Tel. 01/3698988

## Oberösterreich:

Bily  
Weißwolffstraße 17a.  
4020 Linz,  
Tel. 0732 77 04/97 oder 98

## Salzburg:

Verein  
Sexualberatungsstellen  
Auerspergstraße 10/30  
5020 Salzburg  
Tel. 0662/87 08 70

## Steiermark:

Verein Mafalda  
Glacisstraße 9  
8010 Graz  
Tel. 0316/33 73 00

## Vorarlberg:

In mehreren größeren  
Städten gibt es  
Beratungsstellen des  
Instituts für Sozialdienste  
Tel. 05574/45187

## Niederösterreich:

Verein Freiraum  
Dr. Stockhammergasse 11  
2620 Neunkirchen  
Tel. 02635/61125

## Kärnten:

Verein für Frauen-  
und Familienberatung  
Kumpfgasse 20  
9020 Klagenfurt  
Tel. 0463/56767

## Burgenland:

Verein Frauen für Frauen  
Spitalgasse 5  
7400 Oberwart  
Tel. 03352/33855

## Tirol:

Verein Jugendzentrum Z6  
Dreiheiligenstraße 9,  
6020 Innsbruck,  
Tel. 0512/562715

Über Familienberatungsstellen in Österreich gibt auch das Familienservicebüro des Bundesministeriums für soziale Sicherheit und Generationen kostenlos unter **0800 240262** Hilfe.

Informationen und Unterstützung bei sexueller Gewalt/sexuellem Missbrauch kriegst du bei den Kinderschutzzentren, die du in den meisten Bundesländern im Telefonbuch findest.

Über das Internet kannst du dich unter folgender Adresse beraten lassen und informieren: <http://www.kinderschutz-wien.at>

Bei Fragen zu Aids kannst du dich an die Aids-Hilfe wenden. Die Aids-Hilfe Wien (Tel: 01/59937) gibt auch Auskunft über Telefonnummern und Adressen von Aids-Hilfen in anderen Bundesländern. Im Internet kannst du dich unter der Adresse <http://www.aids.at> informieren.

# BERATUNGSSTELLEN IN DER SCHWEIZ

## AG

Beratungsstelle für  
Familienplanung,  
Schwangerschaft und  
Sexualität  
Metzgergasse 20  
5000 Aarau  
Tel. 062 822 55 22

## BE

Familienplanungs- und  
Beratungsstelle  
Frauenklinik des Inselspitals  
Falkenhöheweg 1  
3012 Bern  
Tel. 031 300 11 42

Berner Gesundheit  
Fachstelle für Sexualpädagogik  
Eigerstrasse 80  
3007 Bern  
Tel. 031 370 70 70  
[sib@beges.ch](mailto:sib@beges.ch)

## BL

Beratungsstelle für  
Schwangerschafts- und  
Lebensfragen  
Büchelstrasse 6  
4410 Liestal  
Tel. 061 921 60 13

## BS

Universitäts-Frauenklinik  
Gynäkologische Sozialmedizin  
Schanzenstrasse 46  
4031 Basel  
Tel. 061 325 90 67

## FR

Familienplanungsstelle  
Rue Grand-Fontaine 50  
1700 Freiburg  
Tel. 026 305 29 55

## GL

Glarner Beratungsstelle  
für Ehe-, Familien- und  
Sexualfragen  
Kärpfgrasse 10  
8750 Glarus  
Tel. 055 640 62 82

## GR

Verein für Familien-, Sexual-  
und Schwangerschaftsberatung  
Graubünden  
Sennensteinstrasse 5  
7000 Chur  
Tel. 081 252 10 01

## LU / OW / NW

Schwangerschaftsberatungsstelle  
des Vereins Ehe- und Lebensberatung  
Hirschmattstrasse 30b  
6003 Luzern  
Tel. 041 210 10 87

## SG / AI / AR

Beratungsstelle für  
Familienplanung,  
Schwangerschaft und  
Sexualität  
Rosenbergstrasse 10  
9001 St. Gallen  
Tel. 071 222 88 11  
[fapla@tele-net.ch](mailto:fapla@tele-net.ch)

## SH

Beratungsstelle für  
Schwangerschaft  
und Familienplanung  
Frauengasse 24  
8201 Schaffhausen  
Tel. 052 632 76 93

## SO

Beratungsstelle für Schwanger-  
schaft und Familienplanung  
Bielstrasse 12  
4502 Solothurn  
Tel. 032 622 44 33  
[sovel@freesurf.ch](mailto:sovel@freesurf.ch)

## SZ

Beratungsstelle  
für Ehe-, Sexual- und  
Schwangerschaftsfragen  
Steistegstrasse 3  
6430 Schwyz  
Tel. 041 811 43 40  
[bess.schwyz@bluewin.ch](mailto:bess.schwyz@bluewin.ch)

## TG

Beratungsstelle für  
Schwangerschafts- und  
Sexualfragen  
Frauenfelderstrasse 37  
8570 Weinfelden  
Tel. 071 626 58 40

## UR

Schwangerschaftsberatungs-  
stelle Uri  
Tel. 041 870 23 88

## VS

Beratungsstelle für  
Familienplanung, Sexualität und  
Schwangerschaft  
Alte Simplonstrasse 10  
3900 Brig  
Tel. 027 923 93 13

## ZG

Sexual- und  
Schwangerschaftsberatung  
der Frauenzentrale Zug  
Tirolerweg 8  
6300 Zug  
Tel. 041 725 26 40

## ZH

Lust und Frust  
Fachstelle für Sexualpädagogik  
Langstrasse 21  
8004 Zürich  
Tel. 01 299 30 44  
[www.lustundfrust.ch](http://www.lustundfrust.ch)  
  
Familienplanungsstelle  
des Universitätsspitals Zürich  
Frauenklinikstrasse 10  
8091 Zürich  
Tel. 01 255 50 36 / 01 255 50 37

## Ganze CH

AIDS-HILFE SCHWEIZ  
Konradstrasse 20  
8031 Zürich  
Tel. 01 447 11 11  
[aids@aids.ch](mailto:aids@aids.ch) / [www.aids.ch](http://www.aids.ch)  
  
Sorgetelefon für Kinder und  
Jugendliche  
Tel. 147