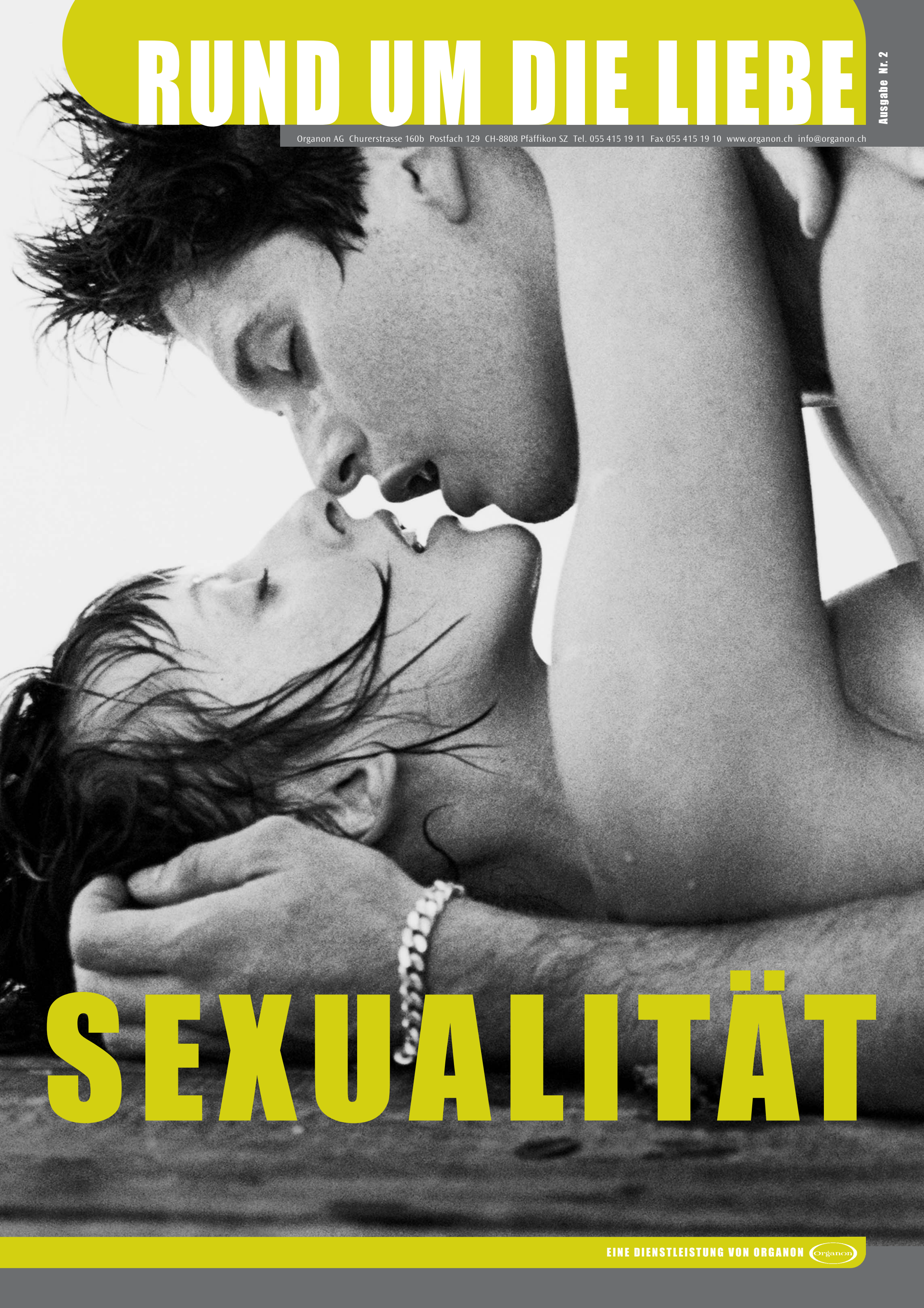


# RUND UM DIE LIEBE

Ausgabe Nr. 2

Organon AG Churerstrasse 160b Postfach 129 CH-8808 Pfäffikon SZ Tel. 055 415 19 11 Fax 055 415 19 10 www.organon.ch info@organon.ch



# SEXUALITÄT

EINE DIENSTLEISTUNG VON ORGANON



## Auf ein offenes Wort



Heidi Zbinden  
Organon AG

Ist Selbstbefriedigung normal? Wie sind ungewollte Schwangerschaften zu verhindern und was ist von einem One-Night-Stand zu halten? Einige der vielen Fragen, die junge Frauen und Männer beschäftigen. Denn mit den ersten Schmetterlingen im Bauch kommt meist auch das Verlangen nach körperlicher Nähe. Die zweite Nummer von «Rund um die Liebe» dreht sich deshalb um das Thema Sexualität. Und wie bei der ersten Ausgabe kommen nebst Fachleuten auch die Jugendlichen selber zu Wort. In Gesprächen und Interviews äussern sie sich zu Fragen der Sexualität und sprechen über eigene Erfahrungen.

Wer zur Sexualität Bescheid wissen will, sollte zunächst mehr über seinen eigenen Körper erfahren. Denn mit zunehmender Kenntnis des eigenen Körper wächst in der Regel auch die Freude und das Sicherheitsgefühl bei den ersten sexuellen Erfahrungen. In dieser Zeitung wird manches Geheimnis um die Scheide gelüftet. Zu was dient etwa die Scheidenmuskulatur? Und unter welchen Umständen schaffen es die Spermien des Mannes bis zur Gebärmutter? Mehr dazu lesen Sie auf den folgenden Seiten.

Ein professionelles Fotoshooting und ein H&M-Gutschein im Wert von CHF 500.– winken der Siegerin im Covergirl-Contest. Was es dazu braucht? Eine schöne Ausstrahlung, ein bisschen Glück bei der Jury und zahlreiche Stimmen von «Rund um die Liebe»-Leserinnen und Lesern, die via Internet unter [www.once-a-month.ch](http://www.once-a-month.ch) ihre Favoritin wählen können. In dieser Zeitung findet man alle Infos zur Anmeldung für den Covergirl-Contest.

Gesundsein und Gesundbleiben ist das Thema der Messe «Gesund» in Basel. Sie findet vom 13. bis 22. Februar im Rahmen der muba in Basel statt. Wer kostenlos hingehen und sich umschauchen möchte, bewirbt sich am besten für eines der 50 Tickets, die wir auf der letzten Seite verlosen.

Die Erstausgabe von «Rund um die Liebe» ist bei den Lesern auf grossen Anklang gestossen. Der erfahrene Zuspruch freut uns und war uns zugleich Motivation, Ihnen wiederum möglichst interessante Inhalte rund um die spannenden Themen Liebe und Sexualität zu bieten. Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Lesen der Lektüre!

Herzlichst Ihre

Wenn in der vorliegenden Zeitung die männliche Form (zum Beispiel Arzt) verwendet wird, ist gleichzeitig damit auch die weibliche Form (zum Beispiel Ärztin) gemeint.

# ONE NIGHT STAND

## LIEBE FÜR EINE NACHT: FÜR VIELE MÄNNER KEIN TABU!

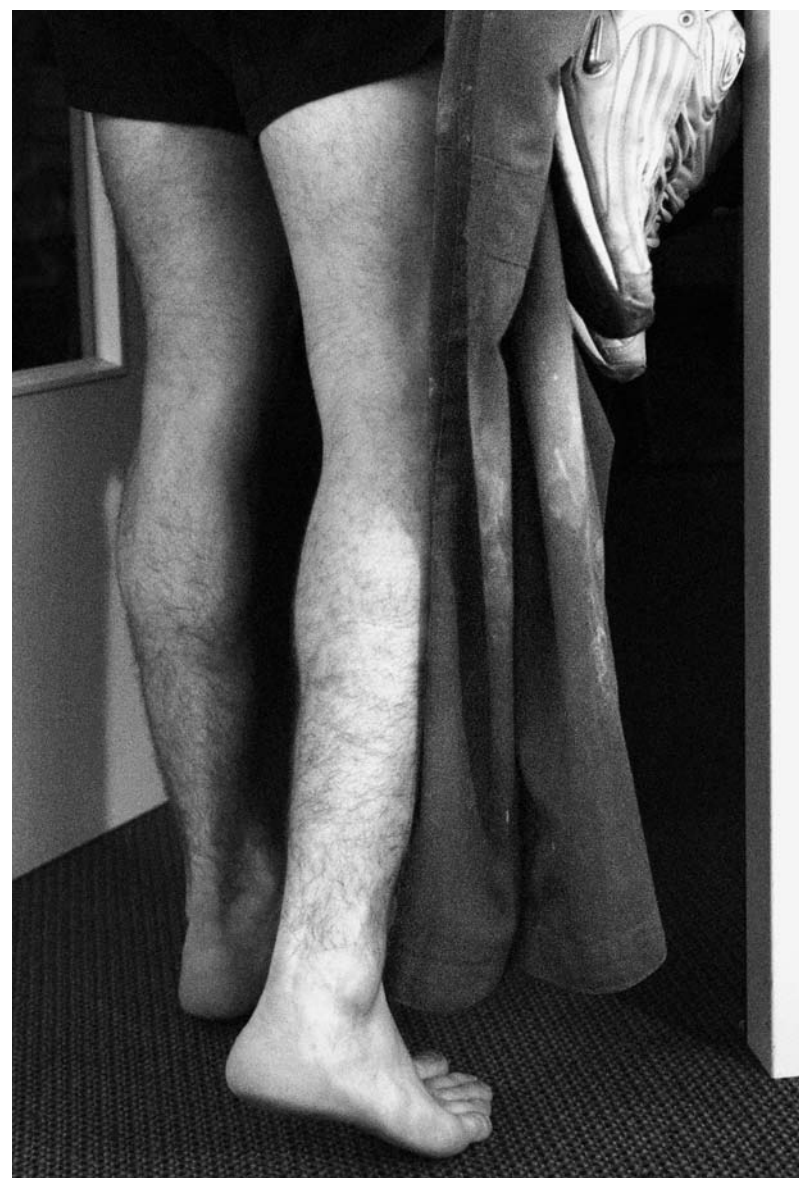
**Junge Männer liebens kurzfristig, sind einem One-Night-Stand durchaus nicht abgeneigt. Junge Mädchen lehnen diese Art der sexuellen Aktivität mehrheitlich ab. Für sie zählen Gefühle in einer Beziehung viel mehr. Sex ist zwar okay, aber viel wichtiger sind ihnen Liebe, Treue und Zärtlichkeit. Und ohne das läuft nicht viel. Aber Spass muss sein: Für drei Viertel der Jugendlichen ist Spass miteinander haben in einer Beziehung sehr wichtig, während nur gerade ein Drittel Sex als «very important» betrachten.**

Die Mehrheit der befragten Jungen können sich einen One-Night-Stand durchaus vorstellen. 7,3 Prozent haben schon Erfahrung damit oder praktizieren die Liebe für eine Nacht hin und wieder. Gut ein Drittel lehnt diese Form der Liebe ab. Bei den jungen Frauen ist Zurückhaltung angesagt: Nur gerade ein Drittel könnte sich vorstellen, einen One-Night-Stand zu praktizieren, knapp zwei Drittel sagen «nein danke!». Aber 4,4 Prozent der jungen Frauen tun es durchaus hie und da. Die Unterschiede zwischen den Romands und Deutschschweizern sind verschwindend klein. Nur die Studenten fallen hier ein wenig aus dem Rahmen: Fast 16 Prozent haben bereits Erfahrung auf diesem Gebiet, 39 Prozent können sich einen One-Night-Stand durchaus vorstellen und 44,9 Prozent lehnen diese kurzfristige Liebe ab.

Was aber nicht heisst, dass das Miteinanderschlafen nicht Priorität hat, allerdings eher in einer festen Partnerschaft. Denn auf die Frage, was sie denn unter Sexualität überhaupt verstehen, nimmt das Miteinanderschlafen die erste Stelle ein, gefolgt von Petting. Schmusen und seltsamerweise Kinder bekommen nehmen bei den Jugendlichen Platz drei und vier

ein. Selbstbefriedigung und Küssen liegen abgeschlagen auf den hinteren Plätzen. Und bei diesen Antworten sind auch fast keine Unterschiede zwischen den Geschlechtern auszumachen. Für fast 98 Prozent der jungen Männer und 96 Prozent der jungen Frauen steht das Miteinanderschlafen an erster Stelle der Interpretation von Sexualität. Doch Sex allein ist für Jugendliche nicht das Ein und Alles in einer Beziehung. Wichtig sind ihnen Werte wie Liebe, Treue, Spass und Zärtlichkeit. Das ist auch die Reihenfolge der Hitliste, auf die Frage, was ihnen in einer Beziehung sehr wichtig ist. Die Sexualität liegt dabei weit abgeschlagen auf Platz 7. Nähe und Gemeinsamkeiten wie gleiche Vorstellungen und Einstellungen kommen noch vor der Sexualität. Dass bei den jungen Frauen die Gefühle einen besonders grossen Stellenwert haben, erstaunt nicht. Für über 95 Prozent zählt die Liebe und nur die Liebe. Bei den jungen Männern sind noch fast 80 Prozent dieser Meinung. Was in einer Beziehung fast gar keine Rolle spielt, ist das Geld. Und erstaunlicherweise auch das Aussehen. Nur 5 Prozent der jungen Frauen finden Attraktivität und gutes Aussehen ihres Liebsten wichtig. Junge Männer schauen schon eher auf Busen, Bein und Po. Immerhin jeder Fünfte möchte, dass seine Freundin super aussieht. Die Wichtigkeit der Attraktivität sinkt mit zunehmendem Alter: Für die 18- bis 19-jährigen Männer und Frauen ist das Aussehen noch zu fast 16 Prozent wichtig, bei den 20-Jährigen stimmt das nur noch für wenige 6,2 Prozent.

Ist Zärtlichkeit unmännlich? Bei den jungen Männern rangiert dieser Wert auf Platz 4. Spass haben miteinander ist für sie wichtiger in einer Beziehung. Bei den jungen Frauen ist es genau umgekehrt. Auch gleiche Vorstellungen zum Leben überhaupt finden Frauen wichtiger als Männer. Mit 37,4 Prozent liegen sie da mehr als 10 Prozent vor den jungen Männern.



## CASANOVA – LIEBHABER VIELER FRAUEN

Am 2. April 1725 wurde Giacomo Casanova in Venedig geboren, am 4. Juni 1798 starb er in Dux in Böhmen. Dazwischen liegen viele Jahre leidenschaftlicher Liebe, die Casanova in seinen Memoiren beschrieb. «Ich war jung, wollte gut leben und alle Vergnügungen geniessen, die man in diesem Alter begehrt.» Auf seinen vielen Reisen durch Europa teilte er das Bett mit Mädchen und Frauen, mit Nonnen und Huren, mit Müttern und Töchtern – oftmals gleichzeitig. In seinen Memoiren

zählt er über 130 Geliebte auf. «Er scheint die Fähigkeit besessen zu haben, den Frauen, deren Gunst er genoss, ein ungeprübtes Glück zu schenken, wie flüchtig auch das Verhältnis sein mochte», schilderte der Biograf J. Rives Childs. Der leidenschaftliche Liebhaber so vieler Frauen starb jedoch einsam und vergrämt. Seine Memoiren reichen bis zu seinem 50. Altersjahr, die Zeit danach empfand Casanova als langweilig und nicht erinnerungswürdig.



# SELBST-BEFRIEDIGUNG:

## KEIN TABU MEHR!

Junge Männer tun es gern und oft, die Liebe an und für sich. Mehr Mühe damit haben junge Frauen. Nicht einmal die Hälfte hat Erfahrung mit der Selbstbefriedigung. Dabei kann die Selbstbefriedigung für Frauen wichtig und hilfreich sein. Dadurch können sie ihre eigene Sexualität entwickeln, finden heraus, was ihnen Lust bereitet und was nicht, und können dadurch ihre Wünsche äussern. Selbstbefriedigung kann ein Weg zu einer erfüllten Sexualität sein.

Ganze Generationen von Jugendlichen haben es mit schlechtem Gewissen, Schuldgefühlen und Ängsten getan: masturbiert. Die wildesten Geschichten rankten sich um das Thema. Tut man es zu viel, wird man impotent, der Penis wird krumm und die Spermien werden aufgebraucht. Die Mädchen spüren nichts mehr, wenn sie mit einem Mann zusammen sind. Kurz: sich selbst befriedigen ist Sünde!

Dabei ist Masturbation eine Methode, die Reaktionen des Körpers auf lustvolle Berührungen zu entdecken, zu erfahren, welche Lustpunkte besonders erregend sind. So kann man dem Liebsten oder der Liebsten mitteilen, was einem gefällt, wie man am liebsten und besten zum Orgasmus kommt. Auch in einer

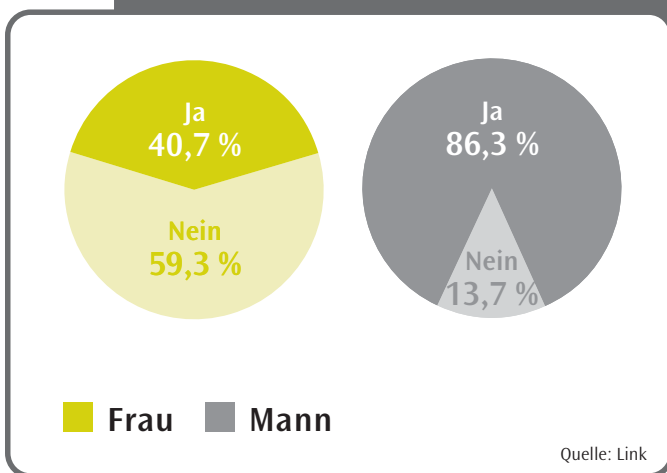
festen Partnerschaft kann die Selbstbefriedigung einen Platz haben. Das hat nichts mit Fremdgehen zu tun, und schon gar nicht mit Lustlosigkeit auf den Partner.

Die meisten jungen Männer zwischen 14 und 20 haben bereits Erfahrung mit der Selbstbefriedigung. 86,3 Prozent geben an, regelmässig zu masturbieren. Am häufigsten passiert es zwischen 18 und 19 Jahren, die Jugendlichen aus der französischen Schweiz tun es eindeutig weniger als die aus der Deutschschweiz. Bei den jungen Männern zeigen die Schauernächte über die schlimmen Folgen der Masturbation keine Wirkung mehr.

Ganz anders bei den Mädchen. Da scheint «Autoerotik» noch immer ein Tabu zu sein. Nur gerade 40,7 Prozent haben Erfahrung mit der Selbstbefriedigung. Fast

60 Prozent geben an, sich noch nie zum Orgasmus gebracht zu haben. Dabei könnten die jungen Frauen so die Reaktionen ihres Körpers kennen lernen. Klar ist aber auch, dass Frauen unterschiedliche Wege brauchen, um sexuell stimuliert zu werden. Bei «Durchblick», der Beratung für Jugendsexualität, findet man denn auch nicht wenige eher grundlegende Fragen zur Selbstbefriedigung. Wie macht man es? Wo muss ich rubbeln?

### HAST DU DICH SCHON MAL SELBST BEFRIEDIGT?



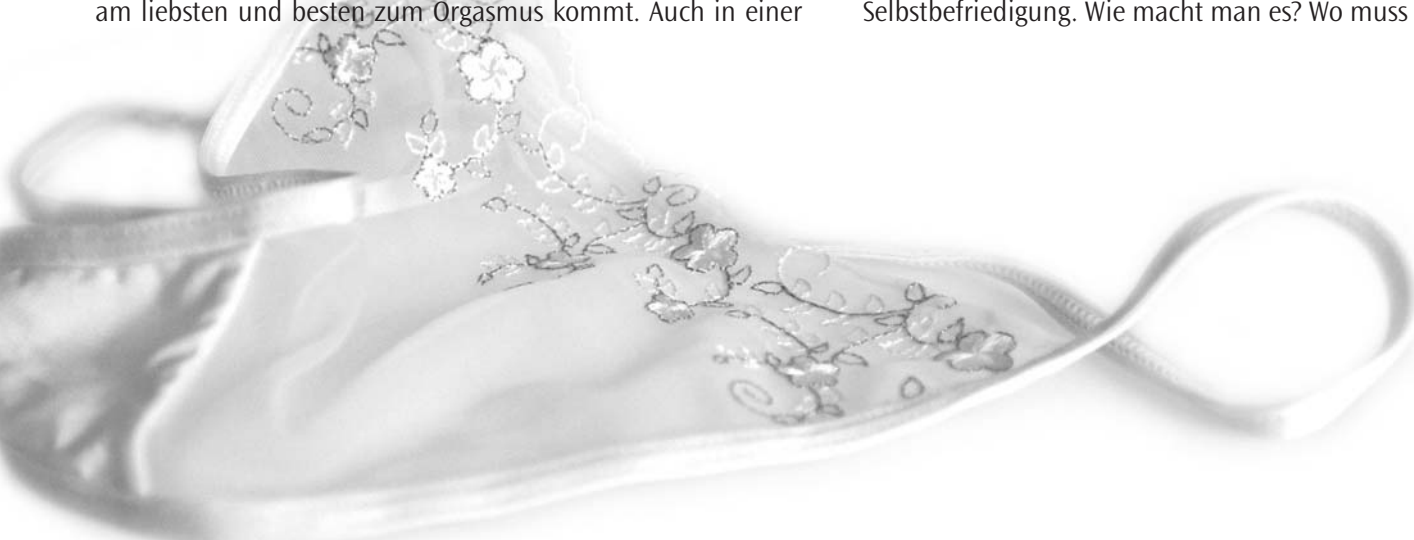
## Statement

Prof. Dr. med. Johannes Bitzer, Abteilungsleiter, Gynäkologische Sozialmedizin und Psychosomatik, Frauenklinik des Universitätsspitals Basel



**«Masturbation kann für die sexuelle Entwicklung hilfreich sein!»**

Die geringen Masturbationserfahrungen bei Mädchen werden durch andere Untersuchungen bestätigt, obwohl gegenüber früheren Studien eine Zunahme der Selbstbefriedigungserfahrungen bei Mädchen und Frauen zu beobachten ist. Die «Autoerotik» scheint nach wie vor bei Mädchen auf eine andere Bewertung und Einstellung zu treffen. Die möglichen Gründe sind vielfältig. Von der Anatomie der weiblichen Geschlechtsorgane über Faktoren der Erziehung und Sozialisation – Mädchen tun das nicht – bis hin zur Heimlichkeit und zum Verbergen. Tatsächlich gibt es viele Hinweise, dass Masturbation eine für die eigene sexuelle Entwicklung und Erfahrung hilfreiche Aktivität darstellt und zu Unrecht als minderwertig und schlecht hingestellt wird.





# HOMO-SEXUALITÄT

## HOMO, LESBISCH, HETERO UND BI? NOCH IMMER EIN TABU!

**Coming-outs ist nicht ihr Ding. Schwule gibt es laut der Umfrage unter den 16- bis 20-Jährigen nur wenige. Nahezu alle stehen sie angeblich nur auf Frauen. Bei den jungen Frauen geben auch nur 2,3 Prozent der Befragten an, sich mehr zu Frauen hingezogen zu fühlen.**

Glaubt man der Umfrage, so zeigt sich die Neigung zum eigenen Geschlecht erst in späteren Jahren oder die Unsicherheit ist in diesen Jahren noch besonders stark. Ein kleiner Prozentsatz, nämlich 2,4 bei den Männern und 2,3 bei den jungen Frauen, gibt immerhin zu, sich zum gleichen Geschlecht hingezogen zu fühlen. Am ehesten können sich Studenten eine homosexuelle Beziehung vorstellen. Mit 6,1 Prozent führen sie die Liste an. Bei den jungen Frauen zwischen 16 und

20 geben 99,6 Prozent an, bis jetzt nur mit Männern sexuelle Kontakte gehabt zu haben. Die Zahl bei den jungen Männern ist fast genau so hoch. 98,8 Prozent haben nur mit Frauen Beziehungen gehabt. 1,2 Prozent der Männer und 0,4 Prozent der Frauen sagen, schon Erfahrungen mit beiden Geschlechtern gehabt zu haben. Die sexuelle Neugier scheint bei den 16- bis 17-Jährigen am grössten zu sein. In dieser Alterskategorie waren bereits 2,1 Prozent mit beiden Geschlechtern sexuell aktiv. Bei den 18- bis 20-Jährigen findet man bei dieser Frage keine einzige Nennung. Für einmal gibt es bei diesem Punkt auch kein Unterschied zwischen Romandie und Deutschschweiz. 0,8 Prozent der jungen Romands haben schon Erfahrungen mit beiden Geschlechtern, in der Deutschschweiz sind es 0,7 Prozent.

## FRAGEN ZUM THEMA:

**Ein schwieriges Alter, um sein Anderssein akzeptieren zu können. In der Pubertät ist der Ansturm der Gefühle so schon gross, und jetzt auch das noch. Wenn es bloss niemand merkt von den Kollegen! Wie sage ich es meinen Eltern, meinen nächsten Freunden? Werden sie danach noch zu mir stehen? Wie soll es weitergehen? Warum bin gerade ich homosexuell? Der Prozess zu einem Coming-out ist lang und schwierig. Das Durchblick-Team weiss, wo man Hilfe holen kann und gibt Ratschläge zur Akzeptanz des Andersseins.**

**Peter, 17: Ein Schulkollege von mir ist schwul. Wir reden offen über seine Neigung und langsam kann ich ihn so akzeptieren, wie er ist. Kann er mich mit der Homosexualität anstecken?**

Keine Angst, Homosexualität ist nicht ansteckend. Wir finden es super, dass du die Andersartigkeit deines Schulkollegen akzeptierst.

**Martin, 22: Ich bin homosexuell, komme damit aber noch nicht klar. Bis vor kurzem hatte ich eine Freundin. Ich fühle mich wie in einer Zwickmühle. Bitte helf mir, ich weiss einfach nicht weiter.** Das Schwulsein, die neuen Gefühle machen dir Probleme. Dazu die Umwelt, die Homosexualität oft abwertet und Witze darüber reisst. Das Coming-out ist ein schwieriger, oft langwieriger Prozess. Hol dir Unterstützung in Form von Büchern, Gesprächen, fachlicher Beratung.

**Michael, 15: Ich bin schwul und weiss nicht, wie ich es meinem Vater sagen könnte.**

Sicher musst du einen geeigneten Zeitpunkt abwarten. Weiss es deine Mutter bereits? Die Reaktionen deines Vater können ganz unterschiedlich ausfallen: Er akzeptiert es sofort, er braucht etwas länger,

um es zu verarbeiten, oder im Extremfall rastet er aus. Du musst aber auch verstehen, dass sich dein Vater wahrscheinlich bis jetzt noch nie ernsthaft mit Homosexualität auseinandergesetzt hat. Bestimmt fragt er sich auch, ob er in der Erziehung etwas falsch gemacht hat. Auch sonst wird er sich Sorgen über deine Zukunft machen. Erwarte nicht, dass dein Vater von einer Minute zur andern deine Neigung akzeptieren wird. Lass ihm Zeit!

**Maya, 14: Bin ich lesbisch, wenn ich mir vorstelle, dass ich den Busen meiner Freundin streichle und lecke?**

Viele Mädchen – auch Jungen – haben in der Pubertät eine Phase, wo sie sich zum eigenen Geschlecht hingezogen fühlen und dies auch ausleben. Es kann sein, dass sich daraus eine Homosexualität entwickelt. Häufiger ist, dass sich aus dem Erlebten eine

heterosexuelle Orientierung hervortut. Mach dir keine Sorgen, geh mit dir und den andern sorgfältig um. Dabei kannst du viel über dich erfahren, Lust erleben und hoffentlich positive Erfahrungen sammeln.

**Christoph, 20: Ich bin schwul, aber keiner weiss es. Die Kollegen machen zwar manchmal dumme Sprüche. Das ist aber nicht mein Problem ... Gestern war ich mit einem guten Kollegen, den ich geil finde (er ist hetero und weiss nichts von meiner Neigung), Tennis spielen. Nach dem Spiel im Duschaum bekam ich beim Anblick seines Penis einen Steifen. Er hat es gesehen, aber nicht darauf reagiert. Wie soll ich mich nun verhalten? Was ist, wenn er es weiter erzählt?**

Wir denken, dass du dir wegen deines Steifen keine Sorgen machen musst. Das passiert oft. Der Kollege bringt das sicherlich nicht mit deinem Schwulsein in Verbindung.

## Statement



Thomas Hüni, Sexualpädagoge

«Die Homosexualität in der Jugend ist nach wie vor ein grosses Tabuthema. Das macht die Zurückhaltung der befragten Jugendlichen verständlich. Vor allem männliche Jugendliche können sich nur schwer erlauben, zu ihrem Schwulsein zu stehen. Schwul ist ein Schimpfwort und wird mit unmännlich gleich gestellt. Ich denke aber auch, dass Jugendliche sich eher selten im Klaren sind über ihre sexuelle Ausrichtung. Und selbst wenn sie merken, dass sie sich zum gleichen Geschlecht hingezogen fühlen, werden sie eher an sich zweifeln, als ein Coming-out zu machen.»

## Adressen

Links zu Fragen über Homosexualität:

- www.pinkcross.ch
- www.spot25.ch
- www.drgay.ch
- Rainbow-Tel.: 0848 80 5080

# SCHWANGERSCHAFT: FÜR DIE MEISTEN EINE KATASTROPHE

Die bange Frage am Morgen danach: Hat diese Nacht Folgen? Wenn ja, was machen wir jetzt? Wer sagt es den Eltern? Wollen wir das überhaupt? Für die meisten Jugendlichen wäre eine Schwangerschaft eine Katastrophe. Gründe gibt es viele: Der falsche Zeitpunkt, die falsche Partnerschaft und überhaupt das falsche Alter. Was ist zu tun? Wer hilft, eine Entscheidung zu treffen? Gleich die Pille danach? Eins ist klar: Kurzschlusshandlungen sind jetzt fehl am Platz.

Für fast 90 Prozent der jungen Frauen wäre eine Schwangerschaft eine ziemlich negative Überraschung. Nur 9 Prozent würden diesen Zustand als positiv empfinden. Logischerweise wäre es für 16- bis 17-Jährige eine grössere Katastrophe als für 20-Jährige. Da liegen gerade mal 10 Prozent dazwischen. Für fast 94 Prozent der ganz Jungen wäre ein Kind ein Albtraum, bei den 20-Jährigen sind es noch 82 Prozent, die dieser Meinung sind. Nur ganz wenige, nämlich 0,4 Prozent, wissen nicht, ob eine Schwangerschaft etwas Positives oder Negatives für sie wäre. Fast doppelt so viele junge Frauen, 13,2 Prozent, aus dem Welschland würden sich über eine Schwangerschaft freuen. Im Gegensatz zu den Mädchen in der deutschen Schweiz. Da würden sich nur noch 7,5 Prozent über ein Kind freuen.

Ganz ähnlich sind die Zahlen bei den jungen Männern. 9,6 Prozent gesamthaft würden es toll finden, wenn ihre Freundin ein Kind bekäme. Für 84,7 Prozent wäre es denn doch eine eher negative Überraschung. Und wieder spielt hier der Röstigraben eine Rolle. 16,6 Prozent der jungen Romands würden sich über ein Kind freuen. In der deutschen Schweiz sind es nur noch gut 7 Prozent, die eine Schwangerschaft positiv sehen würden. Und was, wenn wirklich eine Schwangerschaft besteht? Abtreiben oder austragen? Ein knappes Drittel der betroffenen Frauen würden an eine Abtreibung denken. Die tiefste Zahl, nämlich 29,6 Prozent, ist unter den jungen

Frauen zu finden, die sich in einer Berufsausbildung befinden. Die höchste, 44,6 Prozent, bei den Studentinnen. Ganz klar abtreiben lassen würden 6,9 Prozent gesamthaft. Auch bei diesem Statement für die bedingungslose Abtreibung führen die studierenden Frauen mit 14,5 Prozent.

Das Kind bekommen möchten 53,6 Prozent der jungen Frauen zwischen 16 und 20 Jahren. Die Deutschschweizerinnen und Ausländerinnen stehen mit ihrem «Ja» zum Kind an der Spitze. Über 58 Prozent aus diesen beiden Gruppen würden das Kind austragen. Demgegenüber stehen die 33,6 Prozent der Studentinnen.

Bei den jungen Männern möchten immerhin 42,8 Prozent, dass die Freundin das Kind bekommt. An eine Abtreibung denken 35,5 Prozent, und ein klares Statement für die Abtreibung geben 7,8 Prozent der Jungen ab.

Infos, Beratung und vor allem die Adressen aller regionalen Schwangerschaftsberatungs-Stellen über: [www.plan-s.ch](http://www.plan-s.ch)



## Statements zu ungewollter Schwangerschaft:



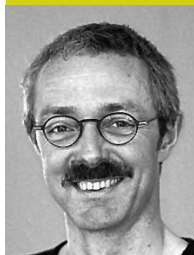
Andrea Hazan, Ärztin

Erst mal Luft holen, den Schock setzen lassen, um sich Zeit zur Auseinandersetzung und zum Entscheiden zu geben. Die Aufgabe des Arztes beim Einholen eines Gutachtens für den Schwangerschaftsabbruch ist es herauszufinden, wie die junge Frau selbst fühlt, wie sie über die Schwangerschaft denkt, welche Ambivalenzen bestehen und vor allem, ob ein Druck von aussen sie allenfalls zu einer Entscheidung drängt! Meist genügt schon, dass der Freund andeutet, er wolle das Kind nicht, schlimmer noch, er möchte sich aus der Beziehung zurückziehen, wenn das Kind austragen wird. Auch eine religiös und moralisch geprägte Ansicht der Eltern gegenüber einer unehelichen Schwangerschaft oder einer Abtreibung kann die junge Frau verunsichern. Wie immer die Entscheidung ausfällt, der Berater muss sicher sein, dass möglichst alle Ambivalenzen bewusst gemacht und aufgelöst werden. Entscheidet eine junge Frau entgegen ihrer eigenen innersten Wünsche, treten später oft Probleme bei der Verarbeitung eines Schwangerschaftsabbruchs auf.

Das Wichtigste: schnellstmöglich einen zuverlässigen Schwangerschaftstest machen und von dem Arzt feststellen lassen, wie weit die Schwangerschaft fortgeschritten ist. Dies dient der Abklärung, ob ein Schwangerschaftsabbruch zeitlich noch möglich ist. In diesem Moment ist es wichtig, dass die junge Frau oder das junge Paar Ansprechpartner haben, mit denen sie über das weitere Vorgehen und alle auftauchenden Fragen reden können. Natürlich wäre es ideal, wenn das die Eltern sein könnten. Dies ist aber nicht immer der Fall. Oft ist es auch sinnvoll, eine unabhängige professionelle Ansprechperson zu haben.

In der Beratung werden alle wichtigen Lebensbereiche wie Schule, Ausbildung, Eltern, Beziehung, Geld und Wohnen einzeln angesprochen und die jeweiligen Schwierigkeiten mit den Lösungsmöglichkeiten verglichen. Auch wenn eine junge Frau von 17 Jahren die Einwilligung der Eltern für einen Abbruch nicht braucht, finde ich es doch eine sehr schwere Last, wenn die Entscheidung alleine getragen werden muss. Man soll darauf hin arbeiten, die Eltern zu informieren. Weitere Gespräche bewegen sich zwischen der Stärkung der jungen Frau und ihres Selbstbewusstseins, der Überprüfung möglicher Lösungen, äusseren Schwierigkeiten wie Ausbildung und Finanzen. Dieser Prozess stärkt den Glauben an die eigene Entscheidungsfähigkeit und objektiviert die realen äusseren Schwierigkeiten.

Die Beratung will also nicht die Entscheidung für oder gegen einen Schwangerschaftsabbruch übernehmen, sondern den Betroffenen helfen, eine gute Entscheidung zu fällen. Ist diese getroffen, kann sie umgesetzt werden. Je nach Situation benötigt die junge Frau oder das Paar weitere Unterstützung und Hilfe.



Thomas Hüni, Sexualpädagoge

Das Gesetz schreibt vor, dass bis zur 12. Woche ab der letzten Menstruation die Frau alleine über den Abbruch entscheidet. Ein Gutachten ist nicht erforderlich, der Arzt muss jedoch ein eingehendes Gespräch führen. Nach diesem Zeitpunkt – also nach der 12. Woche – muss der Arzt den Schwangerschaftsabbruch befürworten und je nach Kanton muss auch ein entsprechendes Gutachten vorliegen. Die Krankenversicherung kommt für die Kosten des Abbruchs auf.

# UNGEWOLLT SCHWANGER

### Analverkehr

Geschlechtsverkehr, bei dem der Penis in den After der Partnerin oder des Partners eingeführt wird. Es ist eine Sexualpraktik, die viel Vorsicht und Behutsamkeit erfordert. Tut es weh, sollte man damit aufhören, denn der After und die Darmwand können verletzt werden. Auch der eindringende Penis kann dabei winzige Hautrisse davontragen. Das Risiko einer Übertragung von HIV ist beim Analverkehr sehr gross. Um sich vor HIV/AIDS und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten zu schützen, sollten Kondome zusammen mit einem wasserlöslichen Gleitmittel (keine Cremes, kein Massageöl oder Vaseline verwenden) benutzt werden.

### Bisexualität

Darunter versteht man die Neigung von Frauen und Männern, die sich von beiden Geschlechtern gefühlsmässig und sexuell gleich stark angezogen fühlen.

### Coming-out

Englischer Begriff, der übersetzt bedeutet «herauskommen» oder öffentlich machen. Meist wird dieser Ausdruck in Verbindung mit Homosexualität gebraucht. Man spricht bei Homosexuellen (Schwulen oder Lesben) von Coming out, wenn sie offen zur ihrer homosexuellen Neigung stehen.

### Gay

Der englische Ausdruck «gay» bedeutet ursprünglich lebenslustig, farbenprächtig. Immer mehr wird dieser Ausdruck für schwul verwendet.

### Heterosexualität

Heterosexualität bedeutet Verschiedengeschlechtlichkeit, das heisst die sexuelle Vorliebe für das andere Geschlecht. Im Gegensatz dazu meint Homosexualität Gleichgeschlechtlichkeit.

### Homosexualität

Homosexualität bedeutet Gleichgeschlechtlichkeit, die sexuelle Vorliebe für Menschen, die das gleiche Geschlecht haben. Umgangssprachlich nennt man homosexuelle Frauen Lesben, bei homosexuellen Männern redet man von Schwulen. Es gibt immer noch Menschen, die sich abfällig über homosexuelle Menschen äussern. Man muss jedoch hervorheben, dass Homosexualität keine Krankheit darstellt und dass Homosexuelle weder schlechter noch besser sind als Heterosexuelle.

### Koitus interruptus

Die wörtliche Übersetzung ist: unterbrochener Beischlaf. Der Koitus interruptus wird auch «Rückzieher» oder «Aufpassen» genannt. Wenn beide miteinander schlafen, zieht der Mann vor seinem Samenerguss, also vor seinem Orgasmus, sein Glied aus der Scheide. Damit soll eine Schwangerschaft verhütet werden. Häufig jedoch gelangt schon vor dem Samenerguss unbemerkt Samenflüssigkeit in die Scheide. Möglicherweise kommt der Samenerguss auch schon früher als gefühlt und gedacht. Darum stellt der Koitus interruptus überhaupt keine zuverlässige Verhütungsmethode dar. Zudem geht vor lauter Aufpassen leicht die Lust verloren.

### One-Night-Stand

Bezeichnung für einen einmaligen Geschlechtsverkehr mit einem kaum bekannten Partner/Partnerin.

Das vollständige Liebeslexikon kann unter [www.once-a-month.ch](http://www.once-a-month.ch) heruntergeladen werden.

# PILLE DANACH

## DIE VERHÜTUNG DANACH: EINE PILLE FÜR DEN NOTFALL

**Pille vergessen, Kondom beschädigt, und das böse Erwachen danach. Besteht das Risiko einer Schwangerschaft? Unsicherheit, Ängste und Zweifel. Zufallskinder wollen die wenigsten jungen Frauen und Männer. Ein herkömmlicher Schwangerschaftsabbruch belastet den Körper und nicht selten auch die Seele. Eine Notfallverhütung ist um ein Vielfaches weniger belastend, sollte aber dennoch ein Ausnahmefall bleiben und die dauerhafte Verhütung nicht ersetzen. Denn die «Pille danach» ist ein hochdosiertes Hormonpräparat.**

Die «Pille danach» verhindert das Einnisten einer befruchteten Eizelle in die Gebärmutter. Das bedingt allerdings, dass die erste Tablette frühzeitig so bald wie möglich, vorzugsweise innerhalb von 12 Stunden, nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr eingenommen wird. Die erste Tablette darf nicht später als 72 Stunden (3 Tage) danach eingenommen werden. Wird die erste Tablette nicht innerhalb von 72 Stun-

den eingenommen, nützt die «Pille danach» nichts. Die zweite Tablette soll frühestens 12 Stunden und spätestens 24 Stunden nach der ersten eingenommen werden. Bei Erbrechen innerhalb von drei Stunden nach der Einnahme einer Tablette ist unverzüglich eine weitere Tablette einzunehmen.

Die «Pille danach» ist zwar rezeptfrei erhältlich, sie wird aber nur nach einem eingehenden Gespräch mit dem Arzt oder Apotheker abgegeben. Da es sich um ein hochdosiertes Hormonpräparat handelt, darf es auch nicht mehrmals im Monatszyklus angewendet werden. Das wäre eine viel zu grosse Hormonbelastung für den Körper. Die «Pille danach» ist wirklich nur für den Notfall gedacht. Nebenwirkungen können sein: Übelkeit, Schwindel, Kopf- und Bauchschmerzen, Müdigkeit, Erbrechen, Spannen der Brüste und Schmierblutungen. Bis zum nächsten regulären Zyklus sollte unbedingt zusätzlich verhütet werden.



## SCHWANGERSCHAFTS-TESTS

**Ob eine Schwangerschaft eingetreten ist, kann mit einem Test kontrolliert werden. Alle Tests liefern ab dem ersten Tag nach Ausbleiben der Periode ein zuverlässiges Resultat. Der Test kann in der Apotheke ohne Rezept gekauft werden und kostet in der Regel zwischen 20 und 30 Franken.**

**B Test:** Durchführbar schon am ersten Tag nach Ausbleiben der Periode im Urinstrahl oder im Becher. Bei der Urinstrahlmethode wird das Teststäbchen mit der Urinauffangzone nach unten etwa 5 Sekunden in den Urinstrahl gehalten. Bei der Bechermethode fängt man in einem sauberen Gefäss Urin auf und hält das Stäbchen mit der Urinauffangzone nach unten ungefähr 5 Sekunden hinein. Die Schutzkappe wird aufgesetzt und mit der Urinauffangzone nach unten gehalten. Das Ergebnis ist nach ein bis zwei Minuten ablesbar. Zwei rosa Linien bedeuten schwanger, eine rosa Linie bedeutet nicht schwanger.

**Clearblue Test:** Durchführbar schon am ersten Tag nach Ausbleiben der Periode und zu jeder Tageszeit. Testspitze fünf Sekunden in den Urinstrahl halten oder 20 Sekunden in einen Becher, gefüllt mit Urin, halten. Die Schutzkappe aufsetzen und mit der Testspitze nach unten halten. Das Ergebnis ist nach einer Minute ablesbar. Eine blaue Linie im rechteckigen Ergebnisfenster bedeutet schwanger.

**Fortel Midstream:** Ab dem ersten Tag nach Ausbleiben der Periode anwendbar, zu jeder Tageszeit. Der Teststift wird mindestens 6 Sekunden in den Urinstrahl gehalten. Das Ergebnis ist frühestens nach fünf und spätestens nach 10 Minuten im Ergebnisfenster ablesbar. Ein hell- bis dunkelvioletter Streifen im grossen Fenster bedeutet schwanger.

**Predictor:** Ab dem ersten Tag nach Ausbleiben der Periode zu jeder Tageszeit durchführbar. Die rosa gefärbte Spitze des Streifens während mindestens einer Sekunde in den Urinstrahl halten. Das Ergebnis ist nach 4 Minuten ablesbar. Ist im grossen Fenster ein roter Farbpunkt zu sehen, bedeutet das schwanger. Ein Farbpunkt nur im kleinen Fenster bedeutet nicht schwanger.

**Seratec Direct:** Am ersten Tag nach Ausbleiben der Regel zu jeder Tageszeit durchführbar. Die Spitze des Testheftchens sechs bis acht Sekunden in den Urinstrahl halten oder 15 Sekunden in einen Becher mit Urin tauchen. Das Ergebnis ist nach drei Minuten ablesbar. Zwei rote Linien im Ergebnisfenster bedeuten schwanger, eine rote Linie bedeutet nicht schwanger.



## HIV/AIDS

AIDS ist eine Krankheit des Immunsystems, die die Abwehrfähigkeit des Körpers gegenüber Krankheitserregern vermindert. Die Ursache für AIDS ist eine Infektion mit dem HI-Virus, dem menschlichen Immunschwäche-Virus. Der HI-Virus kommt vor allem in der Samenflüssigkeit, im Blut und im Scheidensekret vor. HIV kann übertragen werden, wenn eine dieser Körperflüssigkeiten in die Blutbahn oder auf eine Schleimhaut eines anderen Menschen gelangen. Die Übertragung erfolgt hauptsächlich durch ungeschützten Geschlechtsverkehr. Dazu gehören ungeschützter vaginal-, Anal-, oder Oralverkehr. Es besteht allerdings keine Übertragungsgefahr bei Händedruck, Umarmungen, Streicheln, Anhusten oder Anniesen, Benutzen derselben Teller, Gläser und Bestecke sowie Zusammenarbeiten und Zusammenwohnen mit Menschen, die mit HIV infiziert sind. Es gibt zwei Möglichkeiten, eine Übertragung des HI-Virus beim Geschlechtsverkehr zu vermeiden: Entweder die beiden Partner sind sich treu und nicht infiziert, oder die beiden Partner machen Safer Sex.

### Saver Sex – was heisst das?

Safer Sex bedeutet, dass Samenflüssigkeit, Scheidenflüssigkeit, Blut (auch Menstruationsblut) nicht in den Körper der Partnerin oder des Partners gelangen. Das kann erreicht werden, indem beim Sexualverkehr Kondome benutzt werden und indem weder Samen- oder Scheidenflüssigkeit noch Menstruationsblut in den Mund aufgenommen werden. Über den zuverlässigen Schutz vor einer Infektion mit HIV hinaus senkt Safer Sex auch deutlich das Risiko, sich mit einer anderen sexuell übertragbaren Krankheit zu infizieren.

Das vollständige Dossier «sexuell übertragbare Krankheiten» (u.a. mit einem ausführlichen Kapitel zu HIV/AIDS) kann unter [www.once-a-month.ch](http://www.once-a-month.ch) heruntergeladen werden.

# SEXUELL ÜBERTRAGBARE KRANKHEITEN

## DAS KONDOM KANN LEBEN RETTEN!

Über HIV/AIDS wissen die Jugendlichen Bescheid. Nur ein verschwindend kleiner Prozentsatz – 5 Prozent bei den jungen Frauen und 8 Prozent bei den jungen Männern – haben Angst, sich mit HIV/AIDS anzustecken. Erstaunlich auch, dass 81 Prozent der Jugendlichen noch nie einen HIV-Test gemacht haben. Das Wissen über andere sexuell übertragbare Krankheiten ist nicht besonders gross. Am ehesten kommt ihnen nach HIV/AIDS noch die Ansteckung mit dem Hepatitis-Virus in den Sinn. Als sexuell übertragbare Krankheiten gelten alle infektiösen Erkrankungen, die vorwiegend beim Geschlechtsverkehr und anderen sexuellen Kontakten übertragen werden.

Eins ist bei den Jugendlichen klar: Das Kondom ist das beste Mittel, um sich vor HIV/AIDS und sexuell übertragbaren Krankheiten zu schützen. 83 Pro-

zent sind sich darüber einig. Die negative Bilanz: 8,5 Prozent der jungen Frauen meinen, sich nicht vor dem HI-Virus schützen zu müssen. Tatsache ist, dass im Jahr 2001 erstmals seit 1992 die Zahl der HIV-Infektionen in der Schweiz wieder angestiegen ist. Laut Bundesamt für Gesundheit wurden 2001 in der Schweiz 632 Menschen positiv auf HIV getestet – das waren 46 mehr als im Jahr davor. Der Trendwechsel wurde im Jahr 2002 deutlich bestätigt. Im Jahr 2002 gab es nach Angaben des Bundesamts für Gesundheit 791 positive HIV-Testresultate. Das entspricht einer Zunahme gegenüber 2001 von 25,4 Prozent. Tatsache ist auch, dass Frauen wesentlich leichter mit sexuell übertragbaren Krankheiten durch Männer angesteckt werden als umgekehrt.



Über andere sexuell übertragbare Krankheiten ist das Wissen eher minimal. Fast 54 Prozent, also mehr als die Hälfte der Männer und knapp 43 Prozent der jungen Frauen wissen rein gar nichts über sexuell übertragbare Krankheiten ausser HIV/AIDS.



# DIE VAGINA – EIN GEHEIMNIS?

## Wie sieht die Vagina in meinem Körper aus?

Die Vagina (auch Scheide genannt) ist etwa 9-11 cm lang und reicht von der Scheidenöffnung bis zum Muttermund, einem Teil der Gebärmutter. Im vorderen Bereich sorgen zahlreiche Nervenenden für eine hohe Empfindlichkeit. Gegen innen ist die Vagina hingegen weniger sensibel. Die Scheidenschleimhaut wird von einem ziemlich starken Muskel umfasst. Dieser sorgt unter anderem dafür, dass ein eingeführter Tampon an der richtigen Stelle bleibt.

## Sind Vagina und Gebärmutter miteinander verbunden?

Zwischen der Vagina und der Gebärmutter liegt der Muttermund. Dieser ist an den meisten Tagen mit einem Schleimpfropf verschlossen. Nur an den fruchtbaren Tagen wird dieser Schleim für die Spermien durchlässig, so dass diese in die Gebärmutter vorstossen können.

## Wie stark ist die Vagina dehnbar?

Beim Geschlechtsverkehr nimmt die Vagina den Penis des Mannes auf und bei einer Geburt soll ein Kind durchpassen. Dadurch ist die Vagina unterschiedlich stark dehnbar. Mit der

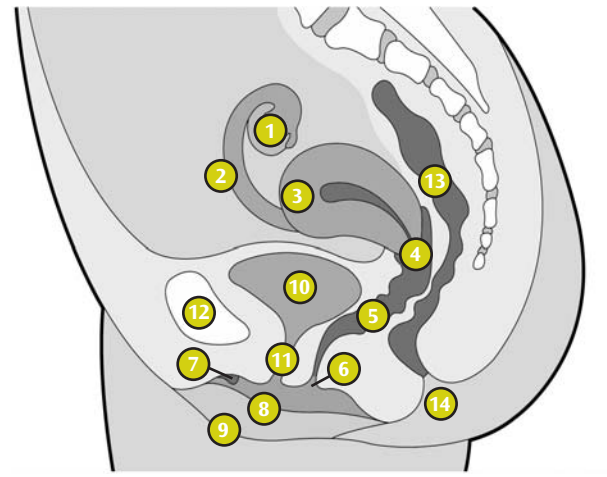
Gebärmutter verhält es sich natürlich nicht anders: Sie wächst bei einer Schwangerschaft auf das 30- bis 60-fache an.

## Wo befindet sich das Jungfernhäutchen?

Das Jungfernhäutchen ist eine dünne Hautfalte am Scheideneingang mit einer kleinen, dehnbaren Öffnung in der Mitte. Durch die Öffnung kann das Menstruationsblut austreten, auch eine Untersuchung beim Frauenarzt ist möglich. In der Regel reiss das Jungfernhäutchen während dem ersten Geschlechtsverkehr. Der medizinische Fachausdruck für Jungfernhäutchen: Hymen.

## Ist eine Entzündung der Vagina möglich?

Die Vagina hat selbst einen sehr wirksamen Schutzmechanismus gegen Entzündungen. Zu diesem Abwehrsystem gehört auch der Ausfluss, der somit ganz normal und keinerlei Anlass zur Beunruhigung darstellt. Im Fall von anhaltenden Schmerzen ist jedoch eine Entzündung wahrscheinlich und der Gang zur Frauenärztin unumgänglich.



- |                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| 1. Eierstock       | 8. kleine Schamlippe |
| 2. Eileiter        | 9. grosse Schamlippe |
| 3. Gebärmutter     | 10. Blase            |
| 4. Muttermund      | 11. Harnröhre        |
| 5. Vagina          | 12. Schambein        |
| 6. Scheidenöffnung | 13. Dickdarm         |
| 7. Kitzler         | 14. After            |

# COVERGIRL GESUCHT!

Möchtest du dich einmal wie ein Fotomodell fühlen? Vor einem Profi-Fotografen posieren, von einem Make-up Artisten geschminkt und gestylt werden? Dann musst du dich jetzt sofort für den Covergirl-Contest anmelden! Denn wir suchen für die dritte Ausgabe von «Rund um die Liebe» das Covergirl.

## Und so bist du dabei!

Du bist zwischen 13 und 20 Jahre alt, aufgestellt und lebenslustig. Dann fülle unter [www.once-a-month.ch](http://www.once-a-month.ch) den Bewerbungsbogen aus und schicke diesen zusammen mit einer aktuellen Porträtaufnahme bis spätestens 13. Februar 2004 an folgende Adresse: **Covergirl-Contest, Postfach, 8045 Zürich.**

Eine unabhängige Jury wählt unter allen eingesendeten Porträts die 10 Besten aus. Die «Top 10» werden ab dem 16. Februar 2004 auf der Website von [www.once-a-month.ch](http://www.once-a-month.ch) online wählbar sein. In der Zeitspanne vom 16. Februar bis 1. März entscheiden die Besuchenden von [www.once-a-month.ch](http://www.once-a-month.ch), wer die Gewinnerin des Covergirl-Contest sein wird.

Am 2. März 2004 wird die Gewinnerin persönlich informiert. Das Fotoshooting findet in unmittelbarem Anschluss daran statt. In der Ausgabe vom April strahlt das Covergirl von der Titelseite der dritten Ausgabe von «Rund um die Liebe». Und ganz nebenbei erhält die Gewinnerin auch noch einen **H&M-Gutschein im Wert von CHF 500.-!**



## Hat die Pille ausgedient?

Wir von Organon AG führen an drei Tagen an der «Gesund» Podiumsgespräche zum Thema «Hat die Pille ausgedient? – Neue Verhütungsmethoden» durch, die von verschiedenen Experten geleitet werden. Die Veranstaltungen finden am 13., 16. und 19. Februar 2004 zwischen 14.00 Uhr und 14.45 Uhr statt.

Möchten Sie die «Gesund» in Basel besuchen? Dann nehmen Sie an unserer Verlosung teil. Füllen Sie einfach unter [www.once-a-month.ch](http://www.once-a-month.ch) das Teilnahme-Formular aus und mit etwas Glück gewinnen Sie zwei von 50 Eintrittstickets im Wert von CHF 26.–. Viel Spass an der Gesund! – Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Die «Gesund» ist die grösste und wichtigste Gesundheitsmesse der Schweiz und steht unter dem Patronat des Bundesamtes für Gesundheit (BAG). Die umfassendste und wichtigste Schweizer Gesundheitsmesse «Gesund» findet dieses Jahr vom 13. bis 22. Februar 2004 im Rahmen der muba in Basel statt.

## NÄCHSTE AUSGABE

Erscheint im April 2004

«Rund um die Liebe» kann als Download unter [www.once-a-month.ch](http://www.once-a-month.ch) bezogen oder unter der gleichen Adresse mittels Bestellformular für die Zukunft kostenlos abonniert werden.

**IMPRESSUM HERAUSGEBER: ORGANON AG, 8808 PFÄFFIKON SZ REDAKTION: VERENA THURNER, 8038 ZÜRICH BERATUNG: ANDREA HAZAN, ÄRZTIN, ZÜRICH; THOMAS HÜNI, SEXUALPÄDAGOG, GEBENSTORF; ULRIKE JÄGER-GERLICH, SEXUALPÄDAGOGIN, CHUR GESTALTUNG: PHARMACOM, 8802 KILCHBERG**

**STUDIEDESIGN** Die Redaktion der «Schweizer Illustrierte» zusammen mit dem Pharmaunternehmen Organon AG beauftragte 2001 das Forschungsinstitut LINK mit der Durchführung einer Befragung über das Sexualverhalten Jugendlicher in der Schweiz. Bei der repräsentativen Umfrage wurden 515 Personen im Alter von 16 bis 20 Jahren aus der Deutsch- und der Westschweiz befragt. Die Themen der Befragung reichten vom Freizeitverhalten über Partner, die sexuellen Erfahrungen, Sexualverhalten, ihr Wissen über den Umgang mit Verhütungsmitteln bis hin zu den sexuell übertragbaren Krankheiten. Bei der Erarbeitung des Fragebogens wurde das Forschungsinstitut von einem wissenschaftlichen Beirat unterstützt, dem folgende Fachleute angehörten: Dr. med. Francesca Navratil, Fachärztin FMH für Kinder und Jugendmedizin in Zürich, Dr. med. Saira-Christine Renteria, Fachärztin FMH für Gynäkologie und Geburtshilfe in Lausanne, Prof. Dr. med. Johannes Bitzer, leitender Arzt gynäkologische Sozialmedizin und Psychosomatik an der Universitäts-Frauenklinik Basel, und Thomas Hüni, Gebenstorf, Sexualpädagoge und Mitarbeiter bei «Durchblick», der Dienstleistung über Jugendsexualität, die von der Firma Organon AG unterstützt wird.