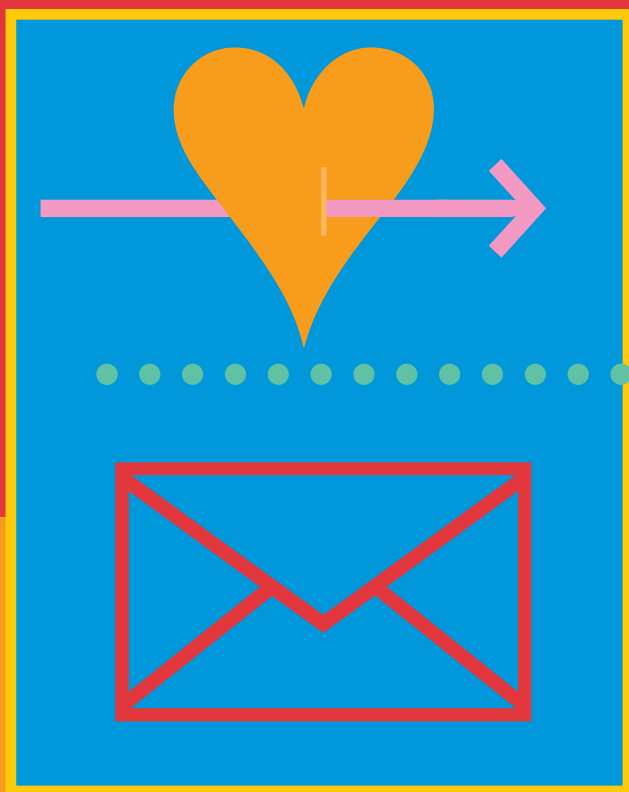


# LOVE SEX *und so ...*



bm **w** **fi**

Bundesministerium für  
Wirtschaft, Familie und Jugend

**LOVE**  
**SEX**  
*und so ...*

**bmwfi**

Bundesministerium für  
Wirtschaft, Familie und Jugend



**erhältlich bei:** Bundesministerium für  
Wirtschaft, Familie und Jugend  
Franz-Josefs-Kai 51, 1010 Wien  
[www.bmwfj.gv.at/publikationen](http://www.bmwfj.gv.at/publikationen)

### **Liebe Leserinnen und Leser!**

*Das Erwachsenwerden bringt vielseitige Fragen mit sich: Freundschaft, Liebe, Zärtlichkeit, Sexualität, körperliche Veränderungen in der Pubertät und noch vieles mehr. Weil der Aufbau und die Gestaltung von Beziehungen für junge Menschen von großer Bedeutung sind, hat das Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend ein ausgewiesenes Expert/innenteam beauftragt, diese Informationsbroschüre zu gestalten. In die Ausarbeitung sind viele Erfahrungen aus der Praxis, die neuesten Erkenntnisse aus der Wissenschaft und nicht zuletzt auch konkrete Fragen von jungen Menschen eingeflossen. Dadurch enthält diese Broschüre umfassende Informationen und Denkanstöße, die eine wichtige Hilfestellung beim Erwachsenwerden bieten. Das vorliegende Heft kann Mut machen, einen eigenen Standpunkt zu finden und zu vertreten, soll aber auch Unterstützung geben, um mit den Eltern eine vernünftige Gesprächsbasis zu finden.*

*Bei ganz speziellen Problemen, oder wenn ihr mit niemanden über eure Fragen reden könnt, solltet ihr aber auch Rat und Hilfe bei Expertinnen und Experten suchen.*

### **Impressum**

Medieninhaber und Herausgeber:  
Bundesministerium für Wirtschaft,  
Familie und Jugend  
Franz-Josefs-Kai 51, 1010 Wien  
Autor(inn)en: Brigitte Cizek, Olaf Kapella,  
Wolfgang Kostenwein, Martina Staffe,  
Gabriele Traun-Vogt, Bettina Weidinger  
Gestaltung: Carola Holland  
Druck: Druckerei Berger  
6. Auflage 2012

**Bundesministerium für Wirtschaft,  
Familie und Jugend**

# BASICS 7

PUBERTÄT	8
BASISWISSEN BIO 	11
BASISWISSEN BIO 	19
STICHWORT FRAUENÄRZTIN	25
STICHWORT MÄNNERARZT	28

# SEX 31

*scharf auf dich*

LOVE	32
SEX	36
UND SO ...	44

# KEEP COOL 51

KONDOM	52
PILLE	56
ANDERE VERHÜTUNGSMETHODEN	59
NOTFALLMASSNAHME	65
SEXUELL ÜBERTRAGBARE KRANKHEITEN	66

# keine PANIK 69

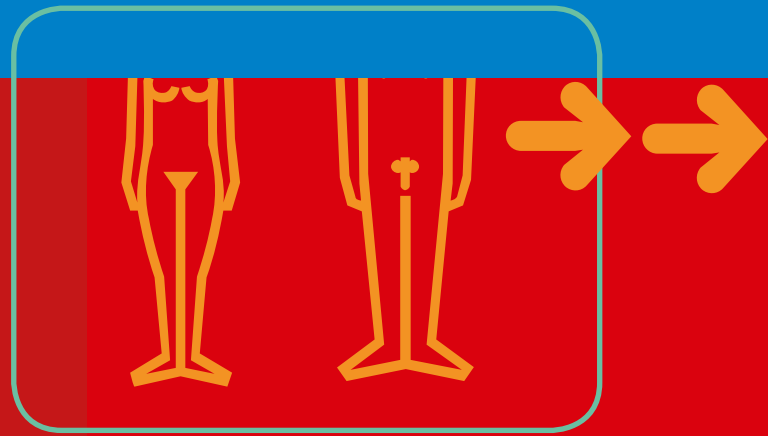
*Schwanger?*

SCHWANGERSCHAFT	70
SCHWANGERSCHAFTSABBRUCH	75

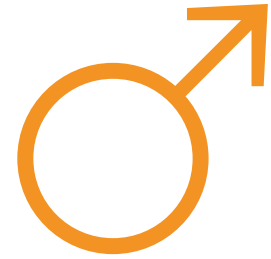
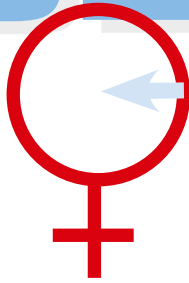
# HILFE!!! 79

Rat und Hilfe

# BASICS



# PUBERTÄT



Jeder Mensch verändert sich kontinuierlich. Der Körper genauso wie die Psyche. In manchen Lebensphasen passiert aber besonders viel in kurzer Zeit. Zu solchen Lebensphasen gehören die Veränderungen während der Pubertät, aber auch während der Schwangerschaft und während der Wechseljahre. Die äußerlichen Veränderungen werden von anderen deutlicher wahrgenommen. Dies kann manchmal angenehm, aber auch lästig sein.

Körperlich wird als Beginn der Pubertät bei Burschen der erste Samenerguss und bei Mädchen die erste Regelblutung gesehen. All das sagt aber nichts über die weitere körperliche Entwicklung und die innere Reife aus. Konkret heißt das: Bei jedem/jeder läuft diese Zeit anders ab. Auch wenn andere glauben, über dich alles zu wissen, lass dich dadurch nicht aus dem Konzept bringen. Du bist auf deinem eigenen Weg. Vielleicht kann es ja auch mal ganz angenehm sein, in so manchen Fragen von anderen unterstützt zu werden. Deine Meinung bildest du dir dann aber selbst.

Jede körperliche Entwicklung ist durch Erbfaktoren festgelegt und kann durch nichts beein-

flusst werden. Auch nicht durch sexuelle Erfahrungen wie Selbstbefriedigung oder Petting, wie so oft und gern erzählt wird.

Was sich wann und wie verändert, läuft bei jedem Menschen anders ab. Es gibt auch keine genauen Regeln, wie der Körper dann aussehen wird. Manchmal kann es verunsichern, wenn man merkt, dass bei den anderen die Dinge anders laufen als bei einem selbst. Was bei allen gleich verläuft, sind hormonelle Umstellungen im Körper, die sich in vielen kleinen Veränderungen zeigen.

## WIE IST DAS BEI MÄDCHEN?

In der Pubertät beginnt der Busen zu wachsen. Wie sich der Busen entwickeln wird und wann er zu wachsen beginnt, ist bereits von Geburt an festgelegt und kann von dir durch nichts beeinflusst werden. Bei einigen beginnt das Wachstum in der Volksschule, bei anderen viel später. Es kann sein, dass sich die Brüste unterschiedlich schnell entwickeln. Auch wenn das Busenwachstum abgeschlossen ist, können die Brüste unterschiedlich groß sein.

Hüften und Po werden runder und geben dem Körper sein weibliches Aussehen. Schamhaare und Achselhaare beginnen zu wachsen. Manche Mädchen rasieren sich Achsel- und Schamhaare. Aus hygienischen Gründen ist das aber nicht notwendig. Auch das Geschlechtsorgan entwickelt sich weiter: Die Haut wird dunkler und die Form der Labien (=Schamlippen) verändert sich.

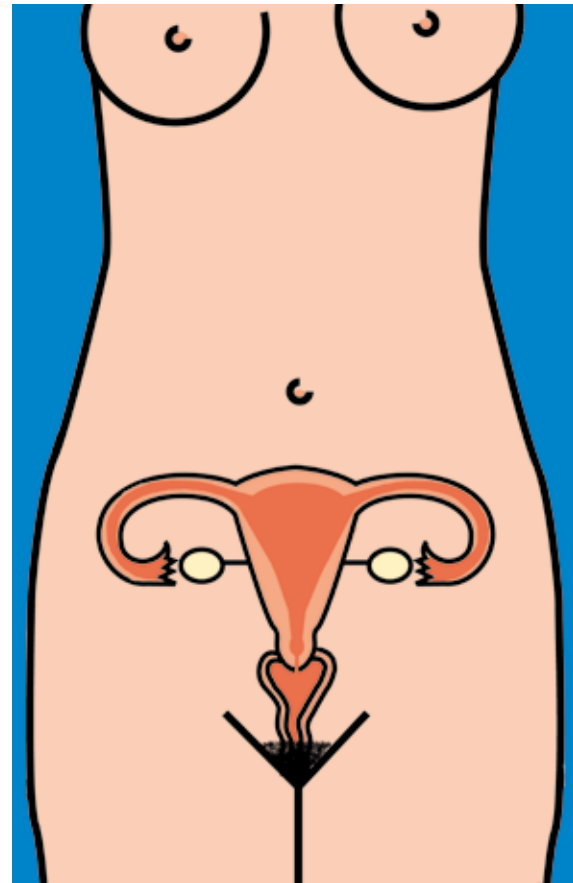
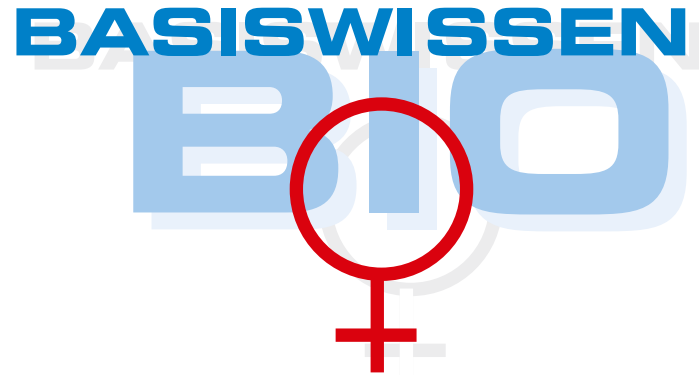
Das Einsetzen der ersten Regel erfolgt meist zwischen 10. und 16. Lebensjahr. Einige Zeit vor der ersten Regelblutung kommt es bei den meisten Mädchen zu einem glasig-weißlichen Ausfluss (sog. *Weißfluss*) aus der Scheide. Es kann auch sein, dass die Regelblutung bereits das erste Mal eingesetzt hat und dann Monate auf sich warten lässt. Wenn sich die Regel bis zum 16. Lebensjahr nicht eingestellt hat, rede mit einem/einer Frauenarzt/-ärztin.

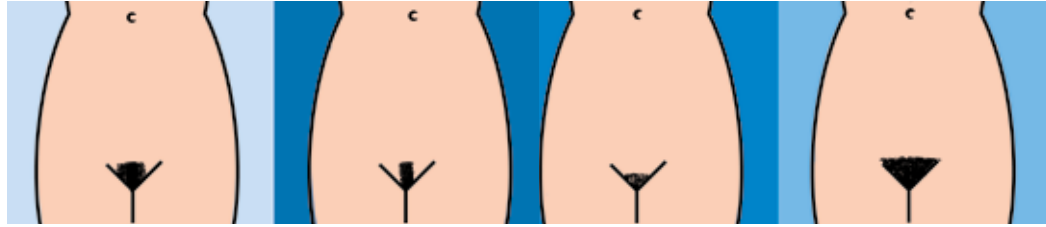
### WIE IST DAS BEI BURSCHEN?

In der Pubertät beginnen Penis und Hoden zu wachsen. Ab wann und wie Penis und Hoden zu wachsen beginnen ist ganz unterschiedlich, von Geburt an festgelegt und kann von dir durch nichts beeinflusst werden. Während des Wachstums kommt es zu Hautveränderungen des Penis. Die Haut sieht an manchen Stellen etwas dunkler aus, und es können sich kleine weiße Punkte bilden.

Die Körper- und Schambehaarung sowie der Bartwuchs setzen ein. Durch die Vergrößerung des Kehlkopfes kommt es zum so genannten Stimmbruch. Die Stimmbänder verlängern sich, und die Stimme wird tiefer. Bis diese Entwicklung abgeschlossen ist, wechselt die Stimmlage immer wieder plötzlich von tief auf hoch.

Bei den meisten Burschen kommt es zwischen dem 11. und 16. Lebensjahr zum ersten Samenerguss. Das kann während des Schlafens geschehen oder z.B. bei der Selbstbefriedigung.





## LABIEN, KITZLER UND JUNGFERNHÄÜTCHEN

Die großen (äußeren) Lippen umschließen die kleinen (inneren) Lippen. Dort wo die inneren Lippen zusammengewachsen sind, gibt es einen Bereich, der Klitoris, auch Kitzler genannt wird. Die Klitoris ist der sensibelste Bereich für lustvolle Berührungen. Die Klitoris umfasst aber nicht nur diesen kleinen Bereich, sondern erstreckt sich nicht sichtbar nahezu um den gesamten Scheideneingang (sog. Klitoris-schwellkörper und -schenkel).

Unterhalb der sichtbaren Klitoris befindet sich die Harnröhrenöffnung, danach die Scheidenöffnung, die größer ist als die Öffnung der Harnröhre. Der Scheideneingang ist vom so genannten Jungfernhäutchen (*Hymen*) teilweise verschlossen.

## SCHEIDE

Die Vagina (*Scheide*) ist etwa 10 cm lang und wird von Teilen der Beckenbodenmuskulatur umgeben. Die Scheidenwände liegen daher immer eng aneinander an. Bei körperlicher sexueller Erregung kann die Vagina den Penis aktiv aufnehmen. Am Ende der Scheide befindet sich der Muttermund, der untere Teil der Gebärmutter. Die winzige Öffnung des Muttermundes ist nur für Samenzellen durchgängig, die Scheide ist daher ein abgeschlossener Höhlenraum.

[siehe Erstes Mal] .....▶

## GEBÄRMUTTER, EILEITER UND EIERSTÖCKE

Die Gebärmutter hat etwa die Größe und Form einer kleinen Birne, deren schmäleres Ende nach

unten gerichtet ist. Vom oberen Ende der Gebärmutter führt rechts und links je ein Eileiter zu einem Eierstock. In jedem der beiden Eierstöcke eines Mädchens sind bereits vor der Geburt etwa 200.000 noch unreife Eizellen vorhanden. Ab der Pubertät reift jeden Monat in einem der beiden Eierstöcke eine Eizelle heran.

## SEXUELLE LUST BEI MÄDCHEN

Sexuelle Lust bedeutet, dass die Lust im Geschlechtsorgan spürbar wird. Dadurch kommt es zu einer körperlichen Erregung. Die Scheide wird feucht, weich und kann den Penis aktiv aufnehmen. Manchmal ist keine Lust im Geschlechtsorgan spürbar, obwohl Lust in den Gedanken vorstellbar und auch vom Liebesgefühl her gewünscht ist. Dann kann es angenehm sein, die Nähe des Anderen zu genießen, direkte Berührung an der Scheide ist dann meist nicht passend. Sexualität, bei der die Scheide beteiligt ist, ist daher nur möglich, wenn genau dort die Erregung auch spürbar ist. Voraussetzung für Sex ist ein Zusammenspiel von Kopf, Gefühl und Körper. Wenn die körperliche Lust in einer bestimmten Situation fehlt, kann sie nicht durch den Kopf erzwungen werden und es sagt nichts über die Echtheit der Gefühle aus. Sexuelle Lust ist daher nicht planbar und kann auch nicht als Liebesbeweis eingesetzt werden.

Lust kannst du am ganzen Körper spüren, das Zentrum der Lust ist der Kitzler (*Klitoris*). Wenn dieser durch Berührung besonders erregt wird, kannst du so auch zum Höhepunkt (*Orgasmus*) kommen.



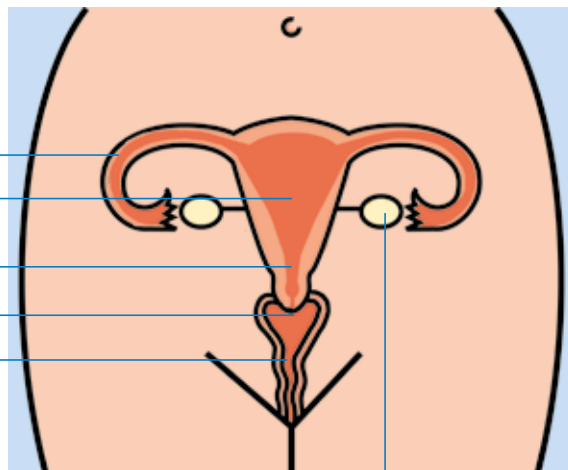
## JUNGFERNHÜTCHEN

Das Jungfernhütchen – auch Hymen genannt – liegt direkt beim Scheideneingang. Meist ist es lediglich ein dünner Hautring, der den Eingang der Scheide kaum verkleinert. Aus diesem Grund reißt das Jungfernhütchen bei der Mehrzahl aller Frauen beim Geschlechtsverkehr gar nicht ein. Nur wenn dieser Hautring stärker ausgeprägt ist, kann das Jungfernhütchen beim ersten Mal einreißen und bluten. Ist die Scheide sexuell erregt, wird dies wenig spürbar sein.

Wenn das Mädchen beim ersten Mal nicht blutet, kann man daraus nicht schließen, dass das Mädchen schon einmal mit jemandem geschlafen hat.

## WAS PASSIERT BEIM „ZYKLUS“?

Den Zeitraum zwischen dem ersten Tag der Regelblutung und dem letzten Tag vor der nächsten Regelblutung bezeichnet man als Zyklus. Hat sich die-



Eierstock

ser einmal eingespielt, so beträgt die Zykluslänge zwischen 25 bis 35 Tagen. Bei Mädchen, die erst seit kurzem die Regel haben, schwankt die Zykluslänge oft sehr. So kann es sein, dass die nächste Regel zwei Monate auf sich warten lässt oder schon nach zwei Wochen wieder kommt.

In jedem Zyklus, egal ob kürzer oder länger, läuft aber dasselbe ab:

Nach etwa vier bis fünf Tagen Regelblutung (*Menstruation*) hören die Blutungen auf. Dann beginnt in einem der beiden Eierstöcke eine Eizelle heranzureifen. Zuerst ist sie samt ihrer schützenden Hülle etwa so klein wie eine Stecknadelspitze, doch in einigen Tagen füllt sich das Eibläschen mit Flüssigkeit und wird größer – bis zu 2 cm Durchmesser.



Während dieser Zeit spielt sich unbemerkt einiges im Körper ab:

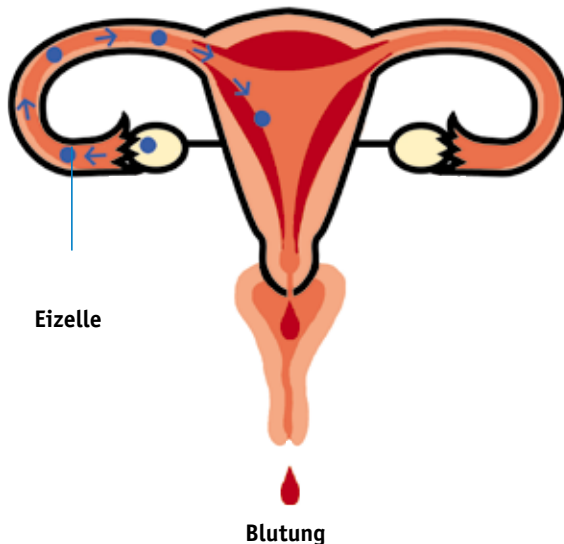
Die Gebärmutter Schleimhaut – die zuvor bei der Regelblutung abgestoßen wurde – wird wieder aufgebaut. Der Schleimpfropfen (*Zervixschleim*), der den Gebärmuttermund verschlossen hat, verflüssigt sich, und dadurch wird der Weg in die Gebärmutter für die Spermazellen frei. Damit beginnen die Tage, an denen das Mädchen bei einem Geschlechtsverkehr schwanger werden könnte – **die fruchtbaren Tage!**

Zirka 12-16 Tage **vor** dem Einsetzen der nächsten Regelblutung platzt das reife Eibläschen – das ist

der „Eisprung“: Der Zeitpunkt des Eisprungs kann sich mit dem Zyklus verschieben und ist daher nie vom ersten Tag der Regelblutung an berechenbar.

**Das Ausrechnen der fruchtbaren Tage ist kein sicherer Schutz vor Schwangerschaft.**

Wenn du nicht schwanger bist, wird die aufgebaute Gebärmutter Schleimhaut wieder abgestoßen – eine neue Regelblutung und damit ein neuer Zyklus beginnt. Die Blutmenge (plus der aufgelösten Gebärmutter Schleimhaut und Flüssigkeiten aus der Scheide und Gebärmutter) beträgt pro Regelblutung etwas weniger als 1/8 Liter, davon fast die Hälfte am ersten Tag. Die Farbe kann ganz unterschiedlich sein, hell oder dunkel, rötlicher oder mehr braun.



Das ist kein „schlechtes Blut“, wie man durch Jahrhunderte glaubte, sondern ganz normales, vermischt mit Teilen der Gebärmutter Schleimhaut und verschiedenen Körperflüssigkeiten.

## STICHWORT REGELBLUTUNG

Während der Regel brauchst du dich nicht anders zu verhalten als sonst (das gilt auch für den Sex). Es sei denn, du möchtest es. Regelmäßig mit klarem Wasser zu waschen ist für den äußeren Scheidenbereich die gesündeste Lösung, weil dadurch die empfindlichen Schleimhäute am wenigsten angegriffen werden.

Das immer wieder genannte „Unwohlsein“ ist weniger ein Problem der Hygiene, sondern vielmehr eine Sache des persönlichen Wohlbefindens.

Wichtig für die Hygiene während der Regel ist der richtige Blutungsschutz. Womit du dich selbst am wohlsten fühlst, musst du ausprobieren.

**Binden** gibt es in verschiedenen Stärken und Größen. Auf der Unterseite befindet sich ein Klebestreifen, damit sie im Slip nicht verrutschen. Wie oft ein Mädchen eine Binde wechselt, hängt von ihrem persönlichen Wohlbefinden und der Stärke der Blutung ab, doch sollte man sie zumindest alle paar Stunden wechseln. Am Ende der Regel, wenn die Blutung schwächer ist, verwenden viele Mädchen lieber eine Slipeinlage als eine Binde oder einen Tampon.

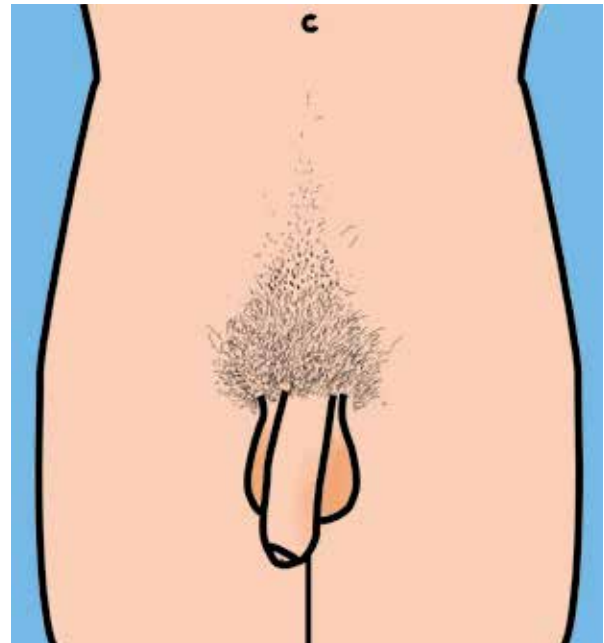
**Tampons** sind fingerdicke Wattestifte, die direkt in die Scheide geschoben werden, um das Menstruationsblut aufzusaugen. Dabei ist es wichtig, den Tampon so tief wie möglich mit dem Finger nach hinten und oben in die Scheide einzuführen, damit dieser beim Gehen oder Sitzen nicht reibt. Tief in der Scheide spürt man den Tampon beim Tragen nicht. Es gibt Tampons in verschiedenen Größen. Sie haben am Ende einen Baumwollfaden, so kann man sie wieder leicht aus der Scheide holen. Das Entfernen des Tampons sollte behutsam geschehen. (Übrigens: Im Körper können sie nicht verloren gehen!)

- Ein zu häufiges Wechseln führt jedoch zum Austrocknen der Scheide und das Einführen und Wechseln kann dadurch schmerzhaft sein; deshalb sollte man sie auch nicht nur gegen Ausfluss verwenden.
- Wie oft ein Tampon gewechselt wird, hängt von der Stärke der Regelblutung und dem persönlichen Wohlbefinden ab. Ob du lieber einen Tampon oder eine Binde verwendest, bleibt dir selbst überlassen und ist unabhängig davon, ob du schon einmal Sex hattest oder nicht.



# BASISWISSEN

# BIO

A large orange male symbol (♂) is positioned over the word 'BIO' in the title.

## PENIS

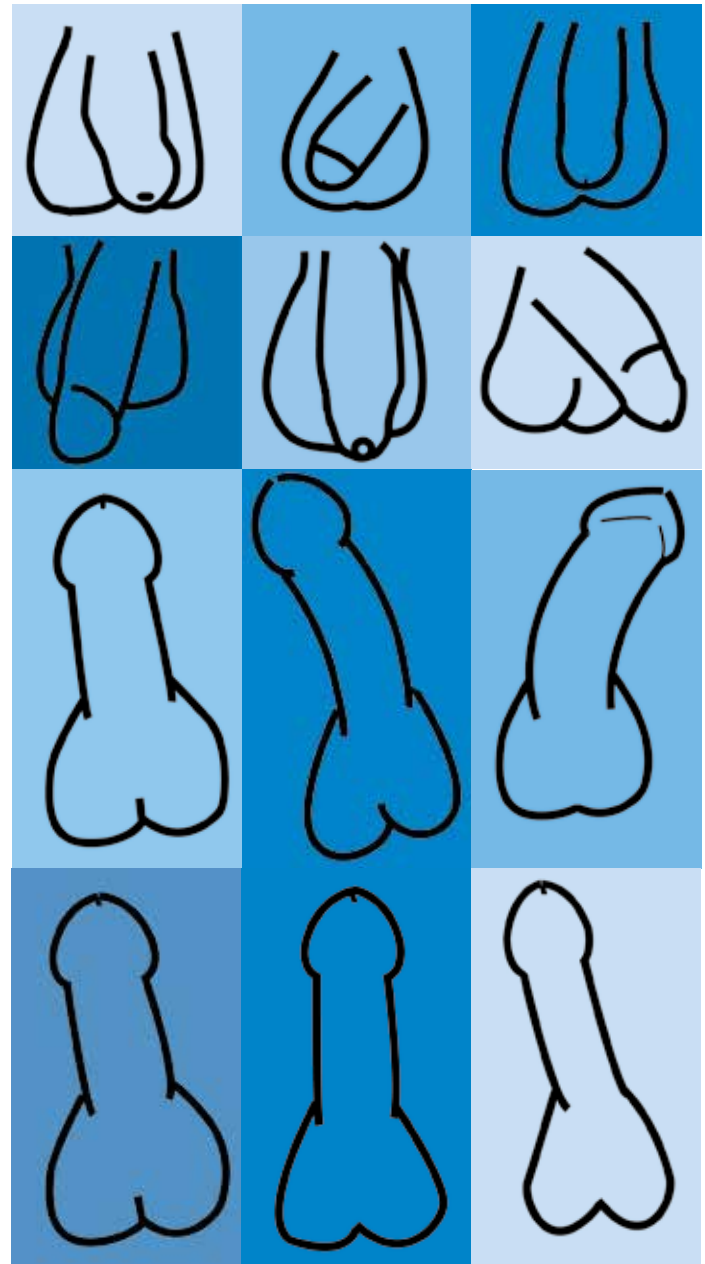
Das Aussehen des Penis kann ganz unterschiedlich sein – wobei die verschiedenen Formen und Größen alle normal sind. Unabhängig davon, wie lang, dick, dünn oder gekrümmt dein Penis ist, wirst du sexuelle Befriedigung empfinden können.

[siehe Geschlechtsverkehr] ••••➔

Der Penis ist zwar im Körperinneren von Muskeln umgeben, besteht aber selbst nicht aus Muskeln, sondern aus drei Schwellkörpern, die bei Erregung mit Blut gefüllt werden. Er kann daher auch nicht durch Übungen oder Training in Größe und Stärke verändert werden. Im Wesentlichen besteht er aus zwei Teilen: dem Penisschaft und der abgerundeten Spitze, der Eichel. Dieser besonders empfindliche Körperteil ist durch die Vorhaut geschützt. Die Unterseite der Eichel ist bei sexueller Erregung besonders empfindsam für Berührungen. Dort befindet sich auch ein Bändchen (=Frenulum), das die Eichel mit der Vorhaut verbindet. In ganz seltenen Fällen ist dieses Bändchen zu weit an der Eichel angewachsen und kann bei der Selbstbefriedigung oder beim Geschlechtsverkehr einreißen. Es blutet dann etwas, verheilt aber im Normalfall gut. Entzündet es sich oder reißt es wieder ein, sollte man einen Arzt aufsuchen.

## VORHAUT

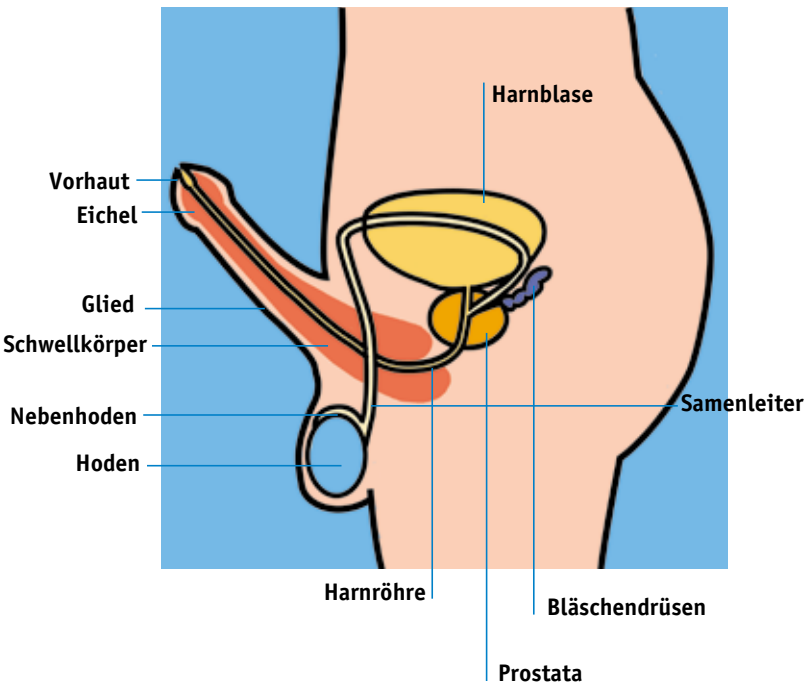
Die Vorhaut bedeckt die Eichel ganz oder teilweise. Im Übergang zwischen Eichel und Penisschaft können sich weißliche Absonderungen (*Smegma*) ansammeln, die man beim täglichen Waschen entfernen sollte, da es sonst zu Jucken und Brennen oder zu Entzündungen kommen kann. Übrigens können diese Entzündungen beim Geschlechtsverkehr weitergegeben werden. Aus religiösen, kulturellen oder aus hygienischen Gründen wird die Vorhaut manchmal entfernt. Dies nennt man Beschneidung. Sollte die Vorhaut so weit zugewachsen sein, dass sie sich nicht über die Eichel zurückschieben lässt (*Phimose*), dann sollte unbedingt ein Arzt (Urologe) aufgesucht werden.



## HODEN UND HODENSACK

Die beiden Hoden liegen im Hodensack, sind unterschiedlich groß und liegen unterschiedlich hoch. Je nach Temperatur und bei sexueller Erregung verdickt sich der Hodensack oder ist schlaff. Ab der Pubertät ist es die Aufgabe der Hoden, die männlichen Samenzellen und das männliche Geschlechtshormon Testosteron zu produzieren.

Durch das regelmäßige Abtasten deiner Hoden und des Hodensackes kannst du auch bemerken, wenn sich an den Hoden etwas verändert, dass sie z.B. hart werden oder etwas wächst, was vorher dort nicht gewachsen ist. Dann solltest du zur Sicherheit einen Arzt aufsuchen.



## EREKTION

Schon bei Babys und Kleinkindern wird der Penis manchmal steif, in der Pubertät erfolgt dies noch viel häufiger, oft auch in Situationen, in denen es dir gar nicht recht ist. Erektionen haben nicht immer mit sexueller Lust zu tun, z.B. die Erektion am Morgen nach dem Aufwachen.

Die Versteifung erfolgt nicht durch Muskeln, sondern durch drei Schwellkörper im Penis, die sich bei sexueller Erregung mit Blut füllen. Sind die Schwellkörper unterschiedlich groß, steht der erigierte Penis steil nach oben oder biegt sich etwas in eine Richtung. Aber das ist ganz normal, und die Größe und Form der Schwellkörper ist bereits von Geburt an festgelegt.

## SAMENERGUSS

Ab der Pubertät werden in den Hoden Samenzellen gebildet. Bei einem Samenerguss werden die Samenzellen von den Nebenhoden durch den Samenleiter transportiert und mit der Flüssigkeit aus der Vorsteherdrüse (*Prostata*) und den Samenbläschen vermischt. Der Samenleiter mündet bei der Prostata in die Harnröhre, und die Samenflüssigkeit tritt aus der Eichel, als so genanntes Ejakulat (= *Samenerguss*) aus. In einem Samenerguss befinden sich 100 bis 700 Millionen Samenzellen. Bei der Ejakulation wird automatisch die Blase des Mannes verschlossen, damit kein Urin aus der Harnröhre austreten kann. Die Hoden des Mannes produzieren ab der Pubertät bis ins hohe Alter Samenzellen, ohne eine Begrenzung auf eine bestimmte Anzahl von Samenergüssen.

## SEXUELLE LUST BEI BURSCHEN

Bei sexueller Erregung wird nicht nur der Penis steif, sondern auch die Haut des Hodensacks verdickt und spannt sich an. Auch die Hoden vergrößern sich durch die vermehrte Blutzufuhr.

Bevor es zu einem Samenerguss kommt, tritt aus der Eichel eine glasklare Flüssigkeit heraus. Diese Flüssigkeit wird Lusttropfen genannt und dient dazu, die Harnröhre auf den Samenerguss vorzubereiten. Bereits der Lusttropfen kann einige Spermien enthalten, dies solltest du beim Thema Verhütung unbedingt im Kopf haben. Aber du kannst sexuelle Lust nicht nur mit den Geschlechtsorganen, sondern am ganzen Körper empfinden.

## WIE KOMMT DIE SAMENZELLE ZUR EIZELLE? UND WAS PASSIERT DORT?

Ein Mädchen kann nur dann schwanger werden, wenn Samenflüssigkeit durch Petting oder Geschlechtsverkehr in die Scheide oder direkt zum Scheideneingang gelangt und sie gerade ihre fruchtbaren Tage hat.

An den unfruchtbaren Tagen ist den Spermien der Weg von der Scheide durch den Muttermund in die Gebärmutter und zu den beiden Eileitern versperrt. Der fest gewordene Zervixschleim verschließt sozusagen wie ein Korken den Eingang in die Gebärmutter. Deshalb können die Spermien nicht weiterwandern und bleiben in der Scheide. Zudem vertragen sie das Milieu in der Scheide nicht und verlieren dort nach kurzer Zeit (4-8 Stunden) ihre Befruchtungsfähigkeit.

Einige Tage vor dem Eisprung wird dieser Zervixschleim aber flüssiger, und der Weg für die Spermien ist frei. Das Mädchen ist nun in ihren fruchtbaren Tagen. Der Zervixschleim ernährt gewissermaßen die Spermien und stellt das „Transportmittel“ für diese dar.

Gelangt während der fruchtbaren Tage Samenflüssigkeit in die Scheide, wandern die Spermien durch die Gebärmutter bis zum obersten Drittel einer der beiden Eileiter, wo die Vereinigung von Ei- und Spermie stattfinden kann.

Eizellen können nach dem Eisprung 12–18 Stunden befruchtet werden, Spermien können 3–6 Tage in der Gebärmutter überleben. Somit kann ein ungeschützter Geschlechtsverkehr **bis zu 6 Tage vor und 18 Stunden nach** einem Eisprung zu einer Befruchtung und damit zu einer Schwangerschaft führen.

Im Vorhinein kannst du die fruchtbaren Tage nicht berechnen! Daher musst du verhüten, um nicht schwanger zu werden. **[siehe Verhütungsmittel]** ▶

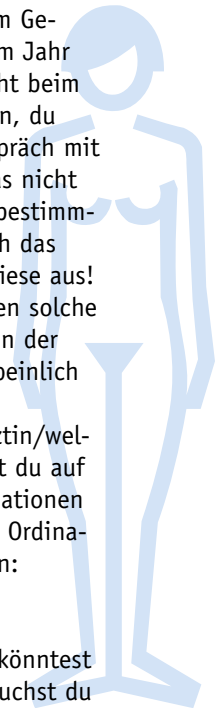
## WANN ZUR FRAUENÄRZTIN?

Grundsätzlich solltest du zur Frauenärztin gehen, wenn du Beschwerden hast – egal wie alt du bist (z.B. ein Jucken, Brennen, gelblich verfärbter Ausfluss oder Schmerzen im Unterbauch). Außerdem ist es notwendig, eine Frauenärztin aufzusuchen, wenn du die Pille verschrieben haben möchtest. Ab dem Zeitpunkt, wo du regelmäßig mit jemandem Geschlechtsverkehr hast, solltest du einmal im Jahr zur Frauenärztin gehen. Du musst dich nicht beim ersten Frauenarztbesuch untersuchen lassen, du kannst auch einfach zuerst einmal ein Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt führen. Wenn dir etwas nicht klar ist, wenn du nicht weißt warum eine bestimmte Untersuchung gemacht wird, wenn durch das Gespräch Fragen auftreten – dann sprich diese aus! Für die Frauenärztin/den Frauenarzt gehören solche Gespräche zum Berufsalltag und werden von der Ärztin/vom Arzt daher auf keinen Fall als peinlich oder ungewöhnlich betrachtet.

Wenn du nicht genau weißt zu welcher Ärztin/welchem Arzt du gehen sollst, dann bekommst du auf der Seite der Mädchensprechstunde Informationen über Ärztinnen und Ärzte, die sich in ihrer Ordination besonders für junge Frauen engagieren:

[www.maedchensprechstunde.info](http://www.maedchensprechstunde.info)

Wenn du glaubst, dass du schwanger sein könntest oder wenn du Beschwerden hast, dann brauchst du



einen sofortigen Termin in einer frauenärztlichen Ordination. Sofort bedeutet, dass du am selben Tag oder am nächsten Tag einen Termin benötigst – sollte dies nicht möglich sein, dann wende dich an eine gynäkologische Ambulanz in einem Krankenhaus.

**WICHTIG:** Für den Besuch einer Frauenärztin braucht man die e-card oder eine Überweisung vom Hausarzt/Hausärztin. Wenn du dich ohne e-card untersuchen lassen möchtest, kannst du dich an „First Love“-Stellen wenden. [\[siehe Adressteil\]](#) •••••➔

Logischerweise ist man bei der Ärztin dann doch ein wenig aufgeregt. Da ist es gut, sich schon vorher eine Checkliste aufzustellen, was man alles fragen und wissen will. Markiere dir immer den ersten Tag der Regelblutung im Kalender, um einen besseren Überblick über deinen Zyklus zu haben, auch die Frauenärztin benötigt diese Information.

## UNTERSUCHUNG BEI DER FRAUENÄRZTIN

Vor der ersten Untersuchung hat die Gynäkologin einige Fragen an dich, wie z.B. den Zeitpunkt der ersten Regel, wie oft und wie stark die Regelblutungen sind, ob du schon Sex gehabt hast, ständig Medikamente nimmst, Allergien hast oder schon Operationen hattest.

All diese Fragen werden gestellt, um deinen aktuellen Gesundheitszustand fest zu stellen, aber auch um zu wissen welche Untersuchungen notwendig sind. Wenn dir etwas unklar ist, dann frag bitte nach. Die Ärztin/der Arzt sind auf deine Fragen angewiesen, nur so kann sie/er wissen, welche Informationen für dich persönlich wichtig sind.

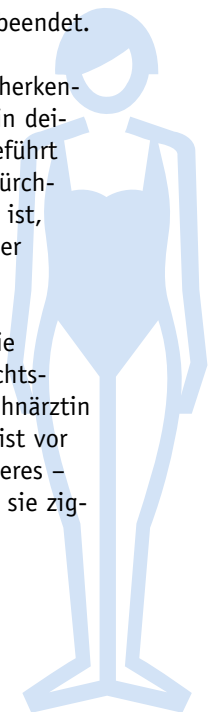
Für die Untersuchung musst du Hose, Strumpfhose und Unterhose ausziehen. Einen Rock kannst du, wenn es dir angenehm ist, anbehalten und hochschieben.

Bei der gynäkologischen Untersuchung liegt man mit gespreizten Beinen auf dem Stuhl. Auf diese Weise kann die Ärztin den Scheideneingang, die Scheide und am Ende der Scheide den Gebärmutterhals gut sehen. Bei einer Routineuntersuchung wird ein Abstrich vom Scheidensekret und dem Gebärmutterhals gemacht. Dabei wird ganz vorsichtig etwas Scheidensekret genommen. Mit einer Art Wattestäbchen wird sanft über den Gebärmutterhals gestrichen – dies nennt man dann Krebsabstrich, da die so entnommenen Zellen ins Labor zur Untersuchung geschickt werden. Die Scheidenwände werden während der Untersuchung mit einem speziellen Instrument auseinandergehalten. Das fühlt sich ungewöhnlich an, soll aber nicht weh tun.

Das ist auch alles möglich, ohne das Jungfernhäutchen zu verletzen. Anschließend erfolgt die Tastuntersuchung, bei der die Ärztin Gebärmutter, Eileiter und Eierstöcke abtastet. Dazu legt sie einen Finger in deine Scheide und die zweite Hand auf deinen Bauch. Damit ist die Untersuchung beendet.

Die Tastuntersuchung der Brust ist eine Früherkennungsmöglichkeit für Brustkrebs. Sie muss in deinem Alter noch nicht routinemäßig durchgeführt werden; wenn du aber Fragen hast oder befürchtest, dass mit deiner Brust etwas nicht o.k. ist, bitte die Ärztin um eine Untersuchung deiner Brust.

Du kannst dich darauf verlassen, dass für die Frauenärztin die Untersuchung des Geschlechtsbereiches genauso normal ist wie für die Zahnärztin die Untersuchung der Mundhöhle. Für dich ist vor allem die erste Untersuchung etwas Besonderes – für die Ärztin ist es eine Untersuchung, die sie zigmal am Tag durchführt.





## STICHWORT MÄNNERARZT

Bis jetzt sind die Fachärzte für Urologie oder Dermatologie (Hautärzte) für die Geschlechtsorgane des Mannes zuständig.

Bei Entzündungen der Vorhaut und der Eichel, wenn es beim Urinieren brennt, bei Ausfluss aus der Harnröhre oder Schmerzen und Veränderungen an den Hoden solltest du unbedingt einen Arzt aufsuchen. Es muss nicht immer eine Geschlechtskrankheit sein, die diese Beschwerden hervorruft, aber der Arzt kann feststellen, was der Grund dafür ist.

### FACTS!

- Die Vorhaut musst du leicht über die ganze Eichel zurückziehen können. Vorhautverengung (= *Phimose*) ist leicht zu korrigieren.
- Es kann passieren, dass ein Hoden vorübergehend in den Bauchraum rutscht.
- Deine intimsten Körperstellen beim Arzt zu zeigen und von diesem berührt zu werden ist für viele Männer und Burschen unangenehm. Für den Arzt sind diese Untersuchungen tägliche Routine.
- Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind in deinem Alter noch nicht notwendig.



*Einwilligungen in medizinische Behandlungen können Jugendliche selbst erteilen, wenn sie urteils- und einsichtsfähig sind, das wird bei Jugendlichen über 14 Jahren grundsätzlich angenommen. D.h. du brauchst für den Besuch beim Arzt oder bei der Ärztin wie auch für die Verschreibung von Medikamenten wie der Pille nicht die Zustimmung deiner Eltern.*



# SEX



**SCHAFF AUF DICH**



# LOVE

## KENNEN LERNEN

Die große Frage ist, wie man es am besten anstellt, jemanden kennen zu lernen. Leider helfen Aufreißratschläge nicht viel weiter. Manchmal sind sie sogar hinderlich, weil sie selten in die Situation passen und dann ziemlich künstlich wirken.

Eigentlich ist es gar nicht nötig, besonders coole Sprüche loszulassen. Du musst ja erst einmal jemanden kennen lernen, um zu entscheiden, ob du den oder die überhaupt magst und ob du dich auf mehr einlassen möchtest. Dazu muss man nicht besonders cool wirken, sondern möglichst normal. Die meisten Jugendlichen sagen übrigens, dass bei ihnen diejenigen besser ankommen, die nicht auf cool tun, sondern normal mit ihnen reden. Das ist ja auch leichter einzufädeln und bringt letztendlich mehr. Nur weil jemand süß aussieht, muss er oder sie noch lange nicht die Qualitäten haben, die du vermutest. Und oft genug stellt sich heraus, dass jemand, der zunächst gar nicht so gut aussieht, total attraktiv wird, sobald man mit ihm redet.



## TIPPS

### die nützlich sein können:

- \* Versuche sie oder ihn möglichst unverfänglich alleine anzusprechen. In einer Gruppe neigen viele dazu, vor den anderen cool wirken zu wollen und geben sich nicht so, wie sie wirklich sind.

- \* Blöde Sprüche oder Nachpfeifen sind eher peinlich und so gut wie niemals erfolgreich – also sei möglichst natürlich. Das ist schon schwer genug, wenn man schon weiche Knie bekommt, sobald man sie oder ihn auch nur sieht. Aber da musst du durch.
- \* Schwierig wäre es sicher, wenn du gleich zu Beginn deine Liebe gestehen müsstest. Aber du kannst ruhig mit einer einfachen Frage beginnen. Oder du redest über einen gemeinsamen Freund, Lehrer oder eben über Unverfängliches.
- \* Wenn du erst mal ein Gespräch begonnen hast, findest du leichter Anknüpfungspunkte. Dabei kann auch nicht viel schief gehen, und du wirst bald bemerken, ob der oder die andere auch Interesse an dir zeigt.
- \* Es kann immer sein, dass es nicht so klappt, wie du dir es vorgestellt hast. Vielleicht war es doch der falsche Typ oder einfach der falsche Zeitpunkt. Und es kommt immer ein nächstes Mal.

## DEINE GEFÜHLE SIND O.K.!



Viele Burschen verlieben sich in Mädchen, manche in Burschen. Viele Mädchen verlieben sich in Burschen, manche in Mädchen. Manche einmal in ein Mädchen und einmal in einen Burschen. Deine Sehnsucht, deine Gefühle und deine Lust gehören dir. So wie du sie empfindest – solange dein Partner oder deine Partnerin wie du empfinden und ihre Wünsche und Grenzen genauso respektiert werden wie deine.

Vielleicht hast du gerade Gefühle für Personen des eigenen Geschlechts. Das ist okay. Du musst dich nicht entscheiden, dich nicht festlegen. Es kann auch wieder anders sein. Für manche ist es von Anfang an klar, nur Menschen des eigenen Ge-



schlechts zu lieben. Andere probieren es aus – und lassen es wieder.

Meist haben andere Leute Probleme mit der Wahl deiner Partnerin oder deines Partners. Einen Partner zu haben, der demselben Geschlecht angehört, aus einer anderen Kultur kommt, eine andere Hautfarbe hat oder aus einer anderen Gesellschaftsschicht kommt wie du ist in unserer Gesellschaft immer noch ein Problem. Wenn du dich dadurch ausgrenzt oder auch verunsichert fühlst, versuche dir Unterstützung zu holen. [\[siehe Rat und Hilfe\]](#) •••••➤

## IST ES LIEBE?

Du wirst bemerken, dass Gefühle nie gleich sind und sich immer wieder verändern. Manchmal ist es ganz eindeutig, wen man mag, weil es dieses berausende Hochgefühl gibt. Dann wieder kann es passieren, dass man nicht genau weiß, wie man wirklich fühlt. Plötzlich gibt es mehrere Menschen, in die man gleichzeitig verliebt ist, oder man findet jemanden attraktiv, den man bis vor kurzem noch völlig uninteressant gefunden hat. Es kann schon ganz schön schwierig sein, mit einem Mal nicht mehr zu wissen, was man eigentlich will. Du kannst aber wieder Klarheit bekommen. Dazu brauchst du Zeit, um zu spüren, was du magst und was nicht. Dann ist es auch wieder möglich, eine für dich passende Entscheidung zu treffen.

Du spürst zwar, dass deine Gefühle heftig sind – aber wie findest du heraus, ob es Liebe ist?

Dazu einige

## TIPPS

- ♥ Leider wird kein rotes Lämpchen aufleuchten, um dir anzuzeigen, dass es Liebe ist. Wenn du jemanden besser kennen lernst, wird es für dich irgendwann klar sein.
- ♥ Es gibt die Liebe auf den ersten Blick, aber auch die Liebe zu jemandem, den du schon länger kennst.
- ♥ Du musst dich nicht sofort entscheiden, ob es Liebe ist; nimm dir Zeit, es herauszufinden. Auch wenn es die „große Liebe“ ist, kann es sein, dass sich im Laufe der Zeit für dich etwas verändert und es auf einmal nicht mehr passt. Ein klarer Schlusstrich ist o.k., wenn die Beziehung nicht mehr stimmt.



## LIEBESKUMMER

Liebeskummer tut immer weh, und man kann sich gar nicht vorstellen, dass es wieder einmal besser wird. Verlassen zu werden oder sich in jemanden verliebt zu haben, der einen nicht liebt, tut immer weh. Diese Gefühle sind oft so heftig, dass man glaubt, sie gehen nie vorbei.

Liebeskummer ist oft damit verbunden, dass man an sich selbst zu zweifeln beginnt. Bin ich nicht schön genug? Bin ich langweilig und uninteressant? Bin ich schüchtern oder zu aufdringlich? Bin ich nicht locker genug? Dann neigt man leicht dazu, Fehler bei sich selbst zu suchen. Diese Fehler erscheinen oft so groß, dass man keine anderen Eigenschaften mehr bei sich selbst sieht.

Es kann schon eine Weile wehtun, aber es ist wichtig, zu wissen, dass du nicht nur diese Eigen-

schaften hast, die gerade nicht gewünscht sind oder die stören. Es gibt an dir viele positive Seiten, die du in der momentanen Situation einfach nicht wahrnimmst. Für andere Menschen werden andere Eigenschaften wichtig sein. Wenn du alleine damit nicht zurecht kommst, hole dir Unterstützung und Hilfe.

[siehe Rat und Hilfe] ••••➤

# Sex +

## SELBSTBEFRIEDIGUNG

Ob mehrmals am Tag, hin und wieder oder gar nicht – Selbstbefriedigung ist nichts Außergewöhnliches und weder körperlich noch psychisch schädlich.

Sich selbst befriedigen ist für die meisten Menschen das erste sexuelle Erlebnis – dabei kann man seinen Körper, die eigenen Wünsche und Sehnsüchte kennen lernen. Manche Menschen haben gar kein Bedürfnis sich selbst zu befriedigen – dies ist genauso gesund und normal wie ein häufiges Bedürfnis nach dem Erleben von Berührung und Lust mit sich selbst. Egal ob Mädchen oder Burschen: Beide berühren (streicheln, reiben etc.) bei der Selbstbefriedigung die empfindlichsten Stellen ihrer Geschlechts-

teile, um sich selbst Lust zu verschaffen – mit oder ohne Orgasmus (*sexueller Höhepunkt*).

Viele Burschen oder Mädchen sind verunsichert, wenn sie es selbst tun oder erfahren, dass ihre Freundin oder ihr Freund sich selbst befriedigen, obwohl sie Geschlechtsverkehr haben.

Selbstbefriedigung ist aber nicht Konkurrenz zur gemeinsamen Sexualität, sondern eher eine Ergän-

zung, ein Bereich, den man für sich alleine haben kann.

## PETTING

Schmusen, sich ausziehen, gegenseitiges Streicheln, küssen, Berührungen der Geschlechtsorgane, bis hin zum Orgasmus, all das nennt man Petting und ist eine Möglichkeit, Sex zu haben, ohne miteinander zu schlafen. Petting ist kein Vorspiel, auf das ein Hauptteil folgen muss. Das allein kann total erotisch und erregend sein. Petting kann den Druck nehmen, miteinander zu schlafen, und man gewinnt Zeit, einander besser kennen zu lernen. Außerdem ist es eine gute Möglichkeit, den eigenen und den Körper des anderen zu erforschen. Egal ob man es als eine von vielen Möglichkeiten betrachtet oder deswegen macht, weil man noch nicht weiter gehen will. So gesehen ist Petting eigentlich auch schon Sex.

## TIPPS

♥ Genießt alles, was für euch beide angenehm ist! Wenn du etwas nur dem anderen zuliebe machst, was dir selbst eigentlich noch zu steil ist, wird das meist für beide nicht so toll. Das betrifft auch Oralverkehr (also „Blasen“ und „Lecken“). Vielen Jugendlichen ist die Vorstellung von Oralverkehr noch gar nicht angenehm, manche glauben aber, dass das einfach dazugehört.

♥ Wenn es zu einem Samenerguss kommt, solltet ihr darauf achten, dass die Samenflüssigkeit nicht in den Bereich der Scheide gelangt (z.B. über die Finger). So könnte es nämlich auch zu einer Schwangerschaft kommen.





## DAS ERSTE MAL

Das erste Mal mit jemandem zu schlafen ist meistens mit sehr hohen Erwartungen verbunden. Schließlich hat man schon lange darüber nachgedacht, bereits einiges darüber gelesen oder in Filmen gesehen und es sich schon unzählige Male vorgestellt. Wie zwei Menschen miteinander dann das erste Mal wirklich erleben, ist so verschieden, wie es unterschiedliche Menschen gibt. Es kann zu einem wunderschönen Ereignis werden, aber auch zu einer riesigen Enttäuschung.

Für die meisten liegt es irgendwo dazwischen: Wenn auch die hoch gesteckten Erwartungen nicht erfüllt werden, ist es doch ein gemeinsames Erlebnis und etwas ganz Besonderes.

## VOM RICHTIGEN ZEITPUNKT

Manchmal kann es ganz schön Druck erzeugen, wenn der beste Freund oder die beste Freundin erzählt, ihr erstes Mal bereits erlebt zu haben. Selbst wenn von den anderen kein Druck kommt, setzt man sich selbst leicht unter Zugzwang und fühlt sich nicht normal, weil man annimmt, die meisten haben es in diesem Alter schon getan. Das erste Mal miteinander schlafen ist aber keine Frage des Alters. Es müssen ja meist mehrere Faktoren zusammenpassen, damit es so weit kommen kann: Zunächst musst du einen Freund oder Freundin finden, mit dem oder der du es dir auch vorstellen kannst. Dann sollte sich die Beziehung so weit entwickelt haben, wie du es dir für das erste Mal wünschst. Und schließlich musst du auch selbst ein Bedürfnis danach haben und dich bereit dazu füh-


len. Es kann daher sein, dass es mit 14 oder mit 20 Jahren für dich so weit ist. „Es“ nur zu tun, weil man sich von sich selbst oder von anderen unter Druck gesetzt fühlt, ist eine schlechte Voraussetzung dafür, Sexualität auch genießen zu können. Das Bedürfnis nach körperlicher Nähe und das Gefühl großer Verliebtheit allein reichen nicht aus um sich auf Sexualität einzulassen. Sex bedeutet, dass zusätzlich zur Bereitschaft sich auf jemand anderen einzulassen, im Geschlechtsorgan ein eindeutiges sexuelles Gefühl spürbar ist. Ob der richtige Zeitpunkt gekommen ist, merkst du daher daran, dass dein Kopf, dein Herz und dein Geschlechtsorgan eindeutig „ja“ sagen.


Nicht nur Mädchen, sondern auch Burschen möchten oft mit dem ersten Mal warten, bis sich die Beziehung so weit entwickelt hat, dass beide bereit dazu sind. Neben einem vertrauten Umgang und dem Gefühl von Geborgenheit gehören auch gegenseitiges Verständnis, Rücksichtnahme, Zuverlässigkeit und Einfühlsamkeit dazu. Diese Dinge benötigen Zeit um entstehen zu können – wann es wirklich passend ist miteinander zu schlafen kann aber letztendlich nur jeder für sich selbst entscheiden!

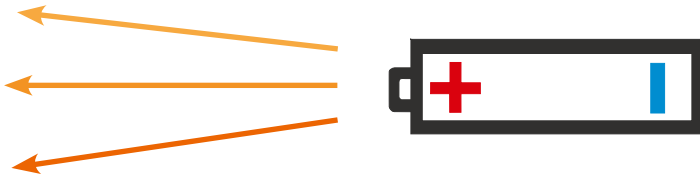
## TIPPS

Nehmt euch das erste Mal nicht für einen bestimmten Zeitpunkt vor, sondern lasst es möglichst entstehen. Wenn ihr bereits im Vorhinein abmacht, was passieren soll, ist es in der Situation oft nicht mehr passend, und ihr seid mit eurem Kopf und euren Gefühlen gar nicht mehr dabei.

- Die meisten Menschen nähern sich dem ersten Mal schrittweise beim Petting an. Dann ist es irgendwann nur mehr ein ganz kleiner Schritt, bis der Penis das erste Mal in die Scheide hineingleitet und die Scheide den Penis aufnimmt. Das muss nicht zu einem bestimmten

Zeitpunkt passieren, sondern dann, wenn es für **beide** aus dem sexuellen Bedürfnis in der Situation entsteht. Planen solltet ihr lediglich die Verhütungsmethode. Nervosität und Angst vor einer Schwangerschaft bei ungenügender Verhütung stehen den angenehmen Gefühlen sonst ziemlich im Weg. [siehe Verhütungsmittel] 

 Schafft euch auch – wenn möglich – eine angenehme und ungestörte Umgebung. Zu wissen, dass die Oma in 15 Minuten mit dem Einkaufskorb im Zimmer stehen wird, würde vermutlich keine ausreichend entspannte Situation ermöglichen.



## DAS ERSTE MAL FÜR MÄDCHEN

Es gibt viele Gerüchte rund um das Jungfernhäutchen und das 1. Mal. Viele davon stimmen nicht. Meist ist das Jungfernhäutchen so gering ausgeprägt, dass es beim ersten Mal weder einreißt, blutet noch schmerzt. Wenn ein Mädchen beim ersten Mal nicht blutet, kann man daher nicht daraus ableiten, dass sie vorher bereits mit jemandem geschlafen hat! Selbst wenn das Jungfernhäutchen einreißt, ist das im Normalfall wenig schmerzhaft und blutet kaum. Viel eher ist es schmerzhaft, wenn der Kopf schon etwas will, wozu die Scheide noch gar nicht bereit ist. Es kann also sein, dass sich ein Mädchen bereit dazu fühlt, ihren Freund liebt und auch entspannt ist – der Kopf also JA sagt. Trotzdem kann die Scheide noch nicht bereit sein und NEIN sagen. Dann macht sich die Scheide durch die umgebende Muskulatur eng. Das kann übrigens nicht nur beim ersten Mal, sondern auch später immer wieder passieren. Die Frau kann

die Muskulatur in so einer Situation nicht bewusst entspannen – das, was der Körper macht und will bestimmt die Situation. Wenn der Penis trotzdem in die Scheide eindringt, entstehen Schmerzen. Schmerzen sind daher eine Art sms der Scheide an den Kopf, und die Botschaft lautet: Bitte aufhören. **Schmerzen beim ersten Mal gehören nicht dazu, sondern sind immer eine Botschaft des Körpers, die ernst genommen werden muss!**



In diesem Fall macht man einen Schritt zurück und tut wieder das, was sexuell angenehm ist. Für die meisten gibt es daher nicht DAS erste Mal, sondern mehrere erste Versuche.

Es kann sein, dass du in der ersten Zeit des Miteinander-Schlafens noch nicht zum Orgasmus kommst, weil das Aufnehmen des Penis in die Scheide eine neue Erfahrung für dich ist. Viele Mädchen kennen den Orgasmus über die Selbstbefriedigung oder das Petting. Dieser Orgasmus durch Streicheln und Berühren fühlt sich anders an als der Orgasmus beim Miteinander-Schlafen. Du musst dir Zeit lassen, diese andere Form der Erregung und Nähe beim Geschlechtsverkehr kennen und genießen zu lernen. Manche Mädchen streicheln den Kitzler während des Miteinander-Schlafens, manchmal tun es auch die Burschen. Andere versuchen verschiedene Stellungen. Probiert miteinander aus, und spür, was für dich lustvoll ist. Diese Erfahrungen können dir helfen, auch beim Miteinander-Schlafen einen Orgasmus bekommen zu können.

## DAS ERSTE MAL FÜR BURSCHEN

Das erste Mal ist auch für Burschen eine ungewohnte und neue Situation, die mit vielen Fragen verbunden ist. Manche dieser Fragen beziehen sich auf das Jungfernhäutchen. Es muss weder durchstoßen werden noch platzt es. Beim Eindringen des Penis kann es einreißen, ohne dass es der Bursche bemerkt, und dabei ein wenig bluten.





Manche befürchten, dass der Penis plötzlich erschlaffen oder sie einen vorzeitigen Samenerguss haben könnten. Ähnlich wie bei Mädchen kann es vorkommen, dass der Körper bei sexueller Erregung anders reagiert als man gerne möchte. Eine angenehme, ungestörte Situation, wo man sich nicht unter Druck gesetzt fühlt, ist aber schon mal eine gute Voraussetzung dafür, das sexuelle Gefühl genießen zu können.

Manche Burschen befürchten, dass ihr Penis zu klein sein könnte. Unabhängig von der Größe wirst du immer befriedigenden Sex haben können. Auch für die Lust der Frauen ist die Penisgröße nicht entscheidend. Rein technisch gesehen muss der Penis gar nicht besonders weit in die Scheide der Frau eindringen, um sie zu befriedigen, da die sensibelsten Stellen sowieso außerhalb und im vorderen Scheidenbereich liegen. Außerdem beträgt die durchschnittliche Länge einer Vagina lediglich 10 cm. Viel wichtiger für den Orgasmus einer Frau sind die Gefühle, die in der Situation möglich sind.

Beim vorzeitigen Samenerguss ist die Erregung meist so intensiv, dass der Bursche schon unmittelbar vor oder nach dem Eindringen in die Scheide zu einem Samenerguss kommt. Dies kommt in der ersten Zeit des Miteinander-Schlafens häufig vor. Folgendes kann hilfreich sein:

Genieße alles, und lasse dir mehr Zeit als bisher, um insbesondere das auszukosten zu können, was vor dem Eindringen des Penis in die Scheide kommt. Auch beim Miteinander-Schlafen solltest du dich auf deine eigenen Gefühle konzentrieren. Bei der Selbstbefriedigung kannst du mit deiner Lust spielen und sie ausprobieren. Durch starkes oder weniger starkes Berühren und langsames oder schnelleres Bewegen deines Penis kannst du beeinflussen, wie schnell du zu einem Samenerguss kommst. Diese Erfahrung kann dir auch beim Miteinander-Schlafen helfen.

*Das Gesetz unterscheidet verschiedene Formen von sexuellen Kontakten zwischen Jugendlichen:*

- *Sind beide unter 14 Jahren, sind sexuelle Kontakte zwar verboten, können aber nicht bestraft werden, weil sie noch nicht strafmündig sind.*

- *Ist einer von beiden unter 14 Jahren, macht sich grundsätzlich der Ältere strafbar.*

- *Sexuelle Kontakte, bei denen es nicht zum Geschlechtsverkehr kommt, bleiben straflos, wenn der Altersunterschied zwischen den Jugendlichen nicht mehr als 4 Jahre beträgt und der jüngere Partner/die jüngere Partnerin das 12. Lebensjahr vollendet hat. Kommt es zum Geschlechtsverkehr, bleibt dies straflos, wenn der Altersunterschied nicht mehr als 3 Jahre beträgt und der Jüngere/die Jüngere das 13. Lebensjahr vollendet hat.*

- *Sind beide über 14 Jahre, sind alle Formen des sexuellen Kontaktes, mit denen beide einverstanden sind, erlaubt.*

**BEACHT:** *Deine Eltern können andere Regeln aufstellen – die Lösung musst du deshalb mit ihnen aushandeln.*



## und so ...

### IST SEX AUCH OHNE LIEBE MÖGLICH?

Für die meisten Jugendlichen gehören Sex und Liebe zusammen. Sie sehnen sich nach einer Beziehung, in der Liebe und Sex verbunden sind. Für das erste Mal ist dieser Wunsch besonders ausgeprägt. Sex ganz ohne Gefühle gibt es nicht. Auch nicht bei einem One-Night-Stand. Natürlich kann Sex auch dann toll sein, wenn die Beziehung nur auf eine Nacht begrenzt ist. Selbst hier müssen aber Gefühle vorhanden sein, um sich zumindest auf die Situation einlassen zu können. Manchmal stellt sich heraus, dass nach dieser Nacht plötzlich ganz unerwartet und unbeabsichtigt zumindest bei einem von beiden so viele Gefühle dazugekommen sind, dass der Wunsch nach mehr entsteht.

### AUS PORNOS LERNEN, WIE MAN'S MACHT?

„ *Ich bin 17 Jahre und habe letzte Woche mit meiner Freundin das erste Mal geschlafen. Obwohl sie nachher gemeint hat, dass es auch für sie schön war, ist mir aufgefallen, dass sie nicht so laut gestöhnt hat, wie ich das aus Pornofilmen kenne. Habe ich etwas falsch gemacht?* „

Viele Jugendliche glauben auch aus Pornofilmen lernen zu können, wie alles funktioniert. Pornos haben mit der Wirklichkeit sehr wenig zu

tun. Sollen sie ja auch nicht, sie dienen dazu, sexuell zu erregen. Das gilt auch für Pornos aus dem Internet. Der Grund dafür klingt banal: Pornofilme sind ja keine Dokumentarfilme, sondern Spielfilme. Sie sind mit allen filmtechnischen Mitteln hergestellt, die Lust und die Gefühle sind nur gespielt. Aus all diesen Gründen sind Pornos nicht als Anleitung für die Praxis zu gebrauchen. Bei jedem Fernsehekrimi ist völlig klar, dass Tote natürlich nicht wirklich tot sind. Bei Pornofilmen wird dennoch oft angenommen, dass Sex in Wirklichkeit ebenso funktioniert. Das gilt zum Beispiel für die Frage, wie lange ein Penis sein soll, ebenso wie für die Frage, wie sich Frauen selbst befriedigen oder wie lange sie brauchen, um zu einem Orgasmus zu kommen.

Selbst wenn du dir Spielfilme anschaust, sind die Informationen über Sexualität und Beziehungen für die Praxis nicht besonders brauchbar. Sie zeigen oft Ideale, Klischees oder Wunschvorstellungen, wie z.B. die große Liebe beginnt, wie Mann und Frau Sex haben. Dein Leben wird ziemlich sicher anders ausschauen, lass dich durch diese Darstellungen nicht verunsichern!

Auch wenn Amateurclips im Internet meist ohne große filmtechnischen Tricks auskommen, werden darin Sexszenen inszeniert, um anderen etwas möglichst Außergewöhnliches zu zeigen. Du siehst daher auch hier nur gespielte Lust. Absolut nichts können diese Clips über deine eigenen Empfindungen, deine sexuellen Wünsche und deine Sehnsucht aussagen. Die Art und Weise, wie du Sexualität als angenehm und lustvoll erlebst, kannst nur du selbst bestimmen. Niemand anderer, nicht mal dein Freund oder deine Freundin, können dir sagen welche Berührung, welche Körperstellung, welche sexuelle Handlung für dich lustbringend ist.





## ÜBER SEX REDEN – IM INTERNET

Mit Sex wird man im Internet nicht nur durch Pornos und andere sexuelle Darstellungen konfrontiert. Im Chat, im Forum, auf Informationsseiten finden sich häufig auch sexuelle Themen. Manche Beiträge klingen verständlich und einleuchtend, deshalb neigt man dann möglicherweise dazu, diesen Leuten eher zu glauben, weil sie mehr Erfahrung zu haben scheinen. Wenn du für dich wichtige Informationen benötigst, dann hole sie dir ausschließlich von extra Beratungsseiten im Internet – niemals aus dem Forum oder dem Chat. Dies gilt auch dann, wenn mehrere Menschen ähnliche Antworten geben! Es gibt viele Gerüchte rund um das Thema Sexualität. Die meisten dieser Gerüchte sind weit verbreitet und werden von vielen Menschen weiter erzählt. Besonders in Foren und Chaträumen finden sich solche Gerüchte wieder und werden meist von den anderen bestätigt.

## CYBER-GROOMING

Wenn du dich im Internet bewegst, dann triffst du dort auch auf andere Menschen – im Chat, im Forum.

Grundsätzlich gilt:

Gespräche im Internet sind nur dann für dich sicher, wenn du dich mit jemandem unterhältst, den oder die du auch real persönlich kennst. Kennst du jemanden nur aus dem Netz, dann weißt du letztendlich nie genau, welcher Mensch sich wirklich dahinter verbirgt. Dies gilt sogar dann, wenn du Webcamaufnahmen oder Fotos bekommst. Menschen, die sich an andere heranmachen wollen, nur um sexuelle Handlungen einzufordern oder sogar zu erzwingen, nutzen das Internet genau so wie du. Diese Menschen sind meist sehr gut darin, sich selbst so zu präsentieren, dass das Interesse des anderen geweckt wird. Sie lassen sich oft Wochen und Monate Zeit, bis man möglicherweise selbst auf die Idee kommt ein Treffen vorzuschlagen. Das Treffen verläuft dann aber ganz anders als geplant.

**Grundregel ist daher: Auch wenn du jemanden aus dem Netz schon lange kennst, ein Treffen ist immer riskant.**

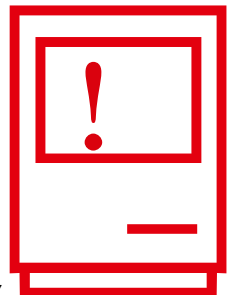
Solltest du dich im Internet durch jemanden verfolgt fühlen, sollte dir jemand sexuelle Angebote machen, dich bitten Nacktfotos von dir zu schicken oder dich „kurz mal“ oben ohne vor die Webcam zu setzen, dann musst du dich abgrenzen, auch wenn du davor Interesse gezeigt hast. Solltest du erpresst werden, informiere sofort eine erwachsene Person, auch dann, wenn es dir lächerlich und harmlos vorkommt! Viele Gewalttaten werden lange geplant und beginnen scheinbar harmlos.

## MANCHMAL MUSST DU NEIN SAGEN

Egal ob du ein Mädchen oder ein Bursche bist – es gibt Situationen, in denen du dich nicht wohl fühlst und du auf deine Grenzen achten musst. Es kann sein, dass dein Freund oder deine Freundin zu weit geht, jemand aus deinem Freundeskreis etwas tut, was dir unangenehm ist, bis hin zu Situationen, in denen du von Angehörigen sexuell missbraucht wirst.

Es ist nicht immer leicht, auf deine Grenzen zu bestehen und nein zu sagen –

- weil du Angst hast, nein zu sagen.
- weil du keine Worte dafür findest.
- weil du fürchtest, das Nein nicht alleine durchzustehen.
- wenn der/die andere bittet, bettelt oder droht.
- wenn du ihn/sie nicht verlieren willst.
- wenn du abhängig bist (Eltern, Lehrer/innen, Chef/in).
- wenn du schon so oft nein gesagt hast, und es nichts genützt hat.
- weil du dich schämst, nicht schon früher nein gesagt zu haben.



- weil du das Gesicht vor anderen nicht verlieren möchtest.

Aber auch wenn es nicht leicht ist –

- Du hast das Recht, nein zu sagen.
- Du bestimmst, was mit deinem Körper passiert.
- Du bestimmst deine Sexualität selbst.
- Du kannst nein sagen, egal ob du aufreizend gekleidet bist oder welchen Ruf du hast.
- Du bist nicht für das Wohl des/der anderen verantwortlich, wenn dir etwas widerstrebt.
- Du allein weißt, was für dich in dieser Situation am besten ist.
- Du darfst darüber reden, auch wenn man es dir verboten hat.
- Du kannst auch nein sagen, wenn du früher schon ja gesagt hast oder am Anfang mitgemacht hast.

Es gibt viele, denen es so geht wie dir, daher gibt es Beratungsstellen, die diese Probleme kennen und helfen – ohne nach deinem Namen zu fragen und ohne eine Anzeige zu machen (z.B. die Kinderschutzzentren). Du kannst dich auch an eine Person wenden, der du vertraust, und sie kann dich in die Beratungsstelle begleiten.

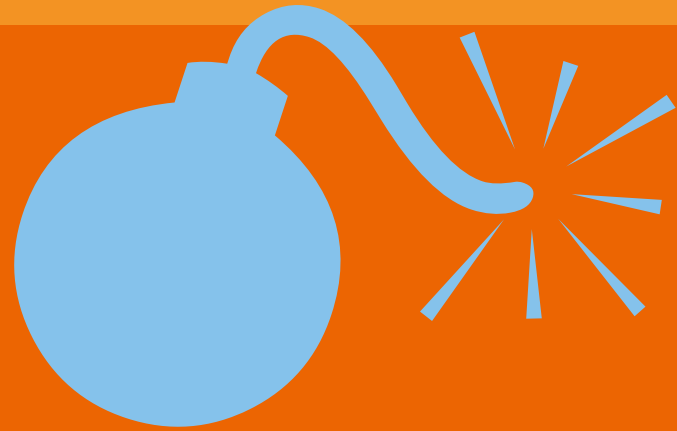
Auch wenn die schlechten Erfahrungen bereits einige Zeit zurückliegen – vielleicht in deiner Kindheit – solltest du darüber reden.

[siehe Rat und Hilfe] . . . ➔



**Nicht immer erfolgen sexuelle Kontakte in beiderseitigem Einvernehmen. Manchmal missbrauchen Personen, denen du vertraust – wie Mitglieder deiner Familie, Lehrer/innen, Trainer/innen, Bekannte der Familie –, dein Vertrauen, ihre Position und dich. Ein solches Verhalten ist strafbar! Beachte, dass Ärzte und Ärztinnen sowie die Polizei Strafanzeige erstatten müssen! Wird eine Strafanzeige erstattet und ein Strafverfahren gegen den Verdächtigen/die Verdächtige durchgeführt, hast du das Recht, bei Gericht nicht in Anwesenheit des Täters/der Täterin oder seines/ihrer Verteidigers/Verteidigerin aussagen zu müssen. Du kannst dich zu Gericht auch begleiten lassen oder durch einen Anwalt/eine Anwältin unterstützen lassen. Frage bei der Kinder- und Jugendanwaltschaft nach!**

Keep  
cool



Verhütung





## VERHÜTUNG

Du als Mädchen kannst beim ersten Geschlechtsverkehr schon schwanger werden, und du als Bursche kannst schon ein Kind zeugen. Um nicht schwanger zu werden, ist für euch die Pille und das Kondom am besten geeignet. Es gibt auch andere Verhütungsmittel, die für die meisten Jugendlichen noch nicht in Frage kommen, später aber eine gute Alternative darstellen.

Wie ihr verhütet, wenn ihr das erste Mal Sex habt, hängt davon ab, ob ihr miteinander über Verhütung reden könnt und euch auf ein Verhütungsmittel einigt. Wenn du dich auf niemand anderen verlassen willst, musst du für dich selber sorgen. Wenn du als Mädchen die Pille nicht nimmst, musst du auf ein Kondom bestehen. Am besten hast du selbst eines mit. Du als Bursche kannst nur durch ein Kondom eine Schwangerschaft vermeiden.

## KONDOM

Das Kondom ist ein dünner Überzug aus Latex (Gummi), der vor dem Geschlechtsverkehr über den steifen Penis gerollt wird und die Samenflüssigkeit auffängt. Moderne Kondome sind elektronisch geprüft und meist mit einer Samen abtötenden Substanz (*Spermizide*) beschichtet. Das Kondom ist bei

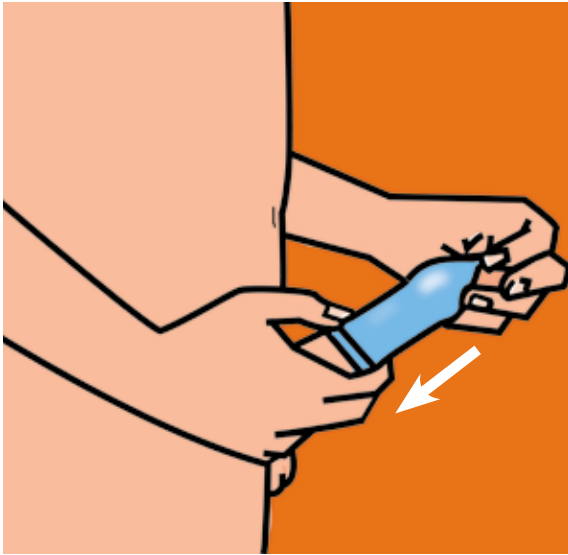
richtiger Anwendung ein sehr gutes Verhütungsmittel und der einzige Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten.

[siehe Erstes Mal].....▶

## FACTS!

- Kondome kann man in Drogeriemärkten, Supermärkten, Tankstellen, Apotheken etc. kaufen.
- Markenkondome haben ein Ablaufdatum und eine Prüfnummer. Das Ablaufdatum unbedingt beachten!
- Nur Markenkondome und keine so genannten „Scherzkondome“ kaufen (die sind als Scherzartikel gekennzeichnet).
- Es gibt Markenkondome in verschiedenen Farben sowie in verschiedenen Größen und Geschmacksrichtungen. Diese sind genauso sicher.
- Kondome aus dem Automaten können durch Kälte und Hitze brüchig werden, daher besser im Geschäft kaufen. Auch ein Kondom, das ihr z.B. seit einem Jahr im Geldbeutel habt, kann aus dem gleichen Grund keinen Schutz mehr bieten. Also auch aufpassen, wie ihr Kondome lagert!
- Das Kondom kann nur einmal verwendet werden, bei jedem weiteren Geschlechtsverkehr ein neues Kondom verwenden. Daher mehrere Kondome einstecken!
- Vorsicht mit fett- oder ölhaltigen Substanzen (wie z.B. Vaseline oder Körperlotionen). Kondome werden dadurch beschädigt und reißen leicht!
- Wenn das Kondom reißt oder abrutscht und





dadurch Samenflüssigkeit in die Scheide gelangt, ist es sinnvoll, sofort eine Frauenärztin/einen Frauenarzt aufzusuchen.

#### ANWENDUNG:

- Verpackung vorsichtig öffnen.
- Wenn der Penis steif ist, die Vorhaut zurückziehen und das Kondom mit dem Röllchen nach außen vorne auf die Eichel aufsetzen und abrollen. Vorne am Kondom ist meistens ein Zipfel (*Reservoir*), der für die Aufnahme der Samenflüssigkeit da ist. Diesen Zipfel drückt man beim Abrollen mit zwei Fingern vorsichtig zusammen, damit die Luft entweicht und der Samen Platz hat.  
Bei Kondomen ohne Reservoir an der Eichel ca. einen Finger breit Platz für die Samenflüssigkeit lassen.
- Wurde das Kondom verkehrt herum aufgesetzt (Gummiröllchen ist innen), ein neues Kondom verwenden, da bereits Samenzellen am Kondom sein könnten.

- Kondom so weit wie möglich herunterrollen.
- Nach dem Samenerguss, bevor der Penis schlaff wird, das Kondom beim verstärkten Gummiring umfassen und den Penis aus der Scheide ziehen. Damit vermeidet ihr, dass das Kondom in der Scheide abgestreift wird und die Samenflüssigkeit ausläuft.
- Kondom im Restmüll entsorgen (nicht in der Toilette)!

### WENN DU DICH FÜR DAS KONDOM ENTSCHEIDEST

Viele Burschen sind unsicher, was Kondome angeht. Sie befürchten, das Überstreifen des Kondoms unterbricht den Sex, und es ist ihnen peinlich, das Kondom vor dem Mädchen über das steife Glied zu rollen. All diese Gefühle können bewirken, dass Burschen um Kondome einen großen Bogen machen und sie nach Möglichkeit vermeiden. Außerdem glauben viele Burschen, dass Verhütung reine Mädchensache ist.

Um ein Kondom sicher anwenden zu können, ist Übung ganz entscheidend. Kauf dir, bevor du Sex hast, eine Packung Kondome. Lies dir dann alles an einem ruhigen Ort durch, und verwende dein erstes Kondom mit dem Menschen, den du am besten kennst: mit dir selber. Schau darauf, dass du nicht gestört werden kannst, lerne damit umzugehen, und genieß es. Achte auch darauf, ob die Größe des Kondoms für dich die richtige ist. So kannst du vermeiden, dass es dich beim Sex stört. Gut ist auch, das Kondom gemeinsam beim Petting auszuprobieren. Je besser ihr mit dem Kondom umgehen könnt, desto weniger wird es den Sex unterbrechen. Burschen spüren das Kondom beim Sex, viele stört es aber nicht.



## PILLE

Mit der Pille nimmt die Frau Hormone zu sich, die den Eisprung verhindern und den Zervixschleim im Gebärmutterhals verfestigen. Dadurch kann einerseits die Eizelle nicht heranreifen, und andererseits gelangen Samenzellen nicht in die Gebärmutter. Die Pille enthält normalerweise zwei Hormone (*Östrogen und Gestagen*). Sind diese besonders niedrig dosiert, wird sie als Micropille bezeichnet. Enthält sie nur das Hormon Gestagen, nennt man sie Minipille. Die Minipille wird jungen Mädchen nur dann verschrieben, wenn sie die Kombinationspille (die „normale“ Pille, die zwei Hormone enthält) aus medizinischen Gründen nicht einnehmen dürfen.

Die Pille muss täglich eingenommen werden. Bei manchen Pillenarten muss zwischen zwei Pillenpackungen eine Pause von genau sieben Tagen eingehalten werden. Eine Pillenpackung enthält meist 21 oder 28 Tabletten. Egal welche Pille du verschrieben bekommst, so musst du dich ganz genau an die vorgeschriebene Art der Einnahme halten, damit sie wirkt – unabhängig davon wann du Geschlechtsverkehr hast.

Bei regelmäßiger Einnahme ist die Pille ein sehr sicheres Verhütungsmittel, schützt aber nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten (z.B. AIDS). Die Frauenärztin kann eine durchgehende Einnahme über drei Monate verschreiben, auch dann, wenn laut Beipackzettel eine 7 tägige Pause zwischen den Packungen beschrieben ist.

### FACTS!

- Die Pille sollte erst eingenommen werden, wenn du bereits mehrere Regelblutungen gehabt hast.
- Sollte in deiner Familie Krankheiten, die durch eine Blutgerinnsel ausgelöst werden, wie z.B. Herzinfarkt und Schlaganfall, aufgetreten sein, kann die Pille für dich nicht geeignet sein.

- Die Pille und starkes Rauchen kann zu einer Verengung der Blutgefäße führen. Pille und starkes Rauchen vertragen sich daher nicht. Manche Medikamente verringern die Wirksamkeit der Pille. Informiere daher den Arzt/die Ärztin, dass du die Pille nimmst. Kaufst du dir selbst Medikamente in der Apotheke, dann erkundige dich immer, ob diese deinen Verhütungsschutz beeinträchtigen könnten!!
- Die Pille ist sofort sicher, wenn du sie am 1. Tag der Regel einzunehmen beginnst.
- In den ersten 2-3 Monaten der Pilleneinnahme kann es durch die körperliche Umstellung zu Zwischenblutungen kommen. Diese sind keine Krankheitszeichen und beeinträchtigen die Wirkung der Pille nicht. Dauern sie länger als 3 Monate, gehe zu deiner Frauenärztin, und lass dir ein anderes Pillenpräparat verschreiben.
- Die Pille ist sofort sicher, wenn du sie am 1. Tag der Regel einzunehmen beginnst.
- Auch an den 7 einnahmefreien Tagen bist du vor einer Schwangerschaft geschützt.
- Eine regelmäßige tägliche Einnahme ist erforderlich! Vergisst man auch nur an einem Tag die Pille einzunehmen, kann die Wirkung verloren gehen. In diesem Fall nimm die vergessene Pille nach und unterbreche die Pilleneinnahme nicht. Für mindestens eine Woche musst du allerdings zusätzlich mit Kondom verhüten. Solltest du in den letzten drei Tagen vor dem Vergessen Geschlechtsverkehr gehabt haben, ist es sinnvoll, sofort einen Frauenarzt/ eine Frauenärztin aufzusuchen.
- Eine mögliche Nebenwirkung der Pille kann eine leichte Gewichtszunahme sein (max. 3 kg).
- Die Pilleneinnahme hat auch positive Seiten, so etwa verringert die Pille meist die Pickelbildung und vermindert die Regelblutung sowie Regelschmerzen.
- Bei Brechen oder starkem Durchfall innerhalb von drei Stunden nach der Einnahme kann die Wirkung der Pille verloren gehen. Du musst



daher die nächsten sieben Tage zusätzlich mit Kondom verhüten. Wenn du mit der Einnahme der Pille unsicher bist, wenn du Fragen hast, wenn Nebenwirkungen auftreten, wenn die Blutung nicht einsetzt, dann frag bei deiner Frauenärztin/deinem Frauenarzt nach. Sollte diese nicht erreichbar sein, dann kannst du dich auch in der Apotheke erkundigen.

## WENN DU DICH FÜR DIE PILLE ENTSCHEIDEST

musst du folgende Dinge beachten

- ▶ du brauchst die e-card oder musst die Frauenärztin privat bezahlen
- ▶ du brauchst Geld, um dir die Pille kaufen zu können. Billige Pillen kosten bis zu 7 € pro Monat. Du kannst mit deiner Ärztin/deinem Arzt darüber sprechen, ob eine billigere Pille für dich geeignet sein könnte.
- ▶ und du musst an die regelmäßige tägliche Einnahme denken

Manche Mädchen nehmen die Pille geheim, ohne das Wissen ihrer Eltern. Viele fühlen sich allein, vor allem bei Fragen, wie z.B. bei Zwischenblutungen und bei Einnahmefehlern. Besonders in diesen Situationen kann dein Freund oder eine Freundin ein wichtiger Gesprächspartner sein und dir helfen, Lösungen zu finden. Sie können z.B. Informationen in der Apotheke, bei einer Ärztin oder in einer Beratungsstelle einholen, einen Termin bei der Ärztin ausmachen und dich begleiten, wenn es dir recht ist. Dein Freund kann sich auch an den Kosten der Pille beteiligen.

*Du brauchst für den Besuch beim Arzt oder bei der Ärztin sowie für die Verschreibung der Pille nicht die Zustimmung deiner Eltern.*

# ANDERE VERHÜTUNGSMETHODEN

Neben Pille und Kondom gibt es noch eine ganze Reihe andere Verhütungsmethoden. Deine Ärztin/dein Arzt kann dich über alle Verhütungsmöglichkeiten informieren und dich auch beraten, welche für dich geeignet sein könnte. Neben der Verträglichkeit spielen die Art der Anwendung, aber auch die Kosten eine wichtige Rolle bei der Auswahl eines Verhütungsmittels.

## HORMONPFLASTER

Das Verhütungspflaster ist ein dünnes, weiches Pflaster, das gleichmäßig niedrige Mengen von Hormonen über die Haut direkt in den Körper abgibt. Das Hormonpflaster wirkt genau so wie die Pille. Es enthält dieselben Hormone und hat daher fast dieselben Vor- und Nachteile wie die Pille. Anders als bei der Pille wirken sich Durchfall und Erbrechen aber nicht beeinträchtigend auf die Wirksamkeit aus.

Das Pflaster wird auf einer trockenen, fettfreien Hautstelle aufgeklebt (nicht im Gesicht und nicht am Busen!). Ein Pflaster wird immer für 7 Tage aufgeklebt und immer am gleichen Wochentag durch ein neues Pflaster ersetzt. Nach 3 Wochen, also nach drei Pflastern, folgt eine pflasterfreie Woche, in der die Blutung einsetzt. Das Verhütungspflaster ist rezeptpflichtig und darf nur in Absprache mit der Fachärztin bzw. dem Facharzt angewendet werden.

## VAGINALRING (NUVARING)

Der Scheidenring ist ein biegsamer, schmaler Kunststoffring, der von der Frau selbst ganz tief in die Scheide (vor den Muttermund) eingelegt wird und dort gleichmäßig die Hormone Östrogen und Gesta-

gen an den Körper abgibt. Er hat dieselbe Wirkung wie die Pille und bleibt drei Wochen in der Scheide liegen. Jeweils nach einer Woche Pause kann ein neuer Ring eingelegt werden.

Pille, Vaginalring und Pflaster wirken mit denselben Hormonen und auf dieselbe Weise. Sie unterscheiden sich in erster Linie durch ihre Anwendung.

### HORMONIMPLANTAT (IMPLANON)

Das Implantat ist ein kleines und sehr biegsames Kunststoffstäbchen (ca. in der Größe eines Zündholzes), in dem sich ein Hormondepot mit dem weiblichen Hormon Gestagen befindet. Das Implantat wird der Frau an der Unterseite des Oberarms in das Fettgewebe gesetzt. Dort gibt es in kleinen Mengen Gestagen in den Körper ab und verhindert so den Eisprung. Zusätzlich wird der Zervixschleim im Gebärmutterhals derart verändert, dass ein Eindringen von Spermazellen schwierig ist. Im Normalfall bleibt die Regelblutung ganz aus. Das Implantat kann für drei Jahre liegen und wird dann von der Ärztin wieder entfernt.

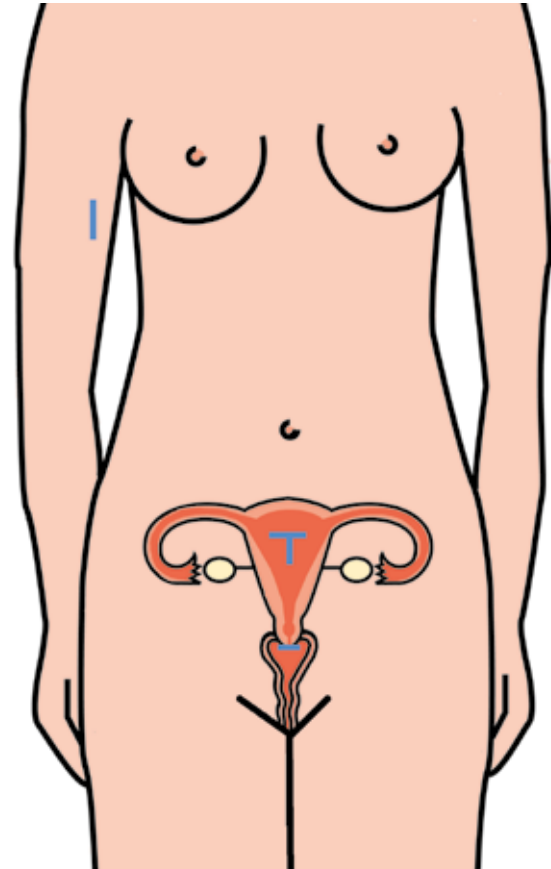


### DREIMONATSSPRITZE

Die Wirkungsweise der Dreimonatsspritze ist ähnlich dem Hormonimplantat. Das Gestagen wird allerdings mittels einer einmaligen Spritze verabreicht und wirkt für drei Monate.

### SPIRALE (AUCH INTRAUTERINPESSAR GENANNT)

Die Spirale ist etwa drei Zentimeter groß, besteht aus weichem Plastik und ist meist t-förmig. Sie



wird von der Frauenärztin durch den Muttermund hindurch in die Gebärmutter eingesetzt. Es gibt Spiralen, die mit Kupferdraht umwickelt sind und auch so genannte Hormonspiralen.

Die **Kupferdrahtspirale** kann für etwa 5 Jahre in der Gebärmutter liegen. Durch die Umwicklung mit dem Kupferdraht wird die Befruchtung von Eizelle und Spermazelle meist verhindert. Kommt es trotzdem zu einer Befruchtung, wird die Einnistung der befruchteten Eizelle erschwert. Durch die Kupferspirale kann die Regelblutung und auch bestehende Menstruationsbeschwerden verstärkt werden. Aus diesem Grund ist sie für viele sehr junge Frauen nicht geeignet.



Die **Hormonspirale** ist mit einem kleinen Depot des weiblichen Hormons Gestagen ausgestattet. Das Hormon verschließt den Muttermund und verhindert auf diese Weise, dass Spermien in die Gebärmutter kommen können. Die Hormonspirale kann bis zu fünf Jahren in der Gebärmutter bleiben. Jede Spirale muss auch wieder von der Frauenärztin entfernt werden.

## SCHAUMZÄPFCHEN, GELS UND CREMES (= CHEMISCHE VERHÜTUNGSMITTEL)

Die Aufgabe der chemischen Verhütungsmittel besteht in der Zerstörung der männlichen Spermien in der Scheide. Sie werden von der Frau mindestens 10 Minuten vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingeführt. Dort lösen sie sich durch die Körperwärme vollständig auf. Sie bilden einen zähen Schaum vor dem Muttermund und ermöglichen somit den Spermien kein Durchkommen und haben eine samenabtötende Wirkung. Sie sind zwar rezeptfrei in der Apotheke zu erhalten, aber viel zu unsicher.



## STERILISATION VON FRAU UND MANN

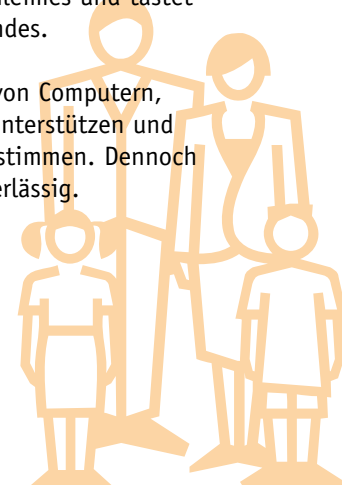
Bei der Sterilisation der Frau werden die Eileiter durchtrennt oder mit einem Klipp verschlossen. Nach dem Eisprung kann die Eizelle nicht mehr weiter wandern und somit nicht mehr befruchtet werden und löst sich daher auf. Die Regelblutung wird durch die Sterilisation nicht beeinflusst, da die Funktion der Eierstöcke nicht gestört ist. Bei der Sterilisation des Mannes werden die beiden

Samenleiter durchtrennt und das Aufsteigen der Spermien somit verhindert. Der Mann kommt bei seinem sexuellen Höhepunkt weiterhin zum „Samenerguss“, nur enthält dieser Erguss keine Spermien (= Spermien) mehr, und somit ist der Mann nicht mehr zeugungsfähig. Neu gebildete Spermien werden direkt im Hoden abgebaut. Die Sterilisation ist als eine endgültige Verhütungsmethode gedacht und sollte deshalb gut überlegt sein. Die Sterilisation ist in Österreich erst ab dem 25. Lebensjahr erlaubt.

## NATÜRLICHE METHODE DER FAMILIENPLANUNG (NFP)

Die natürliche Familienplanung ist eine Methode zur Bestimmung der fruchtbaren Tage, die eine intensive Auseinandersetzung und Erfahrung mit dem eigenen Körper voraussetzt. Um die fruchtbaren Tage möglichst genau bestimmen zu können, misst die Frau täglich ihre Temperatur, beobachtet die Beschaffenheit ihres Zervixschleimes und tastet die Veränderungen des Muttermundes.

Inzwischen gibt es eine Vielzahl von Computern, die die Beobachtungen der Frau unterstützen und so versuchen, den Eisprung zu bestimmen. Dennoch sind diese Methoden weniger zuverlässig.



*Bei Jugendlichen darf keine Sterilisation durchgeführt werden, auch nicht mit Zustimmung der Eltern.*



## GAR KEINE VERHÜTUNGSMETHODE



*Coitus interruptus, Aufpassen, Rückzieher, Nicht in ihr kommen, Draußen abspritzen*, d.h. den Penis vor dem Samenerguss aus der Scheide ziehen, um zu verhindern, dass Spermazellen in die Scheide gelangen. Diese Methode ist sehr unsicher, weil vor dem eigentlichen Samenerguss schon Spermazellen austreten (*Lusttropfen*) und es sehr schwierig ist, den Penis rechtzeitig vor dem Samenerguss aus der Scheide zu ziehen. Mit dieser „Methode“ spielt ihr „russisches Schwangerschaftsroulette“, weil das Mädchen nur dann nicht schwanger wird, wenn sie sich gerade zufällig in den unfruchtbaren Tagen befindet. Da der Geschlechtsverkehr vor dem Orgasmus des Mannes abgebrochen wird, wird das Lustempfinden von beiden massiv gestört. Ebenso ohne jede Wirksamkeit sind auch immer wieder genannte „Hausmittel“, wie z.B. gleich nach dem Sex auf die Toilette gehen, Abführmittel schlucken oder Scheidenspülungen mit allen möglichen Flüssigkeiten.

1 + 1 = 3

## NOTFALLS MASSNAHMEN



### WENN'S SCHIEF GEHT

Auch für den Fall, dass ein Kondom gerissen ist, ihr gar nicht verhütet habt oder Sex gegen deinen Willen stattgefunden hat, gibt es die Möglichkeit der „Pille danach“, die das Hormon Gestagen enthält. Die „Pille danach“ muss von der Ärztin (kann auch der Hausarzt sein) oder einer Spitalsambulanz verschrieben werden. Du musst sie sobald wie möglich einnehmen (spätestens bis zu 72 Stunden nach dem Sex). Je früher nach dem Sex du mit der Einnahme beginnst, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, eine Schwangerschaft zu verhindern.

**WICHTIG:** Das ist keine Form der Schwangerschaftsverhütung, sondern eine reine Notfallsmaßnahme, die so selten wie möglich angewendet werden sollte!  
[www.pilledanach.at](http://www.pilledanach.at)



## SEXUELL ÜBER- TRAGBARE KRANKHEITEN (STD'S)

Wie immer im Leben gibt es natürlich auch beim Sex die Möglichkeit, Krankheiten zu übertragen. Die meisten von ihnen sind dank der modernen Medizin leicht heilbar. Dazu gehören: Chlamydia, Pilze, Syphilis, Tripper und Hepatitis B. Die wichtigsten Symptome sind: übel riechender Ausfluss, eitriger Ausfluss, Brennen beim Wasserlassen, Juckreiz, Beläge, Bläschen oder Schuppen an den Geschlechtsorganen oder im Mund.

Pilzinfektionen in der Scheide sind stark verbreitet und meist harmlos. Sie können zwar beim Sex übertragen werden, können aber auch im Körper der Frau allein entstehen, z.B. nach der Einnahme von Antibiotika.

Beim Auftreten von Veränderungen unbedingt einen Arzt/eine Ärztin oder eine spezifische Beratungsstelle aufsuchen, diese Erkrankungen müssen behandelt werden und sind leicht heilbar.

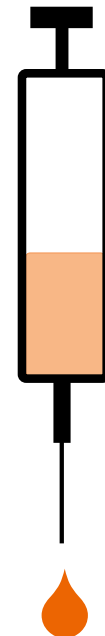
Es gibt aber auch sexuell übertragbare Krankheiten, die derzeit nicht heilbar sind, wie z.B. AIDS. Deshalb ist es ganz besonders wichtig, sich vor einer Ansteckung mit dem HI-Virus zu schützen.

Durch gezielte medizinische Behandlung kann nach einer HIV-Infektion der Ausbruch der Krankheit AIDS hinausgezögert bzw. verhindert werden. Wenn du befürchtest, dich angesteckt zu haben, suche einen Arzt, eine Ärztin oder eine Beratungsstelle auf!

HIV wird über Blut, Sperma und Scheidenflüssigkeit übertragen. In Österreich besteht das größte Ansteckungsrisiko für Jugendliche beim gemeinsamen Gebrauch von Spritzen beim Drogenkonsum und beim Analverkehr (Penis im After eines Mädchens oder eines Burschen). Auch beim vaginalen Sex (Penis in der Scheide) besteht ein Übertragungsrisiko.

Den einzigen und sicheren Schutz vor all diesen sexuell übertragbaren Krankheiten bietet das Kondom.

[Adressen AIDS-Hilfe etc.] ..... ➔

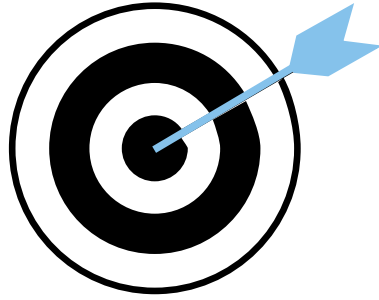


# Keine Panik



*Schwanger?*





# SCHWANGER- SCHAFT

## DIE REGEL BLEIBT AUS

Das Ausbleiben der Regelblutung allein muss noch nicht unbedingt heißen, dass du schwanger bist. Es kann mehrere Ursachen dafür geben:

- ◆ Du bist noch sehr jung, und deine Blutung kommt noch nicht regelmäßig jeden Monat. In den ersten Jahren ist es ganz normal, dass die Regelblutung in unregelmäßigen Abständen auftritt. Bei den meisten Frauen pendelt sich in der Folge ein halbwegs regelmäßiger Zyklus ein, manche Frauen haben aber auch ihr ganzes fruchtbares Leben lang unregelmäßige Zyklen, und auch das ist ganz normal.
- ◆ **Nicht alle Zyklen sind gleich lang** – es kann bei jeder Frau manchmal vorkommen, dass die Regel später auftritt als normalerweise. Manchmal treten Unregelmäßigkeiten in der Hormonproduktion auf.
- ◆ **Stress, Aufregung und Klimawechsel** können einen Einfluss auf deinen Zyklus haben – die Regel (und der Eisprung) kann sich verschieben (z.B. vor wichtigen Prüfungen, nach Todes-

fällen, in Beziehungskrisen, bei Fernreisen oder wenn du Angst hast, schwanger zu sein und schon besonders dringend auf die Regelblutung wartest).

- ◆ Du könntest **schwanger** sein. Wenn du schnell Gewissheit haben willst, mache einen Schwangerschaftstest; frage in der Apotheke genau nach, ab welchem Zeitpunkt das Testergebnis verlässlich ist. Ein Test kann frühestens zehn Tage nach dem Geschlechtsverkehr eine mögliche Schwangerschaft anzeigen.

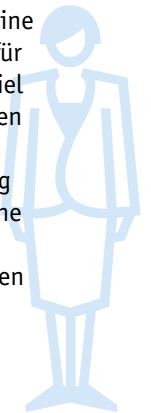
Wenn du wirklich schwanger bist, dann musst du so rasch wie möglich eine Frauenärztin/einen Frauenarzt aufsuchen. Die Ärztin/der Arzt kann dir durch eine Ultraschalluntersuchung sagen seit wann deine Schwangerschaft besteht. Diese Information ist für dich äußerst wichtig, da du dadurch weißt wie viel Zeit du hast, um eine Entscheidung für oder gegen diese Schwangerschaft zu treffen. Auch wenn du sehr rasch zu wissen glaubst welche Entscheidung für dich gut ist, so solltest du Zeit haben, um eine bewusste Entscheidung zu treffen – schließlich musst du mit dieser Entscheidung dann dein Leben lang zufrieden sein.

## SCHWANGERSCHAFT ERKENNEN

Ein Anzeichen einer Schwangerschaft ist das Ausbleiben der Regelblutung – oder sie kann wesentlich schwächer sein als normalerweise. Oft spannt die Brust, tut weh, vergrößert sich. Manche Mädchen spüren ein Ziehen im Unterbauch, manchen ist schlecht, manche haben plötzlich eine starke Abneigung gegen Gerüche (z.B. Wurst, Fleisch, Kaffee). Schon allein deine Angst vor einer Schwangerschaft kann dich diese Anzeichen spüren lassen.

Verschaffe dir daher schnell Sicherheit, indem du

- ◆ einen **Schwangerschaftstest** machst (den gibt



es rezeptfrei in jeder Apotheke)

- ♦ eine **Frauenärztin** aufsuchst und eventuell eine **Ultraschalluntersuchung** durchführen lässt.

## WAS KANN ICH TUN?

Wenn du schwanger bist, kannst du dir Rat und Unterstützung bei vielen Leuten holen. Die Entscheidung, ein Kind zu bekommen oder nicht, liegt aber immer bei dir. Einen allgemeinen Ratschlag, was im Fall einer ungewollten Schwangerschaft zu tun ist, gibt es nicht.

Die Frage, ein Kind auszutragen oder nicht, ist für dein weiteres Leben von entscheidender Bedeutung. Nimm dir für diese Entscheidung Zeit, um für dich das Richtige zu finden.

Hole dir sobald wie möglich Hilfe und Unterstützung in einer Beratungsstelle oder von einer Person, der du vertraust.

**Auf [www.familienberatung.gv.at](http://www.familienberatung.gv.at) findest du Beratungsstellen, die dich bei deiner Entscheidung gut begleiten können.**

*Meine Eltern würden mich sofort raushaun, sie haben mir gesagt, dass sie das tun, wenn ich ein Kind heimbringe ...*

Mit großer Sicherheit werden dich aber auch deine Eltern unterstützen, selbst wenn dir das im ersten Moment unvorstellbar erscheint.

Vielleicht kannst du dir vorstellen, zuerst mal mit einem Elternteil zu reden – und zwar mit dem Elternteil, mit dem du im Moment besser klarkommst. Die Erfahrung mit Eltern von schwangeren Jugendlichen hat gezeigt, dass vor allem Mütter in der konkreten Situation viel besser reagieren, als die eigenen Kinder das erwartet haben. Sie verstehen sehr schnell, dass „Feuer am Dach“ ist und ihre

Unterstützung gerade jetzt gebraucht wird. Auch wenn du es vielleicht nicht glaubst – fast jede Frau, mit großer Wahrscheinlichkeit auch deine Mutter, war schon einmal in so einer Situation, in der sie damit rechnen musste, schwanger zu sein, obwohl es nicht geplant war.

Egal wo du dir Unterstützung und Hilfe holst – wenn du das Gefühl hast, dass deinem Problem nicht die angemessene Aufmerksamkeit geschenkt wird oder jemand versucht, dich in eine von dir nicht gewünschte Richtung zu drängen, so verliere keine Zeit mit solchen Auseinandersetzungen. Wende dich an eine Beratungsstelle für Jugendliche oder an eine Ärztin, die dir die gewünschte Unterstützung gibt.

## MEINE FREUNDIN GLAUBT SCHWANGER ZU SEIN

Es ist völlig verständlich, dass deine Gefühle in dieser Situation extrem sein können: Panik, Schluss machen, abhauen wollen, niemandem etwas zu sagen, hoffen, dass alles nur ein böser Traum ist. Egal ob du mit deiner Freundin zusammenbleibst oder nicht – eine Schwangerschaft hat Auswirkungen auf dein weiteres Leben. Nur wenn du dich der Situation stellst, kannst du auch mitentscheiden.

Auch du kannst dir in dieser schwierigen Situation Unterstützung holen. Rede mit einer Person deines Vertrauens oder suche eine Beratungsstelle auf. Für die meisten Mädchen ist es ganz wichtig, mit ihrem Freund in dieser Situation über ihre Ängste zu reden, darüber sprechen zu können, was sie fühlen, was sie sich wünschen. Wenn du es schaffst, ihr zuzuhören, ihr das Gefühl zu geben, sie zu verstehen, zu mögen und zu ihr zu halten, hast du schon etwas ganz Wichtiges getan. Was du außerdem tun kannst, ist: zum Beispiel

deine Freundin bestärken, sobald wie möglich einen Schwangerschaftstest zu machen und zur Frauenärztin oder zum Frauenarzt zu gehen, damit ihr gegebenenfalls lange Zeit zum Überlegen habt, was ihr tun sollt. Oder zur gynäkologischen Untersuchung mitgehen. Besuche bei der Frauenärztin oder dem Frauenarzt machen vielen Mädchen Angst (vor allem, wenn sie das erste Mal dort sind) und schüchtern sie ein; sie trauen sich oft nicht alles zu fragen, was sie eigentlich wissen wollten oder vergessen in der Aufregung etwas Wichtiges. Du kannst deiner Freundin Sicherheit geben und darauf achten, dass ihr alle Informationen und Hilfen bekommt, die ihr haben wollt.

Und wenn alles nur „falscher Alarm“ war und deine Freundin gar nicht schwanger ist, kann das ein guter Zeitpunkt sein, dass ihr euch überlegt, was ihr an eurer Verhütung verändern könnt, um nicht nochmals in so eine Situation zu kommen.

## MUTTER WERDEN UNTER 18

Wenn du dich dafür entscheidest die Schwangerschaft zu behalten, dann gibt es für dich vieles vorzubereiten, um die Zeit mit dem Baby dann auch wirklich bewältigen zu können. Das Geld, die Beziehung zu deinem Freund, dein Wohnort, die Beziehung zu deinen Eltern, die Frage wie und ob du deine Ausbildung fertig machen kannst sind nur wenige Aspekte, die es zu bedenken gibt. Vielen sehr jungen Frauen erscheinen all diese Fragen wie unbewältigbare Problemlberge. Wenn du dich selbst ganz ohne Druck von außen für die Schwangerschaft und für das Baby entschieden hast, dann wird es dir auch möglich sein, Lösungswege zu finden. Wichtig ist, dass du dich von Beginn der Schwangerschaft an von einer speziellen Beratungsstelle für junge werdende Mütter beraten und begleiten lässt. Du solltest auch mit dem Jugendamt Kontakt aufnehmen. Du bekommst dort nicht nur wertvolle Informationen, sondern kannst dadurch

jene Sozialarbeiterin kennenlernen, die nach der Geburt deines Kindes für euch beide zuständig ist.



## SCHWANGERSCHAFTS- ABBRUCH

### DER EINGRIFF

Der Schwangerschaftsabbruch wird meist unter Vollnarkose, die ca. 10 Minuten dauert, durchgeführt. Der Eingriff selbst dauert ca. 3–5 Minuten. Dabei werden die Schleimhaut der Gebärmutter und die in der Gebärmutter liegende Fruchtblase abgesaugt. Die Gebärmutter kann zusätzlich mit einem speziellen Instrument ausgeschabt werden.

Vom Schwangerschaftsabbruch selbst spürt man während der Narkose gar nichts. Nachher fühlen sich die meisten Frauen wie während der Regel. Es gibt meist eine Blutung und eventuell leichte bis mittelstarke Krämpfe wie während der Monatsblutung.



### MÖGLICHE KOMPLIKATIONEN:

Infektionen (*Entzündungen*) oder starke Blutungen nach einem Schwangerschaftsabbruch und Verletzungen der Gebärmutter während des Eingriffes sind möglich. Komplikationen sind aber sehr selten; wenn allerdings etwas nicht in Ordnung ist, solltest du sobald wie möglich eine Ärztin aufsuchen.



## DIE „ABTREIBUNGSPILLE“ (MIFEGYNE)

Der Schwangerschaftsabbruch ist auch mittels Abtreibungspille in einigen wenigen Kliniken und Ambulatorien in Österreich möglich. Diese Methode beruht auf der Einnahme von Hormonen, die man einige Tage einnehmen muss und die die Schwangerschaft beenden. Die Ausstoßung der Fruchtblase löst Krämpfe aus, die ohne Einnahme von lindernden Medikamenten schmerzhaft sind. Bei anhaltenden starken Blutungen muss man eine Klinik aufsuchen.

Diese Methode ist für junge Mädchen oft nicht geeignet. Einerseits ist sie zeitlich nur sehr begrenzt einsetzbar (innerhalb der ersten 9 Wochen ab dem ersten Tag der letzten Regelblutung), und andererseits ist die Methode in der Anwendung ziemlich aufwändig und belastend.

**Die Möglichkeit eines Schwangerschaftabbruches ersetzt nicht die Notwendigkeit der Empfängnisverhütung. Ein Abbruch ist eine reine Notfallmaßnahme.**

## NACH EINEM SCHWANGERSCHAFTS- ABBRUCH WIEDER SCHWANGER WERDEN

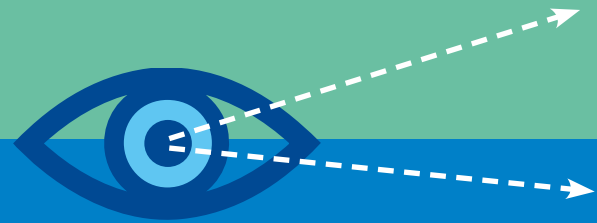
Ein komplikationslos durchgeführter Schwangerschaftsabbruch beeinträchtigt deine Fruchtbarkeit nicht. Wenn du nach dem Schwangerschaftsabbruch wieder Sex hast, solltest du unbedingt bis zur nächsten Regelblutung mit einem Kondom verhüten, um einerseits Entzündungen zu vermeiden und um eine neuerliche Schwangerschaft zu verhindern. Gerade jetzt wäre ein guter Zeitpunkt darüber nachzudenken, wie ihr in Zukunft sicher verhüten könnt.

*In den ersten drei Schwangerschaftsmonaten (Ärzte setzen den Beginn der Schwangerschaft mit dem 1. Tag deiner letzten Regel fest) bleibt der Abbruch der Schwangerschaft straffrei, wenn vorher eine ärztliche Beratung stattgefunden hat und die Abtreibung von einem Arzt/einer Ärztin durchgeführt wird. Die Einwilligung zur Abtreibung kann nur die Jugendliche selbst geben.*





HILFE!!!



Rat



Hilfe



## JUGEND- BERATUNGSSTELLEN

### ÖSTERREICHWEIT

#### Herzklopfen

Vertrauliche Telefonberatung für junge Leute  
jeden Samstag von 14 – 18 Uhr

☎ 0800/20 60 60 (kostenlos)

#### RAT AUF DRAHT

Telefonberatung für Jugendliche  
täglich 0 - 24 Uhr

☎ 147 (kostenlos)

#### TELEFONSEELSORGE

☎ 142 (kostenlos)

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

#### [www.familienberatung.gv.at](http://www.familienberatung.gv.at)

Auf der Website findest du Beratungsstellen, die  
u.a. auf die kostenlose und anonyme Beratung bei  
Schwangerschaft spezialisiert sind.

### WIEN

#### First Love

Sexualberatung für Jugendliche  
im SMZ-Ost Donauspital  
Langobardenstraße 122  
1220 Wien

für Mädchen

Fr. 14 - 17 Uhr, Annahmeschluss 16 Uhr

ohne Voranmeldung

☎ 01/288 02-3850

[www.firstlove.at](http://www.firstlove.at)

#### First Love

Sexualberatung für Mädchen und Burschen  
in der Krankenanstalt Rudolfstiftung  
Juchgasse 25

1030 Wien

Mo und Mi 14 - 16 Uhr

ohne Voranmeldung

☎ 01/71165-4712

[www.firstlove.at](http://www.firstlove.at)

#### First Love

Sexualberatung für Jugendliche  
in WGKK-GZ Mariahilf

Mariahilfer Straße 85-87

1060 Wien

Di 13 – 14 Uhr

ohne Voranmeldung

☎ 01/60 122 40601

#### Verein Horizonte

Institut für Lebens- und Familienfragen

Patrizigasse 2

1210 Wien

☎ 0699/105 428 55

#### Miteinander Lernen-birlikte ögrenelim

Beratung und Psychotherapie für Kinder,  
Jugendliche und Frauen türkischer Herkunft  
Koppstraße 38/8

1160 Wien

☎ 01/493 16 08

[www.miteinlernen.at](http://www.miteinlernen.at)

#### Beratungsstelle St. Elisabeth-Stiftung der Erzdiözese Wien

#### Beratungsstelle für Schwangere in Not

Türkenstraße 3/3. Stock

1090 Wien

☎ 01/545 52 22

[www.elisabethstiftung.at](http://www.elisabethstiftung.at)

#### Österr. Gesellschaft für Familienplanung

Beratung für Menschen mit Behinderung  
zu Partnerschaft und Sexualität

AKH-Universitätsklinik für Frauenheilkunde  
Währinger Gürtel 18-20, Ebene 8 c

1090 Wien

1.,2.,3. Dienstag 16 – 19 Uhr

(nur nach tel. Voranmeldung)

☎ 01/404 00-2852

#### Homosexuellen Initiative (HOSI) Wien

Novaragasse 40

1020 Wien

☎ 01/216 66 04

[www.hosiwien.at](http://www.hosiwien.at)

### COMMON!MOTION!

Gruppe für Coming-out Schwuler  
und Bisexueller bis 25  
Rosa Lila Villa  
Linke Wienzeile 102  
1060 Wien  
☎ 01/585 43 43

### NIEDERÖSTERREICH

#### Frauenberatungsstelle Freiraum

Wienerstraße 4/9  
2620 Neunkirchen  
☎ 02635/611 25  
[www.frauenberatung-freiraum.at](http://www.frauenberatung-freiraum.at)

### BURGENLAND

#### Verein Frauen für Frauen

#### Frauenberatungsstelle Oberwart

Prinz- Eugen-Straße 12  
7400 Oberwart  
☎ 03352/338 55  
[www.frauenberatungsuebgltd.at](http://www.frauenberatungsuebgltd.at)

#### Frauen-, Mädchen und Familienberatung Güssing

Marktplatz 9/4  
7540 Güssing  
☎ 03322/430 01  
[www.frauenberatungsuebgltd.at](http://www.frauenberatungsuebgltd.at)

### KÄRNTEN

#### First Love

Sexualberatung für Jugendliche  
im LKH Klagenfurt  
Feschnigstraße 11  
9020 Klagenfurt  
Mo 13:30 – 16 Uhr mit Voranmeldung  
☎ 0463/538-39500



### ÖBERÖSTERREICH

#### First Love

Sexualberatung für Jugendliche  
im AKH Linz, Bau B, 1. Stock  
Krankenhausstraße 9  
4021 Linz  
Mi 15 – 17 Uhr ohne Voranmeldung  
☎ 0732/7806-1270

#### First Love

Sexualberatung für Jugendliche  
im LKH Bad Ischl  
Dr. Mayerstraße 8-10  
4820 Bad Ischl  
Mo 13 – 15 Uhr ohne Voranmeldung  
☎ 06132/202 237 30

#### First Love

Sexualberatung für Jugendliche  
im All. Öff. Krankenhaus St. Josef  
Ringstraße 60  
5280 Braunau  
erster und dritter Donnerstag im Monat  
von 16 - 18 Uhr  
☎ 07722/804-5800 eventuell Voranmeldung  
[www.khbr.at](http://www.khbr.at)

#### First Love

Sexualberatung für Jugendliche  
im Krankenhaus Steyr  
Sierningerstraße 170  
4400 Steyr  
☎ 050 554/66-23730 mit Voranmeldung

#### First Love

Sexualberatung für Jugendliche im  
Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried  
Gyn. Ambulanz  
Schlossberg 1  
4910 Ried im Innkreis  
Di 13:30 – 14.30 Uhr mit Voranmeldung  
☎ 07752/602-2500

**Bily - Verein für Jugend-, Familien- und Sexualberatung**

Weissenwolffstr. 17a  
4020 Linz

☎ 0732/7704-97  
[www.bily.info](http://www.bily.info)

**PGA – Lovetour**

Sexualberatung für Jugendliche  
Museumstraße 31a  
4020 Linz

☎ 0732/77 12 00-48  
(Info über Beratung im Lovetourbus)  
[www.lovetour.at](http://www.lovetour.at)

**HOSI Linz**

Lesben- und Schwulenbewegung in Oberösterreich  
Fabrikstraße 18  
4020 Linz

☎ 0732/60 98 98  
[www.hosilinz.at](http://www.hosilinz.at)

**SALZBURG**

**First Love**

Sexualberatung für Jugendliche  
im St. Johannis Spital  
Müllner Hauptstr. 48  
5020 Salzburg

Mo 15:30 – 18:30 Uhr ohne Voranmeldung  
☎ 0662/4482-2508

**Verein Sexualberatungsstelle Salzburg**

Platzl 2/3. Stock  
5020 Salzburg

☎ 0662/870 870  
[www.sexualberatung-salzburg.at](http://www.sexualberatung-salzburg.at)

**HOSI Salzburg**

Homosexuelle Initiative Salzburg  
Gabelsbergerstraße 26  
5020 Salzburg

☎ 0662/43 59 27 (Büro)  
☎ 0699/107 85 723 (0 - 24 Uhr) bzw.  
Pink Bonsai ☎ 0676/440 60 70 (0 - 24 Uhr)  
[www.hosi.or.at](http://www.hosi.or.at)

**STEIERMARK**

**Verein Mafalda**

Beratungsstelle für Mädchen  
Arche Noah 11  
8020 Graz

☎ 0316/33 73 000  
[www.mafalda.at](http://www.mafalda.at)

**Rosalila PantherInnen**

ARGE Steiermark für LesBiSchwule Personen  
Annenstraße 26  
8020 Graz

☎ 0316/36 66 01  
[www.homo.at](http://www.homo.at)

**TIROL**

**Zentrum für Jugendarbeit Z 6**

Dreiheiligenstraße 9  
6020 Innsbruck

☎ 0512/58 08 08  
[www.z6online.com](http://www.z6online.com)

**Verein homosexuelle Initiative HOSI Tirol**

Meinhardstraße 16  
6020 Innsbruck

☎ 0512/587 586  
[www.hositirol.at](http://www.hositirol.at)

**VORARLBERG**

In allen Regionen gibt es

**Beratungsstellen des Instituts für Sozialdienste**

☎ 05523/52176

**Telefonseelsorge und Jugendtelefon Vorarlberg**

täglich 0 – 24 Uhr

☎ 05572/142

[www.142online.at](http://www.142online.at) (auch mit mail-Beratung)



## FAMILIEN- BERATUNGSSTELLEN

Wenn es in deiner Wohnumgebung keine spezielle Einrichtung für Jugendliche gibt, wende dich an eine Familienberatungsstelle. Die Adressen für dein Bundesland bekommst du auf

[www.familienberatung.gv.at](http://www.familienberatung.gv.at) bzw.

bei der kostenlosen Hotline des Familienservice im Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend:

☎ **0800/240 262**

## BEI GEWALT UND SEXUELLEN ÜBERGRIFFEN

**Frauenhelpline - österreichweit**

☎ **800-222555**

[www.frauenhelpline.at](http://www.frauenhelpline.at)

Auf [www.gewaltinfo.at](http://www.gewaltinfo.at) findest du die Adressen von allen Gewalt- und Kinderschutzeinrichtungen in Österreich.

## ADOPTION

Wenn es dir unmöglich scheint, dein Kind trotz vorhandener Hilfen zu behalten, kannst du es zur Adoption freigeben.

Als allerletzten Ausweg kannst du das Kind in den meisten Krankenhäusern anonym zur Welt bringen oder es in einer Baby-Klappe sicher abgeben.

Rat und Hilfe in dieser schwierigen Situation findest du bei:

**Kontaktstelle anonyme Geburt-Babyklappe  
(nur Steiermark)**

Nelkengasse 5, stufenfreier Eingang Kaiserfeldgasse 27  
8010 Graz

☎ 0800/83 83 83 (kostenlos)

[kontaktstelle.caritas-steiermark.at](http://kontaktstelle.caritas-steiermark.at)

**OÖ Telefonseelsorge**

☎ 0732/142

**Infoline Niederösterreich**

☎ 02742/9005-16431 bzw. -16416

## BABY-KLAPPEN

Babys können rund um die Uhr an folgenden Krankenhäusern sicher und anonym abgegeben werden:

### WIEN

**Wilheminspital**

Flötzersteig 4

1160 Wien

☎ 01/49150-2970 (Intensivstation) bzw. -  
2908 (Sekretariat)

### NIEDERÖSTERREICH

**Landeskrankenhaus Wr. Neustadt**

Corvinusring 3-5

2700 Wr. Neustadt

☎ 02622/9004-3406 bzw. 3405

**Landeskrankenhaus St. Pölten**

Probst-Führer-Str. 4

3100 St. Pölten

☎ 02742/300-135 71

### KÄRNTEN

**Klinikum Klagenfurt**

Feschnigstraße 11

9020 Klagenfurt

☎ 0463/538-39 690

**Landeskrankenhaus Wolfsberg**

Paul-Hackhofer-Str. 9

9400 Wolfsberg

☎ 04352/533-76540



### **KH d. Barmherzigen Brüder St. Veit/Glan**

Spitalg. 26  
9300 St. Veit/Glan  
☎ 04212/499-350

## **OBERÖSTERREICH**

### **Landes-Frauen- und Kinderklinik Linz**

Krankenhausstr. 26-30  
4020 Linz  
☎ 0505/5463

### **Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried**

Schlossberg 1  
4910 Ried im Innkreis  
☎ 07752/602-1415

### **Klinikum Wels-Grieskirchen**

Grieskirchner Str. 42  
4600 Wels  
☎ 07242/415-3330

## **SALZBURG**

### **St. Johannis-Spital**

Müllner Hauptstr. 48  
5020 Salzburg  
☎ 0662/4482-2626

## **STEIERMARK**

### **Landeskrankenhaus Graz**

Auenbruggerplatz 18  
8036 Graz  
☎ 0316/385-12888

## **TIROL**

### **Allg. öff. Bezirkskrankenhaus Lienz**

Emanuel-v.-Hibler-Str. 5  
9900 Lienz  
☎ 04852/606-0

## **HOMEPAGES**

### **BERATUNG**

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

### **ALLGEMEINE INFO ZU SEXUALITÄT**

[profamilia.sextra.de](http://profamilia.sextra.de)  
[www.loveline.de](http://www.loveline.de)  
[www.oegf.at/faq.htm](http://www.oegf.at/faq.htm)  
[www.lovetour.at](http://www.lovetour.at)

### **VERHÜTUNG**

[www.mädchensprechstunde.com](http://www.mädchensprechstunde.com)

### **AIDS**

[www.aids.at](http://www.aids.at)

### **KINDERSCHUTZ-ZENTREN**

[www.gewaltinfo.at](http://www.gewaltinfo.at)

### **KINDER- UND JUGENDANWALTSCHAFTEN**

[www.kija.at](http://www.kija.at)

### **HOMOSEXUALITÄT**

[www.hosiwien.at](http://www.hosiwien.at)  
[www.hosilinz.at](http://www.hosilinz.at)  
[www.hosi.or.at](http://www.hosi.or.at)  
[www.homo.at](http://www.homo.at)  
[www.hositirol.at](http://www.hositirol.at)  
[www.villa.at](http://www.villa.at)

### **SEXUELLE GEWALT IM INTERNET**

[www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at) unterstützt Internetnutzer/innen – besonders Kinder, Jugendliche, Eltern und Lehrende – bei der sicheren Verwendung von Internet, Handy und Computerspielen.

[www.stopline.at](http://www.stopline.at) ist die Meldestelle im Internet, an die du dich – auch anonym – einfach, schnell und unbürokratisch wenden kannst, wenn du im Internet auf Webseiten mit kinderpornografischen Inhalten stößt.

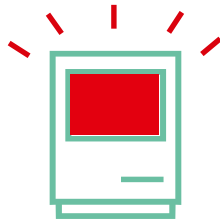


**meldestelle@interpol.at:** Wenn du auf einer Webseite oder in einer News-Group Texte oder Bilder entdeckst, die du als Kinderpornografie bezeichnen würdest, melde dies bitte beim Bundesministerium für Inneres, Bundeskriminalamt, Meldestelle Kinderpornografie.

## GRATISBROSCHÜREN des Bundesministeriums für Wirtschaft, Familie und Jugend

**(K)ein sicherer Ort**  
Sexuelle Gewalt an Kindern

**Jugendschutz in Österreich**  
Übersicht über Jugendschutzbestimmungen  
Erhältlich unter  
[www.bmwfj.gv.at/publikationen](http://www.bmwfj.gv.at/publikationen)



## AUTOR(INN)EN

### Dr. <sup>in</sup> Brigitte Cizek

Klinische- und Gesundheitspsychologin, Sexualpädagogin, Sexualmedizinerin und -therapeutin, Direktorin der Bildungsanstalt für Kindergartenpädagogik der Stadt Wien, Leiterin der Beratungsstelle Horizonte. mit Schwerpunkt Sexuelle Gewalt und Sexualberatung.

### Dipl.-Sozpäd. Olaf Kapella

Sozialpädagoge, Sexualpädagoge, wissenschaftlicher Mitarbeiter im Österreichischen Institut für Familienforschung, Obmann des Institutes Horizonte. Beratungsschwerpunkte: Männer, Sexualberatung, HIV/AIDS.

### Mag. Wolfgang Kostenwein

Gesundheitspsychologe, Klinischer Sexologe, Leiter des Österreichischen Instituts für Sexualpädagogik ([www.sexualpaedagogik.at](http://www.sexualpaedagogik.at)). Sexualberatung für Jugendliche und Erwachsene, Aus- und Fortbildung von Lehrer/innen und Gynäkolog/innen.

### Mag.<sup>a</sup> Martina Staffe

Abteilungsleiterin und Juristin im Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend. Abteilung Jugendwohlfahrt.

### Dr.in phil. Gabriele Traun-Vogt

Klinische Psychologin und Systemische Familientherapeutin, langjährige psychologische Leiterin der Beratungsstelle „First Love – Sexualberatung für Jugendliche“.

### DSA Bettina Weidinger

Pädagogische Leiterin des Österreichischen Instituts für Sexualpädagogik, Sexualberatung, Supervision.







