

HEY JUNGES!



LOVE LIFE

check-your-lovelife.ch

**Mann
werden!**

S. 4

**Eltern &
Kumpels**

S. 12

Sex

S. 18

**Porno &
Gesetz**

S. 30

Bleib fit!

S. 34

Inhalt

4	Startschuss Pubertät
6	Muskeln im Wildwuchs
8	Die männliche Anatomie
10	Pimmel, Schnäbi ...
12	Kumpels & Kebabs
13	Null Bock
14	Meine Eltern
15	Mann, stress nicht!
16	Mein Stil
17	Heimatort
18	Norden, Süden, Osten, Sex?
19	Schul, hetero oder bi?
20	Die weibliche Anatomie
21	Verliebtsein
22	Küssen und so ...
23	Selbstbefriedigung
24	Boys sind schöner!
25	Homophobie
26	Vaterschaftsverhütung
28	Pillen & Pannen
30	Porno, Recht & Kamasutra
33	Recht & Gewalt
34	Gesundheit & Schutz
36	Drogen
38	Chatten, SMS ...
40	Glossar
41	Adressen & Impressum
42	The Game

Cover und Rückseite: © Frank Blas

“Liebe ist für mich:
– Familie
– in Gedanken nur bei ihr
– wenn man von Kopf bis Fuss verliebt ist
– treu bei etwas, das gerade nicht so gute Zeiten hat
– kämpfen, Herz zeigen
– Schönheit
– kein Spiel
– auch im Regen warten
– Liebe zum Club
– wenn man jemanden immer unterstützt”
Max, 14 J.



“Im Moment spielt bei mir Liebe eine ziemlich grosse Rolle.”
Zeki, 17 J.



“Jemanden vergessen wollen, heisst an ihn denken.
Ein Tropfen Liebe ist mehr als ein Ozean voll Verstand.
Der Beweis der Liebe ist Vertrauen.
Liebe, das ist eine Seele in zwei Körpern.
Wenn Treue Spass macht, dann ist es Liebe.”
Luca, 17 J.



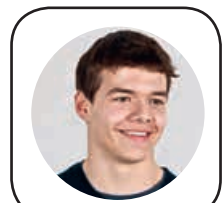
“Sex je stravi.”
Jiri, 16 J.



“L'amur nun es pel mumaint importanta. Eau fatsch pü gugent sport e lavur pella scoula.”
Flurin, 16 J.



“Dopadaju mi se žene sa lijepim tijelom i lijepim licem.”
Nikola, 15 J.



الحياة بدون الصداقة مثل الحياة بدون الزهور.
Said, 18 J.



“Tener sexo es una bonita sensación, y además es divertido.”
Pablo, 16 J.



“1. Je ne sais pas comment te le dire, tu es tellement merveilleuse.
2. Tarzan a Jane, Roméo a Juliette, et moi, j'ai qui? Toi bientôt, j'espère.
3. Le baiser est le langage de l'amour, viens et exprime-toi.
4. A part des bêtises, je n'ai qu'une chose dans la tête ... toi.”
Alain, 15 J.

“Es ist wichtig zu verhüten wegen den Geschlechtskrankheiten.”
Alois, 14 J.



“Dua ti provojo pozitativ e kamasutres.”
Osman, 17 J.

“Todo mundo precisa de amor e de sexo também.”
Luis, 13 J.



“Ich brauche nicht unbedingt Sex, denn es ist mir wichtiger geborgen zu sein.”
Fabian, 15 J.



“Ohni Sex geit nüt.”
Păscu, 15 J.

“Sex heisst auf Englisch das Geschlecht. Auf Deutsch kann ich es nicht richtig beschreiben.”
Bill, 17 J.



“Love = Love = Love = Love = Love = Love = Love = Love”
Jimmi, 14 J.



“İlla sekse ihtiyacım yok, benim için kendimi güvende hissetmem daha önemli.”
Tarik, 17 J.



“Omosessuale o eterosessuale, ognuno fa quello che vuole.”
Francesco, 15 J.



“Facebook-kompisar är inte alltid kompisar.”
Erik, 17 J.



“Das Wichtigste in einer Beziehung ist das Miteinander-reden.”
Leo, 17 J.

Herausgeberschaft:
 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

 AIDS-HILFE SCHWEIZ
AIDE SUISSE CONTRE LE SIDA
AIUTO AIDS SVIZZERO

SANTÉ SEXUELLE Suisse
SEXUELLE GESUNDHEIT Schweiz
SALUTE SESSUALE Svizzera

© Refinerie

“Hey Mann, ich werde ein Mann!”

Du kannst es nicht auslassen, du kannst es nicht tauschen, du kannst es nicht kaufen: das Mannwerden. Ein Mann wird man nicht über Nacht, das dauert seine Zeit und beginnt schon ganz früh. In der Pubertät setzen die körperlichen Veränderungen ein. In dieser Phase werden aus Jungen Männer.

Die Pubertät ist ein ganz normaler Lebensabschnitt und für die meisten Jugendlichen kein Problem. Sie ist so einzigartig, wie du es bist. Die Pubertät ist nicht immer ganz einfach, aber eine unglaublich intensive Zeit.

Der Begriff Pubertät leitet sich vom lateinischen «pubertas» ab, was Geschlechtsreife bedeutet. Das heisst, die Geschlechtsmerkmale werden bei Jungs und

bei Mädchen in dieser Zeit sichtbar, zum Beispiel die Scham- und die Achselhaare. Hoden und Penis beginnen zu wachsen und Jungs haben ihre erste Ejakulation (Samenerguss) und der Stimmbruch setzt ein, Mädchen haben in dieser Zeit ihre erste Menstruation (Regelblutung).

Aber nicht nur der Körper verändert sich, auch die Gefühle und das Denken gehen in eine neue Richtung.

Startschuss zur Pubertät?

Es gibt keinen Startschuss und dann beginnt die Pubertät. Wann sie einsetzt, ist genetisch festgelegt. Eine Drüse (Hirnanhangdrüse) löst den Reiz zur Produktion von Sexualhormonen aus. Testosteron ist das wichtigste

männliche Sexualhormon. Dieses Hormon ermöglicht die Spermienproduktion und beeinflusst den Sexualtrieb, das Körperwachstum, die Muskelentwicklung, die Körperbehaarung, die Stimme. Es wird in den Hoden produziert. Das findet zwischen 11 und 16 Jahren statt. Mädchen kommen meist etwas früher in die Pubertät.

Nichts stimmt mehr

In der Pubertät entwickelt sich der Körper rapide, Sexualität beginnt dich vermehrt zu interessieren. Du löst dich langsam, aber stetig von deinen Eltern. Die Balance zwischen Ablösung und Selbstständigkeit und dem Wunsch nach Geliebtwerden und Geborgenheit ist nicht immer einfach zu finden. Manchmal verwirrt dich alles und dein Gefühls-

leben ist chaotisch. Das alles wgehört zur Pubertät und ist überhaupt nicht zum Lachen. Versuche, dich so zu akzeptieren, wie du bist, und vergiss nicht: Du wirst ein Mann, und das ist toll! 💖



Muskeln im Wildwuchs, Gefühle im Hormonbeat

In der Pubertät geschehen viele körperliche und seelische Veränderungen, und das nicht immer gleichzeitig. Das ist völlig normal. Man schießt in die Höhe und ist doch nicht stärker. Man hat ganz viele Pickel, aber keinen Bartwuchs. Man hat einen Samenerguss, aber keine Freundin.

Es ist eine grosse Aufgabe, alle körperlichen und seelischen Veränderungen zu verarbeiten und gleichzeitig seine Persönlichkeit zu entwickeln.

Pickelalarm!

Während der Pubertät produziert der Körper viel mehr männliche Hormone. Das kann unreine Haut verursachen. Zum Waschen kannst du eine milde Seife verwenden und die Pickel sollten nicht ausgedrückt werden, sonst besteht Entzündungsgefahr. Wenn du es nicht lassen kannst, solltest du vorher immer die Hände waschen und die Stelle desinfizieren. Bei starker Akne im Gesicht, auf dem Rücken, der Brust ist es gut, wenn du zum Hautarzt gehst. Er weiss Rat.

Harte Beats oder Love Songs?

Mit den Gefühlen ist das eine komplizierte Sache. Sie kommen und gehen und oftmals weiss man nicht genau, warum man an einem Tag so gut drauf ist und am andern so schlecht. Das hat einerseits mit den Hormonen zu tun, die dafür sorgen, dass du dich zum Mann entwickelst. Andererseits bist du neugierig und machst neue Erfahrungen. Du besuchst eine höhere Schule oder machst eine Lehre, lernst neue Jungs und Girls kennen. Das kann deine Gefühle ganz schön durcheinanderwirbeln.

In den Gefühlen steckt das, was du fühlst, das, was du wahrnimmst, das, was du spürst. Wie Menschen fühlen, ist verschieden. Gefühle kann man nicht anschauen, aber man kann darüber sprechen oder versuchen ein Gefühl auszudrücken. Mit Musik zum Beispiel. Harte, schnelle Beats lösen andere Gefühle aus als ein Love Song (Liebeslied) oder ein Schmuseschlager. Je älter du wirst, desto besser lernst du dich kennen und weisst, was du gerne hast und was nicht. Das hilft dir, deine Gefühle besser zu verstehen. 🌸

Die Gefühle

In dieser Zeit kannst du Stimmungsschwankungen von megaläss bis himeltraurig erleben. Du kannst schnell(er) wütend werden, verunsichert sein, dich total cool fühlen, extrem viel Energie haben, dich wohl fühlen, dir viele oder gar keine Gedanken machen.

© Linus Bill



© Daniel Tischler

Der Körper



- Die Hoden beginnen zu wachsen
- Der Penis wächst und ist zwischen 16 und 18 Jahren ausgewachsen
- Penisse sind verschieden gross, dünn, dick, krumm
- Die Gesichts- und Körperbehaarung setzt ein, aber nicht bei allen gleich stark
- Der Stimmbruch kommt, früher oder später
- Der erste Samenerguss setzt ein und damit die Geschlechtsreife
- Die Lust nimmt zu, spontane Erektionen auch
- Schweiß und Körpergeruch werden stärker, die Körperhygiene wird wichtiger
- Pickel, Mitesser oder Akne kommen häufig vor. Rund 80 Prozent aller Jungs sind davon betroffen
- Die Muskelmasse verdoppelt sich

Die männliche Anatomie *

*Altgriechisch für Schnitt

In der Pubertät werden die Geschlechtsorgane von Jungs und Mädchen aktiv. Sie dienen dazu, Kinder zu zeugen, zu bekommen und Lust zu erleben. Die Geschlechtsorgane heissen auch Fortpflanzungsorgane.

1. Eichel (Glans penis)

Die Eichel ist eine Verdickung am vorderen Ende des Penis. Sie reagiert sehr empfindlich auf Berührungen und wird durch die Vorhaut bedeckt und geschützt. In der Mitte der Eichel ist die Öffnung, aus der Urin und Samenflüssigkeit austreten. Die Vorhaut ist an der Unterseite der Eichel mit dem so genannten Vorhautbändchen verbunden. Bei einer Erektion zieht sich die Vorhaut von der Eichel zurück, so dass die Eichel freiliegt.

2. Vorhaut (Präputium)

Die Vorhaut umgibt die Eichel und schützt sie. Die Vorhaut kann unterschiedlich gross sein. Bei manchen Jungs ist sie grösser, bei anderen sieht man sie kaum. Die Vorhaut sollte sich beim steifen wie beim schlaffen Penis zurückschieben lassen. Ist die Vorhaut zu eng oder lässt sich nur schwer über die Eichel schieben, spricht man von einer Vorhautverengung, einer Phimose. Bei Jungs, die aus medizinischen, hygienischen oder religiösen Gründen beschnitten sind, ist die Eichel etwas weniger empfindlich.

3. Vorhautbändchen (Frenulum praeputii)

Das Vorhautbändchen ist eine Hautfalte zwischen der Eichel und der Vorhaut an der Unterseite des Penis. Sie verbindet die Vorhaut mit der Eichel.

4. Harnröhre (Urethra)

In der Harnröhre fliesst der Urin aus der Blase nach draussen. Durch die männliche Harnröhre wird auch die Samenflüssigkeit transportiert.

5. Obere und untere Schwellkörper (Corpus cavernosum)

Der Penis ist aus verschiedenen Schwellkörpern aufgebaut. Zwei jeweils seitlich oben und einer auf der Unterseite in der Mitte. Es sind schwammähnliche Gewebe, die sich bei der Erektion prall mit Blut füllen und so den Penis wachsen lassen und versteifen. Da der untere Schwellkörper nicht so viel Druck entwickelt wie die oberen Schwellkörper, bleibt die Harnröhre während der Erektion offen, so dass der Samen hindurchfliessen kann.

6. Hoden (Testikel)

Die Hoden gehören zusammen mit dem Penis zu den äusseren Geschlechtsorganen. Die beiden Hoden (Keimdrüsen) liegen mit den Nebenhoden im Hodensack. Sie haben einen Durchmesser von ungefähr 3 cm und sie sind ei- oder pflaumenförmig, darum werden sie in der Umgangssprache auch «Eier» genannt. Die Hoden produzieren einerseits Spermien (etwa 2500 Stück pro Sekunde) und andererseits das männliche Sexualhormon Testosteron. Bis ein Spermium vollständig reif ist, dauert es circa 72 Tage.

7. Hodensack (Skrotum)

Die männlichen Samenzellen sind während der Reifephase temperaturempfindlich. Aus diesem Grund sind die Hoden ausserhalb des Körpers und nicht im Bauchraum. Im Hodensack ist die Temperatur durchschnittlich gut zwei Grad niedriger als im Bauch.

8. Nebenhoden (Epididymis)

Hinter den Hoden liegen die Nebenhoden. Der Nebenhoden besteht aus einem sechs Meter langen, zu einem engen Knäuel gewickelten Röhrensystem. In diesen Röhren werden die Samen, die im Hoden produziert werden, aufbewahrt. Die Nebenhoden produzieren auch ein bestimmtes Sekret, welches für die Lagerung der Samen wichtig ist. Wenn das «Lager» voll ist, kommt es meist in der Nacht zu einem unkontrollierten Samenerguss.

9. Samenleiter (Ductus deferens)

Der Samenleiter verbindet den Nebenhoden mit der Harnröhre. Durch den Samenleiter werden die Samen in die Harnröhre geleitet.

10. Harnblase (Vesica urinaria)

Der Urin wird in der Harnblase gespeichert und aus ihr entleert. Als muskuläres Hohlorgan ist sie Teil des Harntraktes. Über die Harnleiter gelangt der Urin in die Blase und wird dort gespeichert. Ist die Blase voll, kommt es zum Harndrang, man muss pinkeln gehen. Das ist meist bei 300–400 ml Urin der Fall.

11. Harnleiter (Ureter)

Die Harnleiter sind die Verbindungsgänge zwischen den Nieren und der Harnblase. Die Harnleiter sind etwa 30 cm lang und innen mit einer dehnbaren Schleimhaut ausgekleidet. Durch Muskelbewegungen befördern sie den Urin (Harn) tropfenweise in die Blase. Es fliessen durchschnittlich 38 Tropfen pro Minute durch den Harnleiter hindurch in die Harnblase.

12. Bläschendrüse (Glandula vesiculosa)

Bezeichnung für männliche Geschlechtsdrüsen, die eine gallertartige Flüssigkeit absondern. Früher wurden sie fälschlicherweise Samenblasen genannt. Durch ihr Sekret, das sie bei sexueller Erregung absondern, steuern sie den größten Teil zum Sperma bei.

13. Vorsteherdrüse (Prostata)

Sie sondert eine Flüssigkeit (Sekret) ab, die die Samenzellen vor Bakterien schützt und ihnen nach dem Samenerguss die Fähigkeit gibt, sich selbstständig fortzubewegen. Die Prostata kann durch den After ertastet werden.

14. Cowpersche Drüsen

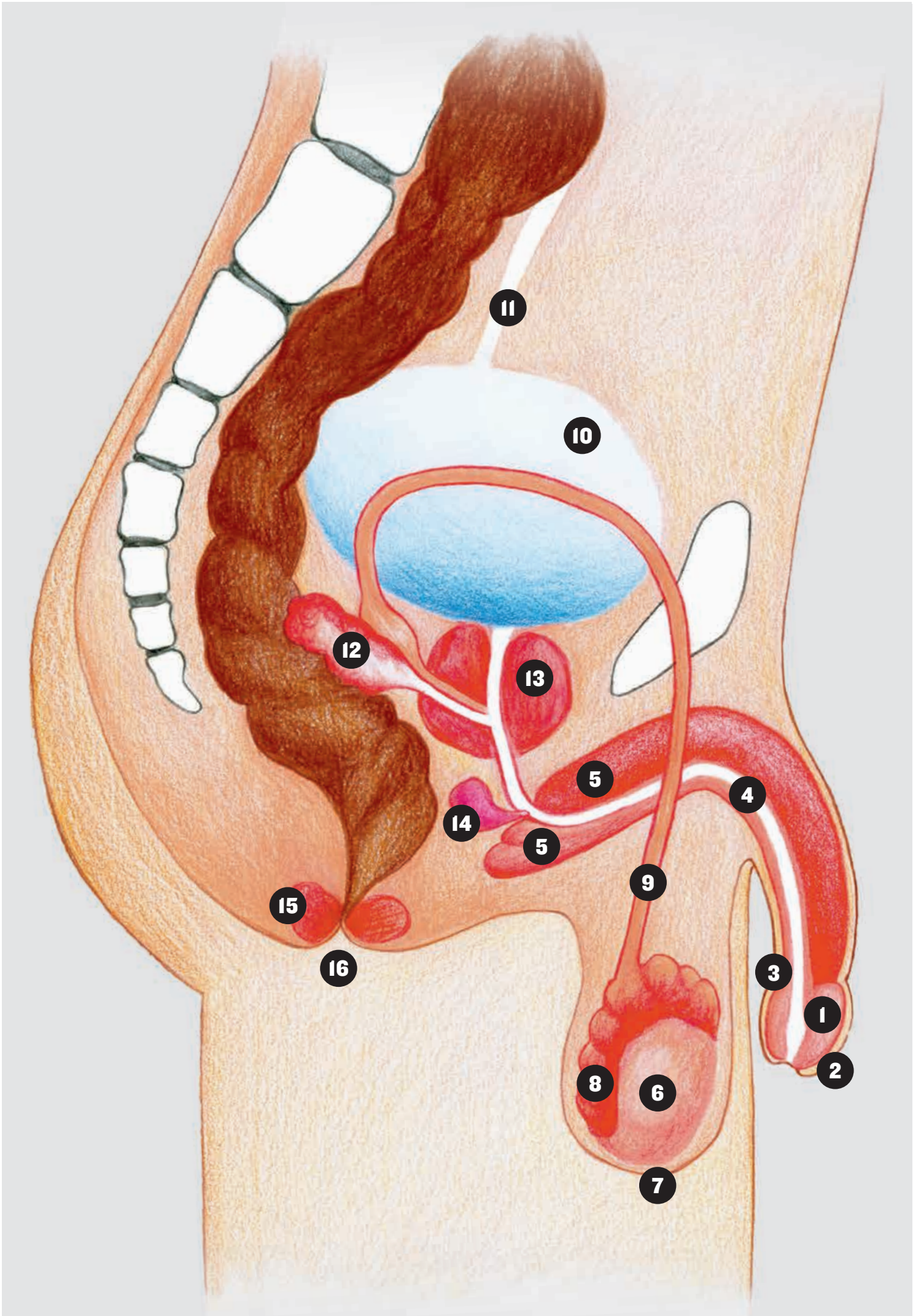
Die Cowperschen Drüsen sind zwei erbsengrosse Drüsen, die bei Erregung eine kleine Menge eines klaren, dickflüssigen und fadenziehenden Sekrets in die Harnröhre abgeben. Das Sekret hat die Aufgabe, die Harnröhre vor dem Samenerguss zu reinigen, zu schmieren, und verhindert eine vorzeitige Verdickung des Samenergusses. Das Sekret der Cowperschen Drüsen ist manchmal als klarer Tropfen an der Spitze der Eichel zu sehen, der sogenannte Lusttropfen.

15. Afterschliessmuskel

Der Afterschliessmuskel ist ein ringförmiges Muskelsystem mit einer empfindlichen inneren Auskleidung, die aus Haut und Schleimhaut besteht. Er sorgt dafür, dass der Stuhl nicht einfach nach aussen läuft.

16. Anus

Der Anus, der After (Vulgärsprache: Arschloch) ist die Austrittsöffnung des Darms. Durch den After verlässt der Kot (Stuhl, Scheisse) den Darm. Der After wird durch Haare geschützt.



Pimmel, Schnäbi, Schwanz, Penis, Dick, Lümmel, Jimmy,

Giggu ...

Über ihn werden Filme gedreht, Bücher geschrieben, Witze gemacht und Kunstwerke geformt: Der Penis ist mehr als ein Geschlechtsteil. Jeder ist ein Unikat (Einzelstück). Er hat biologische Aufgaben und kann viel Lust bereiten. Die Penisschwurzel befindet sich im Körperinnern und ist dort mit Muskeln und Gewebefäden angewachsen. Der Penis wird nicht durch Muskeln steif, sondern Nerven geben Impulse ab, damit sich seine Schwellkörper in kurzer Zeit prall mit Blut füllen können. Wird der Penis steif, nennt man das eine Erektion.

Morgenlatte, feuchte Träume, spontane Erektion

Am Morgen wachen Jungs und Männer oft mit einem steifen Penis auf, obwohl sie gar nicht sexuell erregt sind. Morgens ist dein Penis steif, weil du eine volle Harnblase hast und dein Gehirn beim Aufwachen besonders aktiv ist. Das aktiviert auch deinen Penis. Von feuchten Träumen spricht man, wenn es während des Schlafs zu einem Samenerguss kommt. Interessanterweise kommen diese Erektionen – mit oder ohne Samenerguss – während den Traumphasen vor, oft während sexuellen Träumen. Es kommt aber auch zu spontanen Erektionen. Die Gründe dafür sind vielfältig. Du siehst jemanden, der dir sehr gut gefällt, im Film wird geknutscht und viel nackte Haut gezeigt, im Auto vibriert es oder du machst Sport, du hast Stress – dies können Gründe für einen «Steifen» sein. Das ist normal und zeigt dir, dass alles gut funktioniert. Beeinflussen kannst du das nicht, denn das Zusammenspiel von Hormonen, Gehirn und Penis ist automatisch.

XS, S, M, L, XL?

Fragen rund um Penisgrösse, Penislänge, Penisumfang und Penisaussehen gehören zu den am meisten gestellten. Viele befürchten, ihr Penis könnte zu kurz sein. Aber mit der Penisgrösse verhält es sich wie mit der Kleidergrösse: Es gibt keine Idealgrösse, es gibt einfach ganz viele verschiedene Grössen, Längen und Umfänge. Zwischen dem 12. und 18. Lebensjahr wächst der Penis zu der genetisch bestimmten Grösse. Wie deine Körpergrösse auch, lässt sie sich nicht verändern. Und so, wie die körperliche Entwicklung in der Pubertät von Junge zu Junge verschieden ist – ein Junge ist schon sehr gross, aber wenig entwickelt, ein anderer noch klein und schon weitentwickelt –, ist auch die Entwicklung des Penis ganz unterschiedlich. Die Vagina der Frau ist meist nicht länger als 8 bis 10 cm, und sie ist ziemlich elastisch.

Gemessen wird der steife (erigierte) Penis vom oberen Penisansatz bis zur Eichelspitze. Auf [→www.mysize.ch](http://www.mysize.ch) findest du eine Anleitung, wie du richtig messen kannst. Wichtig ist auch, dass du weisst, welches die richtige Kondomgrösse für dich ist. Denn nur ein gut sitzendes Kondom schützt richtig.

Ach ja: Die meisten Männer haben einen Penis, der zwischen 10 und 15 cm lang ist. Bei der Frage, was es braucht für befriedigenden Sex und um Kinder zu zeugen, wird die Penisgrösse überbewertet.

Hoden

In den Hoden (umgangssprachlich Eier oder Nüsse genannt) werden die Samenzellen (Spermien) gebildet. Die Hoden hängen links und rechts vom Penis, sind nicht immer gleich gross und sehr druck- und schmerzempfindlich. Jungs in der Pubertät sollten regelmässig eine Selbstuntersuchung der Hoden durchführen. So lassen sich Veränderungen am Hoden (Hodenkrebs) frühzeitig entdecken. Meistens ist alles in Ordnung. Wenn du unsicher bist, gehst du am besten zum Arzt.

Vorhaut

Die Vorhaut musst du ohne Probleme vor- und zurückziehen können. Tut das weh, kann es sein, dass du entweder eine Entzündung hast oder eine Vorhautverengung (Phimose). Beides musst du beim Arzt abklären lassen. Wenn du an einer Vorhautverengung leidest, wird die Vorhaut operativ eingeschnitten oder ganz entfernt. Das ist ein kleiner Eingriff, der unter Narkose durchgeführt wird und rasch heilt.

Urin und Sperma

- **Urinieren:** Durch die Harnröhre fliesst der Urin (urinieren, pissen).
- **Ejakulieren:** Durch die Harnröhre spritzt das Sperma (Samenerguss, Ejakulation). Ejakulieren (herausschleudern) kann man nur, wenn der Penis steif ist
- **Urin und Sperma können nicht gleichzeitig aus dem Penis kommen**



Ja oder nein – die Beschneidung

Die Vorhaut wird in verschiedenen Kulturen der Welt aus religiösen und auch aus hygienischen Gründen entfernt. Ein beschnittener Penis ist einfacher zu reinigen.

Sauber muss er sein!

In der Pubertät entwickelt sich ein intensiver Körpergeruch. Unter der Vorhaut kann sich ein weisser, unangenehm riechender Belag bilden (Smegma). Darin können sich Bakterien bilden und es kann sogar eine Entzündung entstehen. Neben der täglichen Körperpflege solltest du deshalb auch deinen Penis jeden Tag waschen. Das heisst die Vorhaut ganz zurückziehen und gründlich reinigen. Benutze keine scharfen oder stark parfümierten Duschgels, sie könnten brennen und der empfindlichen Haut schaden. 💡



Kumpels, Clique und die Eltern

In der Zeit des Erwachsenwerdens verändern sich auch die Beziehungen. Die zu deinen Eltern, Geschwistern, Verwandten, Lehrern, Freunden, Kumpels und natürlich zu den Mädchen. Beziehungen sind für alle Menschen wichtig. Einige dauern ein ganzes Leben lang, andere nur eine gewisse Zeit. Für eine Beziehung braucht es immer mindestens zwei. Beziehungen können gut, schlecht, eng, locker, freundschaftlich, beruflich, leidenschaftlich und – am aller schönsten – liebend sein.

Beziehungen kann man nicht einfach aus- und wieder einpacken. Wir alle müssen sie pflegen, müssen ihnen Sorge tragen. Beziehungen können sich immer wieder verändern, das ist das Schöne daran.

Wir!

Wir sind eine Bande! Wir sind eine Clique! Wir sind Freunde! In der Pubertät wird das Zusammensein mit anderen Jugendlichen immer wichtiger. Ihr habt dieselben Interessen: Musik, Sport, Mode, Internet und vieles andere mehr. In (d)einer Gruppe mit gleichaltrigen Jugendlichen kannst du diskutieren, rumblödeln, abhängen, Lachkrämpfe haben oder einfach locker zusammen sein. Sie verstehen dich, du verstehst sie, weil ihr ähnlich denkt und fühlt. In (d)einer Gruppe fühlst du dich wohl. Im Zusammensein mit (d)einer Gruppe kannst du herausfinden, was du gerne machst und was nicht, und lernst dich und auch die andern besser kennen.

Nicht immer finden die Eltern die Gruppe oder die Freunde, mit denen du zusammen bist, gut. Sie haben vielleicht Angst, dass du nicht mehr für die Schule lernst oder dass du Sachen ausprobierst, die sie schlecht finden, wie Drogen, Alkohol, Internet und langes Ausgehen. Und sie spüren, dass du langsam aber sicher erwachsen wirst und neue Freunde hast, die dir wichtig sind. Daran müssen sie sich gewöhnen. Gib ihnen Zeit und erkläre ihnen, warum dir das Zusammensein mit der Clique wichtig ist. 🍷

Ich bin schüchtern

Wer schüchtern ist, braucht oftmals mehr Zeit, um neue Freunde zu finden. Schüchtern- oder Unsichersein ist ein Gefühl, das alle Menschen kennen, es kommt nur auf die Situation an. Wenn du dir selber eingestehen kannst, dass du unsicher bist, hast du bereits einen wichtigen Schritt getan. Jetzt kannst du versuchen, mit deiner Unsicherheit umzugehen. Selbstsicherheit hat man nicht einfach so. Selbstsicherer wirst du, wenn dir etwas gelingt und du dich nachher gut fühlst.

→ www.feelok.ch

© Frank Blaser

© Simon Trüb

NULL BOCK

Hormone sind chemische Substanzen, die dafür verantwortlich sind, dass unser Organismus funktioniert. Sie steuern wichtige Körperfunktionen wie Wachstum, Geschlechtsreife, aber auch Reaktionen auf Stress oder Krankheit. Hormone spielen in der Pubertät eine wichtige Rolle, und es dauert, bis sich die Hormonproduktion eingependelt hat.

Hormone

Aber auch das Gehirn spielt gross mit in der Zeit des Erwachsenwerdens. Es steuert die Emotionen und Triebe, zum Beispiel den Sexualtrieb. Gehirn und Hormone arbeiten zusammen und so werden unzählige neue Verbindungen zwischen einzelnen Nervenzellen geknüpft und das Gefühlsleben muss sich einpendeln. Es ist ein wenig wie auf einer Grossbaustelle, alles ist vorhanden, die Pläne sind gezeichnet, in



der Regel ist alles bestens organisiert und geht gut voran, aber manchmal reicht heftiger Regen und es geht nichts mehr. Das gilt jetzt auch für dich. Der Gebrauch von Drogen, von Alkohol und Nikotin ist gerade in der Pubertät riskant.

Dunkle Tage

Das Leben hat nicht nur Sonnentage bereit, es gibt Tage,

manchmal auch Wochen, in denen man alles hinschmeissen möchte. Man hat keine Lust und nichts geht mehr. Die Gedanken kreisen, das Spiegelbild gefällt einem nicht, man fühlt sich beschissen und allein. Als wäre die Welt ein einziges schwarzes Loch. Solche Stimmungen und Gefühle wiegen tonnenschwer und man glaubt, sie gehen nie vorbei. Die Gründe dafür sind ganz verschieden. Schwach sein und Schwäche zeigen können sind keine Zeichen von Unmännlichkeit. Im Gegenteil, wer an einer Verstimmung leidet und dies auch zugeben kann, ist stark. Wichtig ist, dass man nicht zu lange alleine ist und dass man versucht darüber zu sprechen oder sich etwas Gutes zu tun. Hör deinen Lieblings-Sound.

Allein

Wenn du dich oft allein und traurig fühlst, wenn du viel weinst und auch an Selbsttötung denkst und wenn deine Stimmung einfach nicht besser wird, musst du dir unbedingt Hilfe suchen. Das können deine Eltern, Verwandten oder eine Lehrperson sein. Oder du suchst eine Beratungsstelle auf. Denk daran, du hast ein einzigartiges Leben und wenn du Hilfe brauchst, ist jemand für dich da. 🍷

- Du hörst deine Lieblingsmusik
- Du machst etwas, was du noch nie gemacht hast
- Du nimmst ein Bad
- Du machst Sport
- Du fragst jemanden, ob er dich massiert
- Du gehst tanzen
- Du suchst ein Gespräch mit jemandem, den du magst



Wenn du dich aussprechen willst: Nr. 147, gratis und anonym.

→ www.l47.ch

→ www.tschau.ch

→ www.lilli.ch

Meine Eltern, kann ich sie umtauschen?

In der Pubertät lernen nicht nur Jugendliche sich von einer neuen Seite her kennen, sondern auch die Eltern ihr Kind. Das ist nicht immer einfach. Was deine Eltern für gut halten, empfindest du vielleicht als Einmischung in dein Leben. Erwachsenwerden heisst ja, seinen eigenen Weg finden, heisst ausprobieren, was man will.

Wann du was und mit wem machen darfst, musst du – wie die meisten Jungs – immer wieder mit deinen Eltern neu aushandeln. Denn bis zu deiner Volljährigkeit sind sie verantwortlich für deine Erziehung. Das erfordert auf beiden Seiten Geduld und Respekt. Manchmal muss man seine Eltern daran erinnern, dass sie auch einmal in der Pubertät waren und sicher auch einige Auseinandersetzungen mit ihren Eltern hatten ... Du und deine Eltern müssen lernen, loszulassen und sich gegen-

seitig zu vertrauen. Vielleicht lebst du ja schon länger getrennt von einem Elternteil. Jetzt, wo du erwachsen wirst, kann zwischen euch eine neue Beziehung entstehen.

Abhängig unabhängig

Es ist ein Paradox, also ein Widerspruch, mit dem Jugendliche und ihre Eltern in der Pubertät umgehen müssen. Einerseits möchtest du jetzt mehr Zeit für dich und deine Freunde haben, mehr Freiheit, andererseits bist du noch eine lange Zeit von deinen Eltern abhängig. Finanziell und auch gefühlsmässig. Denn auch wenn sie dich nerven, sind Eltern ganz wichtige Menschen im Leben.

Und sie sind für dich verantwortlich. Wenn du also etwas Blödes anstellst oder das Gesetz übertrittst, bist nicht nur du, sondern können auch deine Eltern

Schutzalter

Das Gesetz schützt Jugendliche davor, dass Erwachsene mit ihnen sexuell verkehren. Darunter versteht man Küssen, Petting, Miteinschlafen. Wenn also ein Erwachsener mit einem Jungen oder einem Mädchen unter 16 Jahren sexuelle Handlungen vornimmt oder sie dazu verleitet, macht er oder sie sich strafbar.

Ausnahme: Ist der Altersunterschied weniger als drei Jahre, ist die Handlung nicht strafbar. Ein Beispiel: Ein 17-jähriger Junge darf also mit einem 15-jährigen Mädchen Geschlechtsverkehr haben.

dafür haftbar sein (Art. II StGB, Garantenpflicht: Erziehungsberufte sind grundsätzlich zur Verhinderung von Straftaten verpflichtet).

Erwachsen mit 16 Jahren?

Mit 16 Jahren wird man sexuell mündig, das heisst: Ab jetzt hast du das Recht, dein Sexualleben so zu gestalten, wie du es gerne möchtest.

Volljährig wird man in der Schweiz mit 18 Jahren. Ab diesem Alter kann man abstimmen und Auto fahren, darf man heiraten oder mit jemandem zusammenleben. Volljährig heisst auch, dass man jetzt für alle seine Handlungen verantwortlich ist. Was nicht bedeutet, dass du vorher machen kannst, was du willst. Dafür existiert ein Jugendstrafrecht. ●

© Veronique Hoegger

Mann, stress nicht!

Türen zuknallen, laut brüllen, fluchen, mit der Faust auf den Tisch schlagen, sich mit Musik zudröhnen. Beziehungsstress mit Erwachsenen oder mit Gleichaltrigen kann ganz schön anstrengend sein. Und wütend machen. Und die Wut will raus!

Oder man wird ganz still und leise und traurig ...

Man will und kann nicht darüber reden, will alleine sein.

Beziehungsstress hat viele Gesichter. Und kann tausend Gründe haben. Weil du nicht an die Party darfst, weil du früh zu Hause sein musst, weil dein Bruder immer alles besser weiss, weil

“FREUNDSCHAFT KANN ANSTRENGEND SEIN, WENN DER FREUND KOMISCH TUT. DAS VERGEHT ABER FAST IMMER.”

Hubert, 15 J.

du einfach deine Ruhe haben willst, weil die SIM-Karte deines Handys gesperrt ist, weil dein Freund keine Zeit hat, weil ...

Hey, easy Mann!

Du kannst lernen mit Stress umzugehen. Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten. **Probier einfach aus, was dir guttut.** Manchmal hilft gar nichts, ausser tiefes Durchatmen, Abwarten und Runterkommen.

Stress oder auch einmal Streit haben, das passiert in jeder Freundschaft und ist normal. Wenn dir eine Freundschaft wichtig ist, solltest du gemeinsam mit deinem Freund versuchen den Streit beizulegen. Indem ihr darüber spricht, euch mitteilt, warum ihr genervt oder verletzt seid. Denn Freundschaft wächst durch gemeinsame Erlebnisse und die Erfahrung, dass man gemeinsam Probleme und auch Streit lösen kann. ●



Frustbekämpfer

- Darüber reden, wenn der grösste Ärger verflogen ist
- Du schreibst dir auf, warum er/sie dich so genervt hat
- Du triffst einen Freund, eine Freundin und erzählst, was dich so wütend gemacht hat
- Sport ist eine sehr gute Möglichkeit, Stress und Aggression abzubauen
- Darüber lachen, wenn es nicht so schlimm war
- Cool down, höre deine Lieblingsmusik, lies etwas, spiele ein Game
- Draussen in der Natur sein, hilft auch Stress abzubauen
- Sich entschuldigen, wenn man etwas gesagt oder getan hat, das gemein war



Mein Stil



Body nicht gefällt. Ein weiterer kann Übergewicht sein. In der Schweiz essen viele Jugendliche zu viel, zu süss, zu fett und bewegen sich zu wenig. Auf Dauer ist das eine schlechte Mischung, denn wer sich über längere Zeit unausgewogen ernährt und sich zu wenig bewegt, nimmt zu. Eistee, Cola, Pommes und Chicken Nuggets sind wahre Zucker- und Fettbomben.

Wer dick oder sehr dick ist, wird oft auch gehänselt, ausgelacht und ausgegrenzt. Das tut weh und man fühlt sich noch unwohler in seinem Körper, zieht sich zurück und isst noch mehr. Ein Teufelskreis. Das muss nicht sein. Wenn du mehr über Ernährung, Gewicht und Bewegung wissen willst, informiere dich. ●

→ www.minuweb.ch

→ www.jugendundsport.ch

→ www.feelok.ch

Stadtdandy oder Alpenstyle: Modetechnisch beherrschen heute viele Jungs das Styling-ABC. Grosse Modeketten wechseln ihre Konfektionen schneller als die Jahreszeiten und Trends werden dauernd neu gesetzt. Mode ist ein Spiel, bei dem die Regeln ständig ändern, und du entscheidest selbst, wie und wann du bei diesem Spiel mitmachen willst.

Mit Kleidung kannst du ein Zeichen setzen, dich zu (d)einer Gruppe bekennen oder dich abgrenzen. Ein Mann in einer Polizeiuniform wirkt anders als einer in Badehose. Zu einem Style gehört mehr als die Kleidung. Auch die Frisur, das Velo, die Turnschuhe, das Tattoo, alles gehört zum Style und somit zu einem Teil des Persönlichkeitsbildes. Manche Jungs probieren gerne viele Sachen aus, anderen ist das alles egal. Oder erst, wenn sie eine Ausbildung beginnen, überlegen sie, was sie anziehen sollen. So oder so kostet Shoppen Geld. Je nachdem viel Geld. Um gut auszusehen und sich zu stylen, ist es aber nicht nötig. Designerkleider zu kaufen. Auch mit kleinem Budget und Fantasie kann Mann gut aussehen. Probier es aus.

Konto Zero

Geld ist schneller ausgegeben als eingenommen. Für Geld muss man arbeiten und man soll nicht mehr ausgeben, als man hat. Das klingt einfach, ist aber manchmal schwer einzuhalten, schliesslich hätte man gerne ein neues Handy, ein neues Game, Skateboard, eine neue Jeans. Seit man immer und überall mit Plastik (Kreditkarten) zahlen kann, geht schnell einmal die Übersicht über den Kontostand verloren. In der Schweiz hat jeder dritte Jugendliche Schulden von über 500 Franken. Schulden abzahlen ist mühsam und anstrengend. Der Umgang mit Taschengeld will gelernt sein: → www.my-money.ch

Beweg dich!

Sich gut fühlen, selbstsicher sein hat auch viel mit dem Körperbewusstsein zu tun. Wer sich in seinem Körper unwohl fühlt, dem nützt auch die coolste Jeans nichts. In der Pubertät, in der sich der Körper stark verändert, kann das ein Grund dafür sein, dass einem der

Tattoo-Tipps

- Wenn du dich vor dem 18. Altersjahr tätowieren lassen willst, verlangen seriöse Tätowierer in der Schweiz eine Einwilligung deiner Eltern
- Ein seriöser Tätowierer hält sämtliche Hygienevorschriften ein (Gefahr von Hepatitis B und Hepatitis C. Gegen Hepatitis B solltest du eigentlich geimpft worden sein, kontrolliere deinen Impfausweis, gegen Hepatitis C gibt's keine Impfung)
- Ein Tattoo kann nicht einfach rückgängig gemacht werden, das kostet viel Geld und ist schmerzhaft
- Ein Tattoo oder ein Piercing können Allergien und Infektionen auslösen
- Auch Bio- oder Henna-Tattoos können schwere Allergien auslösen
- Überlege dir gut, wo du ein Tattoo stechen lässt. Vielleicht hast du ja später einen Beruf, wo ein Tattoo nicht gern gesehen ist



Heimatort

Die Welt besteht aus vielen Ländern, hunderten von Völkern, tausenden von Sprachen und rund 7 Milliarden Menschen. Das ist gut und schön.

In der Schweiz leben viele verschiedene Nationen zusammen. Das ist ein Reichtum, den man nicht mit Geld aufwiegen kann. Jeder einzelne Mensch trägt etwas dazu bei, dass die Schweiz so ist, wie sie ist. Und sie ist ein wunderbares, interessantes und vielfältiges Land.

Jungs und junge Männer, deren Eltern aus einer anderen Kultur stammen oder einem anderen Land eingewandert sind, leben in einer speziellen Situation. Oftmals sprechen sie mehrere Sprachen, was ein Vorteil ist.

Das Heranwachsen und Erwachsenwerden in zwei Kulturen, der schweizerischen und einer anderen, bereichert das Leben,

kann aber auch anstrengend sein. Denn da prallen die verschiedenen Welten wie Kometen aufeinander und es kann auch knallen. Das heisst, es kann zu Konflikten innerhalb und ausserhalb der Familie kommen. In der Pubertät probierst du Dinge aus, die deine Eltern verunsichern oder die sie ablehnen, weil sie andere Wertvorstellungen haben. Oder sie haben Angst, ihre Kinder zu verlieren an ein Land, das sie vielleicht

“ALLE MENSCHEN SIND FREI UND GLEICH AN WÜRDE UND RECHTEN GEBOREN.”

Artikel 1, Allgemeine Erklärung der Menschenrechte

einmal wieder verlassen möchten. Oder sie verlangen, dass du der Familie Ehre machst, stolz und für deine Schwester(n) verantwortlich bist und keine Schwäche zeigst. Oder du fühlst dich als Angehöriger einer Minderheit in der Schweiz immer wieder abgelehnt und unerwünscht und das macht dich wütend. Wenn dir alles über den Kopf wächst, versuche mit deiner Lehrperson oder jemandem, dem du vertrauen kannst, über deine Situation zu sprechen. Die Telefonnummer 147 ist gratis und du bekommst 24 Stunden am Tag professionelle und anonyme Hilfe (du musst deinen richtigen Namen nicht sagen, wenn du nicht willst).

Nicht aus Liebe: Zwangsheirat

In der Schweiz ist die Zwangsheirat verboten. Das gilt auch für Kinder und Jugendliche

aus ausländischen (migrierten) Familien. Und doch werden manche von ihnen gegen ihren Willen verheiratet. Wenn du gegen deinen Willen heiraten sollst, kannst du dich beraten lassen.

→ www.zwangsheirat.ch

Vorurteile

Jugendliche aus der Schweiz haben Vorurteile gegenüber ausländischen Jugendlichen. Jugendliche Ausländer haben Vorurteile gegenüber Jugendlichen aus der Schweiz. «Ich bin Türke und Moslem. Mit einer Türkin würde ich nie vor der Heirat rummachen, mit einer Schweizerin schon.» Wirklichkeit, Vorurteil oder Klischee? Da hilft nur eines: zusammen reden und damit Vorurteile abbauen. ●

Girls...

Girls sind laut und können trotzdem schweigen. Sie reden gerne und können auch gut zuhören. Sie lachen gerne zusammen und weinen auch gemeinsam. Sie sind stark und manchmal schwach.

Sie sind schön und riechen gut. Sie sind interessiert und mischen gerne mit. Sie können rumzicken und austeilen. Sie können gemein sein, allein und gemeinsam. Ob Lara, Sonja, Cristina, Anna, Dunja, Binia, Dilaria, Jelena, Valora, Zühal oder Yuko, jedes Mädchen ist auf seine Art aussergewöhnlich. Man muss nicht alle mögen, aber man soll sie alle mit Respekt behandeln.

Junge Frauen sind, da sie früher in die Pubertät kommen, meist nicht so an gleichalt-

rigen Jungs interessiert. Sie schauen sich eher in einer höheren Klasse nach Freunden um. Was aber nicht heisst, dass sie die Jungs in der gleichen Klasse nicht mögen oder nicht gern mit ihnen zusammen sind.

Wie Jungs ziehen auch Mädchen gerne gemeinsam los. Zusammensein und über alles reden und tratschen, sich schön machen, abtanzen, rumhängen, chillen. In der Clique verhalten sie sich meist anders, als wenn ein Junge mit einem Mädchen alleine ist.

Gisch mer dini Nummere?

Wenn du dich zu einem Mädchen hingezogen fühlst und du sie gerne kennenlernen möchtest, dann zeig es ihr. Mädchen mögen es, wenn ihnen ein Junge zeigt, dass er sie

mag. Das kannst du auf viele Arten tun. Du schenkst ihr eine Blume, ein kleines Geschenk, oder du sprichst sie ganz einfach an. Wichtig ist, dass sie spürt: Du bist mir wichtig. Du bist schön. Du interessierst mich. Plumpe Anmachere und blöde Sprüche kommen bei Mädchen nicht gut an. Bleib dir selber treu und versuche nicht, einen zweitklassigen Videostar zu imitieren. Das kann schnell schiefgehen. Wenn sie kein Interesse an dir hat, musst du dies respektieren. ●

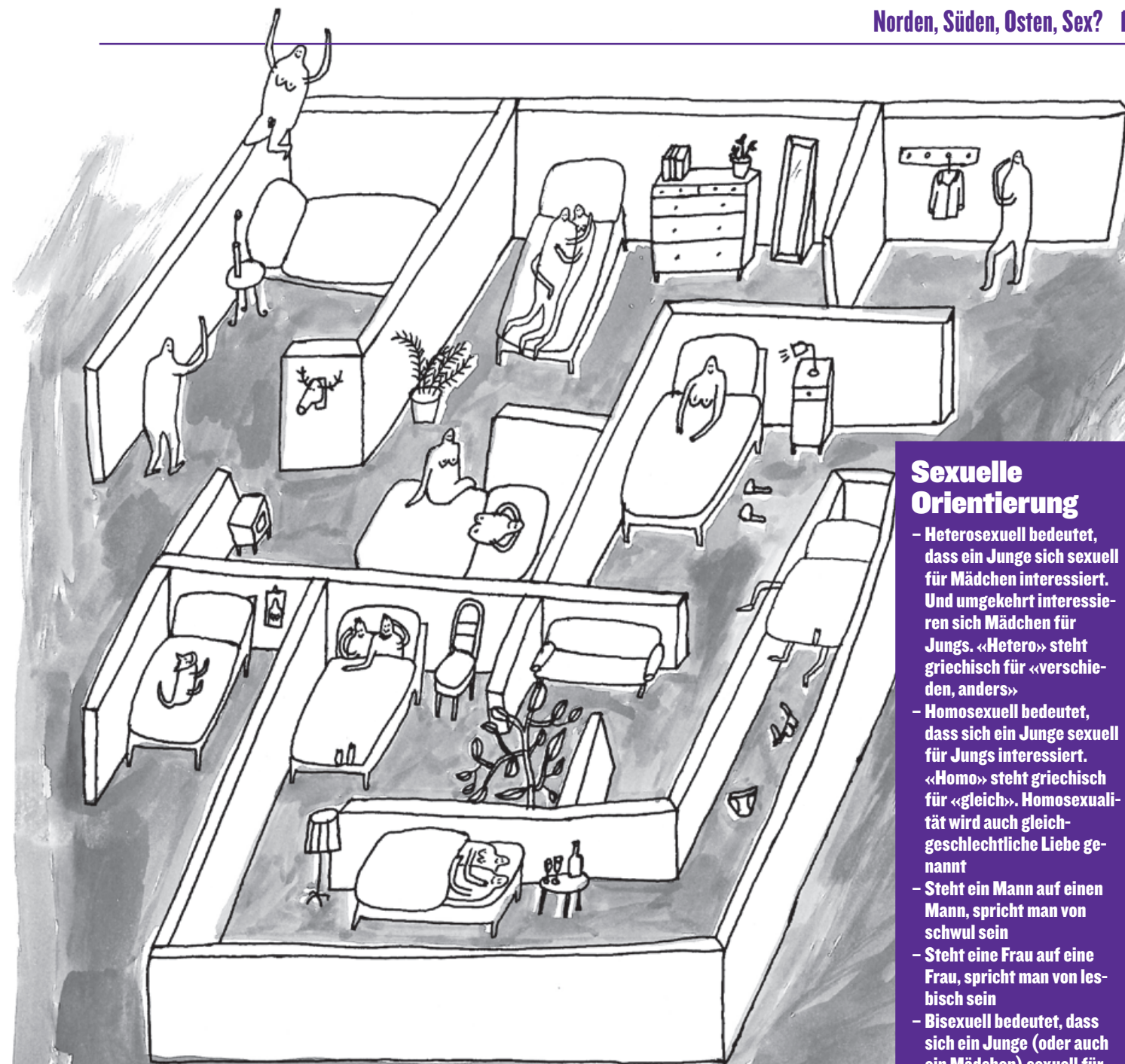


“Hey, ehmm, ich bin verliebt ... Wenn ich ihre SMS beantworte, zittern meine Hände.”

Manuel, 16 J.

© Frank Blaser, Raffinerie

© Raffinerie



Schwul, hetero oder bi?

Von welchem Geschlecht du dich sexuell angezogen fühlst, in welche Richtung dich deine Gefühle ziehen, mehr zu Jungs und Männern oder zu Girls und Frauen, dem sagt man sexuelle Orientierung. Auf wen du abfährst, ist nicht immer ganz klar und deutlich und kann sich im Laufe des Lebens ändern. Denn zur Sexualität gehören auch Fantasien (Vorstellungen) und Wünsche. In der Pubertät fangen Jungs und Mädchen an, sich für die Liebe und für Sex mit dem anderen oder dem eigenen Geschlecht zu interessieren. Ab jetzt findet man jemanden nicht nur einfach spannend,

sondern es kann auch kribbeln, knistern, Spannung in der Luft liegen, weil du dich zu jemandem hingezogen fühlst.

Ich bin männlich!

Klar, du bist ja ein Mann. Trotzdem ist es nicht einfach zu erklären, was denn nun genau männlich ist. In Island versteht man etwas anderes darunter als in Japan. Und auf dem Land etwas anderes als in der Stadt. Und gestern etwas anderes als heute. Was männlich ist, wird immer wieder neu gedeutet. Von der Gesellschaft, der Werbung, im TV, im Kino, von dir. Oftmals ist es nur ein Klischee, also eine

bestimmte Vorstellung, was männlich sein soll. Einen Waschbrettbauch und viel Sex haben, mutig sein, das verstehen viele unter Männlichkeit. Die Realität ist aber viel spannender als das Klischee. Gefühle zeigen, schwach sein, still sein, erotisch sein, gehört ebenso zum Mann und ist folgerichtig auch männlich. So hat männlich sein auch überhaupt nichts mit der sexuellen Orientierung, also mit schwul, bi oder heterosexuell, zu tun. Jeder Mann ist auf seine Art männlich und das ist gut so. ●

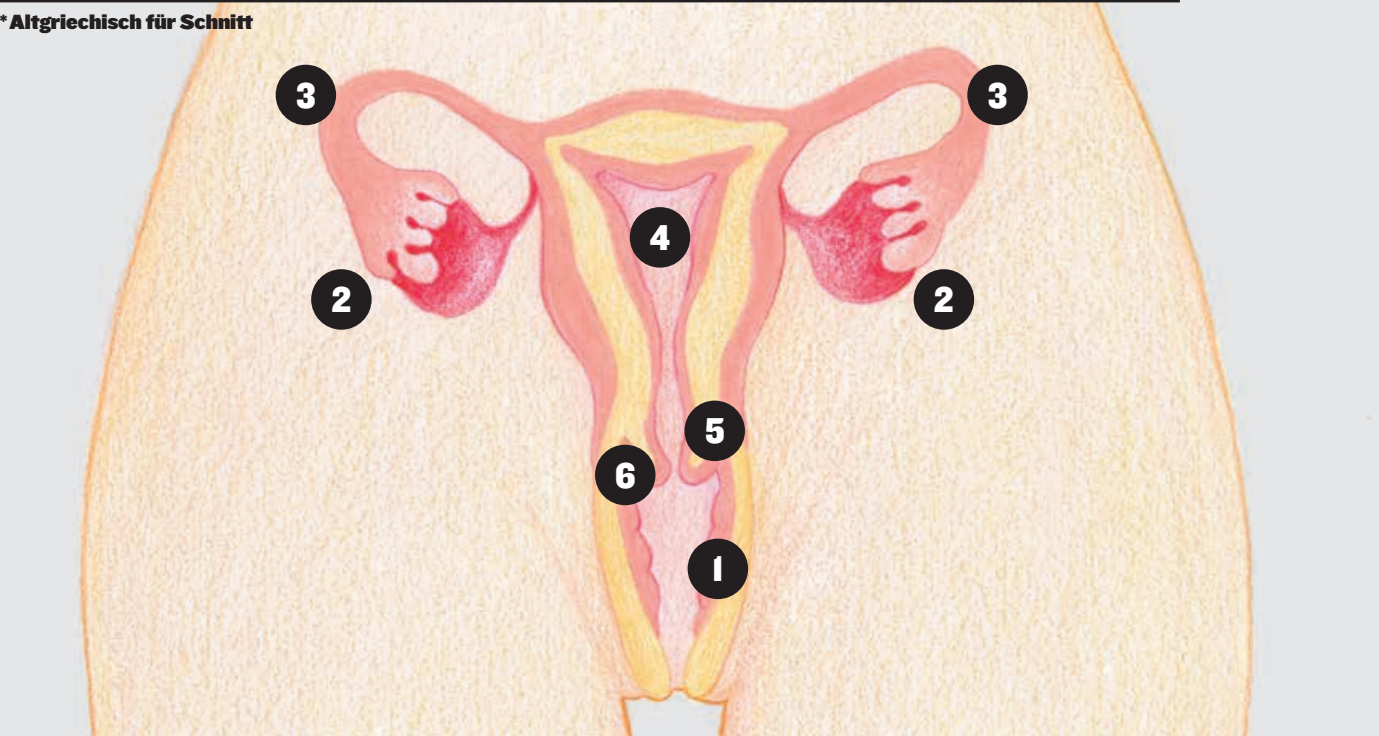
Sexuelle Orientierung

- Heterosexuell bedeutet, dass ein Junge sich sexuell für Mädchen interessiert. Und umgekehrt interessieren sich Mädchen für Jungs. «Hetero» steht griechisch für «verschieden, anders»
- Homosexuell bedeutet, dass sich ein Junge sexuell für Jungs interessiert. «Homo» steht griechisch für «gleich». Homosexualität wird auch gleichgeschlechtliche Liebe genannt
- Steht ein Mann auf einen Mann, spricht man von schwul sein
- Steht eine Frau auf eine Frau, spricht man von lesbisch sein
- Bisexuell bedeutet, dass sich ein Junge (oder auch ein Mädchen) sexuell für Jungs und für Mädchen interessiert. «Bi» steht lateinisch für «zwei»



Die weibliche Anatomie*

*Altgriechisch für Schnitt



In der Zeit der Pubertät verändern sich auch die Mädchen stark. Die Schambehaarung setzt ein, die Brüste werden grösser, die Hüften breiter, die Taille schmäler. In den Eierstöcken beginnen die Eizellen zu reifen und die erste Regelblutung (Periode, Menstruation, Zyklus, Regel) setzt ein. Ab jetzt kann ein Mädchen schwanger und Mutter werden.

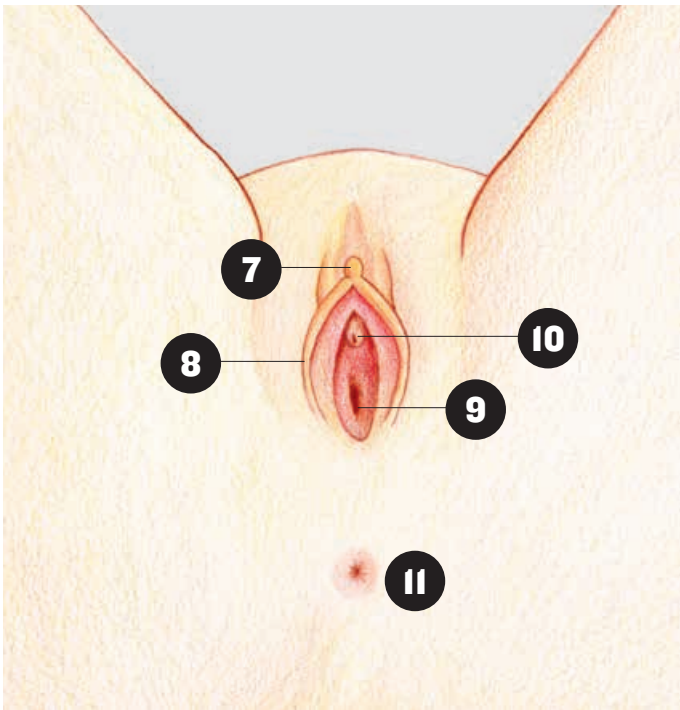
Menstruation

Menstruation bedeutet «das alle Monate Wiederkehrende». Gemeint ist die Blutung, die alle 28 bis 33 Tage eintritt. Bis die Menstruation regelmässig einsetzt, kann es eine lange Zeit dauern. Jetzt reift ungefähr alle vier Wochen eine Eizelle heran. Wenn diese im Eileiter durch die Samenzelle eines Mannes befruchtet wird, kann sich die befruchtete Eizelle in der Gebärmutter einnisten und zu einem Kind entwickeln. Kommt es nicht zur Befruchtung, dann löst sich die Eizelle auf. Und die oberste Schicht der Gebärmutter Schleimhaut und etwas Blut werden aus der Scheide herausgeschwemmt – als Monatsblutung, Menstruation, Periode.

Nicht wenige Mädchen haben vor und während der ersten Tage der Mens (Abkürzung für Menstruation) verschiedene Beschwerden. Das können Essgelüste, schmerzende Brüste, Bauchweh, Stimmungsschwankungen sein.

1. Scheide (Vagina)

Die Scheide (Vagina) ist die Verbindung zwischen den äusseren und den inneren Geschlechtsorganen. Sie ist ein muskulöser Schlauch, mit einer Schleimhaut ausgekleidet und stark dehnbar. Im Inneren endet sie beim Muttermund, dem Eingang zur Gebärmutter (weiter kann ein Penis nicht eindringen). Im vorderen Teil der Vagina liegen viele



Nervenzellen, daher ist dieser Bereich sensibel. Das Jungfernhäutchen (Hymen) liegt am äusseren Ende der Vagina. Das Hymen ist eine weiche, dehnbare Hautfalte. Im Hymen befindet sich eine Öffnung, damit das Menstruationsblut abfliessen kann.

2. Eierstöcke (Ovar)

In den beiden Eierstöcken reifen die Eizellen (umgangssprachlich «Eier» genannt) heran. Zudem werden in den Eierstöcken die weiblichen Geschlechtshormone Östrogen und Gestagen gebildet. Diese Hormone steuern, abgestimmt mit dem Gehirn, den Monatszyklus.

3. Eileiter (Tuba uterina)

Die beiden Eileiter sind lange, bewegliche, muskulöse Röhren. Beide münden in die Gebärmutter. Jeden Monat verlässt eine reife Eizelle den Eierstock und gelangt in den Eileiter. Auf ihrem Weg in die Gebärmutter kann die Eizelle hier von einem Spermium befruchtet werden.

4. Gebärmutter (Uterus)

Die Gebärmutter ist ein stark dehnbarer Muskel, der eine Höhle umschliesst. Sie hat die Form einer Birne, die auf dem Kopf steht. In Innern der Gebärmutter ist die Gebärmutter Schleimhaut.

5. Gebärmutterhals (Cervix uteri)

Der Gebärmutterhals ist die Verbindung zwischen Gebärmutter und Scheide. Er besteht aus einer dicken Schleimhaut und schützt die Gebärmutter vor Infektionen.

6. Muttermund (Ostium uteri)

Als Muttermund wird die Öffnung des Gebärmutterhalses bezeichnet. Als inneren Muttermund bezeichnet man die Öffnung des Gebärmutterhalses in die Gebärmutter. Der äussere Muttermund eröffnet sich in die Scheide.

7. Kitzler (Clitoris)

Die Klitoris ist ein sehr empfindliches Geschlechtsorgan. Aufgrund der vielen Nerven reagiert die Klitoris stark auf Berührungen; sie zu lieblosen, zu berühren und zu streicheln, kann viel Lust bereiten. Im nicht erregten Zustand ist die Klitoris von einer Vorhaut bedeckt.

8. Schamlippen (Labium pudendum)

Die grossen Venus- oder Schamlippen sind gepolstert und umschliessen zwei zarte Hautfalten, die kleinen Schamlippen. Sie können verschieden farbig und unterschiedlich geformt sein. Es gibt, wie beim Penis, keine Einheitsgrösse. Werden die kleinen Schamlippen auseinandergezogen, sieht man den Scheideneingang, den Harnröhrenausgang und eine kleine fleischfarbene Perle, die Klitoris.

9. Jungfernhäutchen (Hymen)

Das Jungfernhäutchen ist bei allen Mädchen verschieden ausgebildet, manchmal fehlt es ganz, es kann daher nicht als «Beweis» für die Jungfräulichkeit gewertet werden.

10. Harnröhrenausgang

In der Harnröhre fliesst der Urin aus der Blase nach draussen.

11. Anus, After

Der Anus, der After (Vulgärsprache: Arschloch) ist die Austrittsöffnung des Darms.

Sie liebt mich, sie liebt mich nicht ...

Flirten ist die Kunst, jemandem mit Blicken, witzigen Worten oder einem Lächeln zu verstehen zu geben, dass man sie oder ihn attraktiv findet. Flirten ist wie ein Spiel, bei dem niemand weiss, wie es ausgeht. Ein Flirt kann einen Augenblick dauern oder der Beginn einer grossen Liebe sein. Flirten ist das Gegenteil von plumper Anmache und kommt leicht und frisch daher, als wäre es ein Frühlingswind. Zu einem Flirt gehört ein Hauch von Begehren – ich möchte dich – vielleicht ..., vielleicht auch nicht ... Das erste Gebot beim Flirten: Trau dich! Wichtig ist, sich selber zu bleiben und nicht das Gefühl zu haben, je deftiger die Anmache, desto besser der Flirt.

“ICH BIN IN EIN MÄDCHEN VERLIEBT, ABER SIE NICHT IN MICH. WAS SOLL ICH TUN?”

no_way_13, 16 J.

Verliebtsein, fast nicht zum Aushalten

Verliebtsein ist ein starkes Gefühl und ein wunderbares dazu. Verliebtsein ist schwer in Worte zu fassen. Man sehnt sich dauernd und jede Minute und jede Sekunde nach dem Mädchen, dem Jungen, in den man verliebt ist. Im Bauch kribbelt es, Hunger verspürt man keinen, nachts liegt man wach, und jeder Herzschlag gehört der Angebeteten. Verliebte schweben auf Wolken, turteln wie Tauben und wollen 24 Stunden zusammen sein. Verliebte sind immer auch ein bisschen wahnsinnig und das ist wahnsinnig schön.

Für die Liebe braucht es immer zwei. Wenn das Verliebtsein einseitig ist und all deine Gefühle nicht erwidert werden, tut das verdammt weh. Oder vielleicht hattet ihr eine schöne Zeit zusammen und jetzt will sie plötzlich nicht mehr, das schmerzt. Liebeskummer ist ein starkes Gefühl wie das Verliebtsein auch. Aber Liebe kann man nicht erzwingen. Und dass die Liebe nicht ge-

genseitig ist, passiert allen einmal und gehört auch zum Leben. Um Liebeskummer zu überwinden, braucht es Zeit, bis man akzeptieren kann, dass diese Liebe vorbei ist.

Tödlicher Kummer

In der Schweiz ist Selbsttötung (Suizid) die zweithäufigste Todesursache unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Liebeskummer ist einer der Gründe dafür. Wer sich nutzlos und überflüssig vorkommt, braucht jemanden, um sich auszusprechen. Das kann eine vertraute Person oder eine Fachperson sein. Unter der Telefonnummer 147 kannst du dich Tag und Nacht aussprechen. Zögere nicht, wenn du verzweifelt bist. Ruf an!

“Mit einem SMS hat sie Schluss gemacht. Ich habe nur geheult. Und dann habe ich die 147 gewählt.”

Bo, 16 J.



Küssen und so ...

Für die einen eine grosse Sache, andere wollen es einfach einmal machen. Für die einen muss die Liebe mit dabei sein, anderen reicht es, wenn man sich mag. **Ob romantisch oder sachlich, es gibt kein Richtig oder Falsch, oftmals bestimmen auch die Umstände das erste Mal.** Vielleicht hast du sturmfrei, vielleicht hast du Alkohol getrunken, vielleicht habt ihr euch darauf vorbereitet, vielleicht alles zusammen.

Das Wichtigste ist, ihr beide wollt miteinander schlafen und ihr sagt beide ja dazu. **Und ihr habt über Schutz und die Verhütung einer Schwangerschaft gesprochen und Kondome dabei.** Denn: Schwanger werden kann die Frau schon beim ersten Mal.

Und denkt daran: Junge Menschen, die noch keine oder wenig Erfahrung haben, werden nicht von Anfang an den besten Sex ihres Lebens haben.

Küssen

Küssen macht glücklich und leidenschaftliches Küssen tört an. **Zungenküsse können wild und fordernd, aber auch sanft und zärtlich sein.** Wer zum ersten Mal jemanden küsst, sollte behutsam vorgehen und sich mit der Zunge langsam vortasten. Zum Küssen gehört auch das Knabbern oder sanfte Saugen an den Lippen. Auch das Küssen verschiedener anderer Körperteile kann zwischendurch einbezogen werden. Die Lippen können beispielsweise zu den Ohrläppchen wandern und auch den Hals verwöhnen.

Und natürlich gehören gepflegte Zähne und gepflegte Lippen zum Küssen.

Das Vorspiel

Miteinander schmusen, sich berühren, streicheln, abküssen, schlecken, saugen, riechen, knabbern, reiben, massieren, gemeinsam baden, kitzeln, liebkoosen, alles, was ihr gemeinsam macht, vor dem Geschlechtsverkehr, nennt man Vorspiel. Ihr könnt es stundenlang geniessen und auskosten oder schnell zur Sache kommen. Das Spiel der Sinne ist eine gute Art, sich und den Körper des begehrten Menschen kennenzulernen.

Zu früh gekommen?

Viele Jungs haben den Stress, dass sie zu schnell zu einem Orgasmus kommen und so schneller sind als ihre Partnerin. Dies erfahren junge Männer oft und es ist ein Zeichen dafür, dass alles richtig funktioniert. Es zeigt aber auch, dass es Zeit und Übung braucht, bis man den Sex geniessen kann. 🍆

Erotik

Aphrodite ist die griechische Göttin der Liebe. Eros der Gott des Begehrens. Im Lande von Eros spielen die Erotik und das Erotische die Hauptrollen. **Jemanden erotisch finden heisst, sich zu einer Frau oder zu einem Mann hingezogen fühlen.** Man schaut diese Frau, diesen Mann gerne an, möchte sie berühren, ihn hören, riechen, mit allen Sinnen umfassen. In Eros' Land knistert die Spannung zwischen zwei Menschen, und was damit passiert, ist unklar. Vielleicht finden sie zusammen, vielleicht auch nicht. Alles ist möglich, nichts ist bestimmt. Was du erotisch findest, hängt von deinen Vorlieben ab. Das können eine Stimme, ein Gang, ein Kinngrübchen sein. Erotik ist geheimnisvoll und nicht zu fassen. Aus einer erotischen Spannung kann Liebe entstehen, muss aber nicht. Eros und Aphrodite und alle ihre Spielereien inspirieren seit ewig Künstlerinnen und Künstler, in Büchern, Filmen, Bildern, Musik.

Lust

Lust ist ein Zusammenspiel der Gedanken, deiner Fantasie, von Berührungen, Gerüchen und dem, was du hörst. Was Lust bereitet, ist ganz verschieden. Die einen mögen es zart und die anderen hart, oder von beidem ein bisschen. Was deinem Gegenüber Lust macht, kannst du herausfinden, indem du ausprobierst oder fragst.

Frisch Verliebte haben meistens Lust, während ein Paar, das schon länger zusammen ist, nicht immer gleichzeitig Lust verspürt. Hier hilft nur eines, man muss gemeinsam darüber reden und herausfinden, warum das Gegenüber keine Lust hat. Das hilft meistens und oft kommt dann auch die Lust wieder.

Selbst ist der Mann – Onanieren

Hand an sich legen, onanieren, wischen, sich selbst befriedigen ist eine der vielen Möglichkeiten, wie du deine Sexualität leben kannst. Und eine wichtige dazu und völlig normal. Bei der Selbstbefriedigung lernst du deinen Körper und deine erogenen Zonen kennen. **Das ist eine gute Übung für den Sex. Am schönsten ist es, wenn du beim Onanieren Ruhe hast. Wenn du Angst hast, entdeckt zu werden, stresst das.** Dein Zimmer, die Dusche oder die Toilette sind gute Orte, wo du Ruhe und Zeit für dich hast. Auch Mädchen und erwachsene Männer und Frauen befriedigen sich selbst.

Orgasmus

Gewaltig, fantastisch, berauschend, geil sind nur einige der beschreibenden Wörter für den Orgasmus. **Der Orgasmus oder Klimax (griechisch für «Treppe, Leiter, Steigerung») ist der Höhepunkt der sexuellen Erregung.** Jeder Mensch erlebt ihn anders und von Mal zu Mal unterschiedlich. Bevor du zum Orgasmus kommst, bist du erregt. Das heisst, deine Gefühle sind angenehm lustvoll, die Haut ist empfindlich, in deinen Penis strömt Blut, er wird steifer und grösser, das Herz pulst schneller, der Blutdruck steigt, der Atem geht flacher und es kommt der Höhepunkt, wo sich die Muskeln im Becken zusammenziehen und du ejakulierst, das heisst, dein Samen spritzt heraus, du hast einen Samenerguss und einen Orgasmus, einen Höhepunkt.

Um zu einem Orgasmus zu kommen, kannst du viele verschiedene Wege nehmen. Das kann zu zweit während des Geschlechtsverkehrs sein, das kann beim gemeinsamen Fummeln (Petting) sein oder wenn du dich selbst befriedigst. 🍆

Boys sind schöner!

Sie sind schön, sie sind viele, sie sind nervig, sie sind wie du: Jungs, Boys, Männer, das gleiche Geschlecht. Wenn du dich in der Nähe von Jungs wohl fühlst, du Jungs körperlich anziehend findest, du vielleicht sogar einen bestimmten Jungen berühren, küssen, umarmen möchtest oder du ganz nervös wirst, wenn er in deiner Nähe ist, könntest du schwul oder bisexuell sein.

Warum ich?

Diese Frage kann dir niemand beantworten, denn nach heutigen Erkenntnissen weiss es niemand genau. Das ist aber total unwichtig. Jetzt in der Pubertät erwacht deine Sexualität und du wirst dir langsam deiner Gefühle für Männer bewusst. Oder vielleicht weisst du es schon länger und es wird dir immer wichtiger. Oder du ahnst es, möchtest aber nicht darüber nachdenken, weil es dir Angst macht.

Zwischen Homosexuellen, Heterosexuellen und Bisexuellen gibt es keine klaren Grenzen.

Du bist nicht allein!

Rund 5 Prozent aller Menschen sind schwul oder lesbisch. Das sind in der Schweiz mehrere hunderttausend. Man geht davon aus, dass in der Schweiz mehr homosexuelle Menschen leben als Bauern. Wichtig ist, dass du dich mit deinen Fragen und Ängsten in Bezug auf deine Homosexualität nicht allein fühlst und dich zurückziehst. Internet sei Dank, denn da kannst du in aller Ruhe und anonym Fragen stellen und nachlesen, dass es ganz viele Jungs gibt, die ähnlich denken wie du. Auch in deiner Nähe.

Internetplattform und Beratung von jungen Schwulen für Jugendliche mit Fragen zu sexueller Orientierung, Coming-out und sexueller Gesundheit: → www.du-bist-du.ch, www.tgns.ch

Vorurteile über Vorurteile

Obwohl in der Schweiz die Diskriminierung von homosexuellen Menschen verboten ist, sind noch immer viele Vorurteile im Umlauf. Manche Menschen lehnen Homosexualität aus religiösen Gründen strikte ab und leider wird die gleichgeschlechtliche Liebe in etlichen Ländern auf der Welt verfolgt und in einzelnen sogar mit dem Tode bestraft.

In der Schweiz leben viele schwule und lesbische Paare. Seit 2007 können sie ihre Partnerschaft auf dem Zivilstandsamt eintragen lassen, das ist fast wie Heiraten. Das heisst, sie haben ähnliche Rechte wie ein heterosexuelles Paar.

Coming-out

So sagt man, wenn ein Mann oder eine Frau in der Öffentlichkeit dazu steht, dass er schwul oder sie lesbisch ist. Das Coming-out findet meist nicht zack, zack statt, sondern gelingt erst nach einer gewissen Zeit. Dann, wenn du dir über deine sexuelle Orientierung sicher bist. Das passiert nicht über Nacht.

Jedes Coming-out ist anders und individuell. Suche dir eine Vertrauensperson aus, wenn du das erste Mal über deine Gefühle für Männer sprichst. Es lohnt sich, wenn du dich beraten lässt.

Schwul sein ist nicht ansteckend!

Wenn dir ein Junge erzählt, dass er sich zu Männern hingezogen fühlt, ist das ein Kompliment für dich. Denn er vertraut dir und erzählt dir von seinen intimsten Gedanken. Nimm den Jungen ernst und höre ihm zu. Wende dich nicht ab, denn schwul sein ist nicht ansteckend. Natürlich kannst du auch nein sagen, wenn es dich stresst. Für einen Jungen braucht es viel Mut, um darüber zu reden. Und natürlich wirst du sein Geheimnis für dich behalten.



© Raffinerie, Fabian Hertzmann

Homo-phobie*

*Schwulen- oder Lesbenfeindlichkeit

Schweisschwuler», «Schwule Sau», «Schwuchtel» sind nur einige Schimpfwörter, die immer wieder gebraucht werden. Auf dem Pausenplatz, im Schulhaus, im Ausgang, beim Sport. Für einen jungen Mann, der sich zu anderen Männern hingezogen fühlt, sind solche Schimpfwörter sehr verletzend. Jeder kennt das Gefühl, wie weh es tut, wenn er ausgelacht oder fertiggemacht wird. Oftmals wissen diejenigen, die diese Wörter gebrauchen, nicht genau, was gemeint ist. Das Wort schwul wird ja auch für «unmännliche» Kleidung, Musik und anderes mehr gebraucht. Nichtwissen, Angst, vielleicht selber schwul zu sein, und eine abwehrende Haltung gegenüber gleichgeschlechtlicher Liebe sind die Gründe dafür. Aber auch religiöse Menschen, die glauben, Homosexualität sei unnatürlich. Alle diese Abwertungen nennt man Homophobie, das heisst Schwulen- oder Lesbenfeindlichkeit. Junge Menschen, die noch auf der Suche sind nach ihrer Identität reagieren oft gemein und gewalttätig gegenüber Schwulen und Lesben.

Homophobie, das heisst verbale oder körperliche Gewalt, darf man nicht akzeptieren. Oftmals finden die Übergriffe in Gruppen statt, weil sich der Einzelne in der Gruppe stärker fühlt. Unter der Abwertung von Lesben und Schwulen leiden immer auch ihre Eltern, Geschwister, Freunde und Kolleginnen.

Für Jugendliche, die in einer streng islamischen, streng jüdischen oder streng christlichen Familie leben, ist es manchmal fast unmöglich über ihre Homosexualität zu sprechen.

Wenn in deiner Schule jemand, der vielleicht schwul ist, geschlagen oder mit blöden Sprüchen fertiggemacht wird, setz dich dafür ein, dass das aufhört. Sprich mit deinem Lehrer, deiner Lehrerin darüber. Oder melde es dem Schulrat, dem Schulsozialarbeiter oder einer Beratungsstelle, auch anonym.

Wer Opfer oder Zeuge von Schwulenfeindlichkeit ist, kann Anzeige erstatten.

Meldestelle für homophobe Gewalt: Tel. 0848 80 5080
→ www.rainbowline.ch

Vaterschafts- verhütung

Hormonpflaster

Das circa 5 × 5 cm grosse Pflaster kann von der Frau auf den Bauch, den Po oder den Oberarm geklebt werden.



Hormonstäbchen

Das 4 cm lange Stäbchen wird einer Frau von einer Ärztin unter die Haut gesetzt.



Kondom

Billig, schnell und einfach! Richtig angewendet schützt es nicht nur vor einer Schwangerschaft, sondern auch vor HIV und anderen Geschlechtskrankheiten (aber nicht vor allen gleich gut). Sofort einsatzbereit. Einziges Verhütungsmittel für den Mann.



Hormonspirale

Die circa 2 cm lange Spirale wird von einer Ärztin oder einem Arzt in die Gebärmutter der Frau eingesetzt.



Die Pille

Muss jeden Tag von der Frau eingenommen werden und ist sehr sicher. Sie schützt vor einer Schwangerschaft, aber nicht vor HIV und Geschlechtskrankheiten.



Kondom-Tipps

- Zum richtigen Gebrauch die Gebrauchsanweisung lesen
- Geprüfte Kondome sind am ok- oder am CE-Zeichen erkennbar
- Kondome müssen immer gut verpackt und geschützt sein. Schon durch das kleinste Loch können Spermien oder Krankheitserreger schlüpfen
- Verpackung vorsichtig aufreissen (nicht mit den Zähnen oder spitzen Fingernägeln), sonst kann das Kondom kaputt gehen
- Kondome nie gemeinsam mit Öl oder Fett (Vaseline, Salben) benutzen. Nur Gleitmittel (Migros, Coop etc.) verwenden
- Wer allergisch (Jucken, Brennen) auf Gummikondome reagiert, kann auf latexfreie Produkte umsteigen. Eine allfällige Allergie klärt der Arzt oder die Ärztin ab
- Nach jedem Eindringen braucht es ein neues Kondom
- Für Analsex (Glied in den After) keine genoppten, gerillten oder extradinnen Präservative verwenden. Analsex immer mit sehr viel Gleitcreme
- Nach dem Samenerguss den Penis vor dem Erschlaffen herausziehen und dabei das Kondom festhalten
- In der Regel sind Kondome vier bis fünf Jahre haltbar
- Sex nur machen, wenn beide ausdrücklich einverstanden sind, man darf jederzeit nein sagen. Und jedes Nein ist zu akzeptieren



Vaginalring

Der weiche, flexible Ring mit einem Durchmesser von 5 cm wird von der Frau in die Scheide eingeführt.



Spass nach Mass mit Gummi, Präser, Pariser

Der Umgang mit dem Kondom muss mehrmals geübt werden. Mann kann es nicht einfach so. Üben kannst du alleine oder zu zweit. Dabei findest du auch heraus, welcher Gummi zu dir passt. Und damit der hauchdünne Gummi auch schützt und verhütet, musst du Folgendes wissen: Kondome sind in verschiedenen Grössen erhältlich. Für Frauen gibt es das Femidom®, eine Art grosses Präservativ.

Hier findest du heraus, welche Grösse für dich die richtige ist, denn nur ein gut sitzendes Kondom ist sicher. Achtung: Öle und Fette können Kondome beschädigen. ●

→ www.mysize.ch

Sex haben, verschiedene Dinge ausprobieren ist aufregend und schön. Und man macht es gemeinsam. Gemeinsam sollt ihr auch über Verhütungsmittel sprechen, auch wenn das nicht immer einfach ist und manchmal störend sein kann. Aber damit es nicht zu unerwünschten Folgen kommt, musst du dich und deine Partnerin schützen. Vor einer ungewollten Schwangerschaft und vor Geschlechtskrankheiten. Dafür müssen immer beide die Verantwortung übernehmen. Die Entscheidung, welches Verhütungsmittel das richtige ist, hängt von vielen Faktoren ab. Das Alter, die persönliche Überzeugung, die Einstellung zum Körper und die Gesundheit spielen eine Rolle. Keine Methode ist hundertprozentig sicher und gleichzeitig frei von Nebenwirkungen. Wenn du das erste Mal oder regelmässig mit einem Mädchen Sex hast, ist es wichtig, dass ihr die Verhütungsmethode vorher besprecht. Aus Scham das Thema nicht anzusprechen oder weil du glaubst, die Verhütung sei Sache der Frau, ist nicht verantwortungsvoll.

Sicher

Pille

Die Pille ist ein häufiges Verhütungsmittel. Sie enthält die weiblichen Hormone Östrogen und Gestagen und muss jeden Tag eingenommen werden. Die Hormone hemmen die Reifung der weiblichen Eizelle und unterdrücken den Eisprung. Die Pille ist ein Medikament und nur gegen ein ärztliches Rezept erhältlich. Sie kann auch Nebenwirkungen verursachen. Wenn deine Freundin die Pille nehmen möchte, muss sie vorher zu einer Frauenärztin gehen und sich untersuchen und beraten lassen. Vielleicht möchtest du ja deine Freundin unterstützen und begleiten. Frag sie, ob sie das möchte. Wird die Pille einmal vergessen, müsst ihr die nächsten sieben Tage zusätzlich ein Kondom brauchen. Die Pille ist ein sehr sicheres Verhütungsmittel gegen Schwangerschaft. Sie schützt nicht vor HIV oder anderen Geschlechtskrankheiten.

Hormonpflaster, Vaginalring, Hormonspirale und Co.

Das Verhütungspflaster oder der Vaginalring sind weitere hormonelle Verhütungsmethoden gegen Schwangerschaft, die sehr sicher sind, wenn sie richtig angewendet werden. Hormonstäbchen unter der Haut, Hormonspirale in der Gebärmutter oder Dreimonatsspritze sind hormonelle Methoden mit Langzeitschutz. Sie schützen aber nicht vor HIV und anderen Geschlechtskrankheiten.

Kondom

Ohne Dings kein Bums. Wird das Präservativ richtig angewendet, ist es eine sichere Verhütungsmethode. Das Präservativ schützt vor einer Schwangerschaft, einer Ansteckung mit HIV und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten (aber nicht vor allen gleich gut). Aber nur wenn die Grösse passt und der Umgang damit geübt ist. Viele junge Menschen wollen beim ersten Mal auf Nummer sicher gehen und verhüten doppelt. Mit der Pille und einem Präservativ. Bei jeder neuen Bekanntschaft oder bei jedem sexuellen Abenteuer gehört das Präservativ dazu.



“Uns ist der Gummi gerissen. Wir haben uns beraten lassen. Sie hat dann die Pille danach genommen.”

brucelee, 17 J.

© Frank Blaser, Ralfinere

Unsicher

Crèmes

Samen abtötende Crèmes oder auch Zäpfchen sind keine sicheren Verhütungsmittel gegen Schwangerschaft.

Der Rückzieher und Aufpasser

Zieht ein Mann seinen Penis kurz vor dem Samenerguss aus der Scheide zurück, sagt man dem Coitus interruptus oder Rückzieher. Diese Methode ist total unsicher, weil schon vor dem Samenerguss Spermien (Lusttropfen) in die Scheide (Vagina) gelangen können.

Verhütungs-panne

Eine Verhütungs-panne kann passieren. Die Pille geht vergessen, das Kondom ist abgerutscht oder die Lust war so stark, dass die Verhütung ganz vergessen ging. Jetzt heisst es Ruhe bewahren und handeln. Trotzdem ist eine Verhütungs-panne für beide ein Stress. Für die junge Frau kann sie belastender sein, weil sie allfällige Massnahmen umsetzen muss.

Die «Pille danach» muss so schnell wie möglich (bis spätestens 72 Stunden) nach dem Geschlechtsverkehr eingenommen werden. Die «Pille danach» ist absolut kein Ersatz für eine ständige Verhütungsmethode. Die «Pille danach» ist für die betroffene Frau ohne Rezept in einer Apotheke, bei einer Ärztin/einem Arzt und einigen Beratungsstellen erhältlich.

Die «Pille danach» ist eine Notfallmassnahme und nicht als dauernde Verhütung geeignet! → www.sexuelle-gesundheit.ch/beratungsstellen

Vater werden?!

Ungewollt schwanger zu werden ist keine Schande und passiert täglich auf der ganzen Welt. Wird eine junge Frau schwanger, hat sie drei Möglichkeiten. Das Kind auf die Welt bringen und es behalten, das Kind auf die Welt bringen und zur Adoption freigeben, oder die Schwangerschaft abbrechen.

Wenn deine Freundin (oder eine Bekanntschaft) schwanger wird, werden dich die unterschiedlichsten Gefühle überkommen. Angst, Freude, Ärger, Stolz, Scham – vieles ist möglich. Wichtig ist, dass ihr darüber sprechen könnt und gemeinsam das weite-

re Vorgehen bestimmt. Dazu braucht ihr Zeit und Menschen, die euch ernst nehmen. Das können die Eltern, der Schulsozialarbeiter, die Schulsozialarbeiterin oder Fachpersonen sein. Der Entscheid, ob sich eine junge Frau für oder gegen eine Schwangerschaft entscheidet, liegt allein bei ihr.

Schwangerschaftstests sind in der Migros, im Coop und in der Apotheke erhältlich. Es lohnt sich, wenn ihr euch in Sachen Schwangerschaftsverhütung beraten lässt. Auf einer Beratungsstelle kann man euch viele Tipps und Informationen zur Sexualität und zur Verhütung geben. Du kannst natürlich auch alleine gehen und dich beraten lassen. Alles streng vertraulich. → www.sexuelle-gesundheit.ch → www.tschau.ch

Die erogenen Zonen

Mit Übung kannst du es lernen, das Spiel der Körper, das Spiel mit der Sexualität. Das Schöne daran ist, man kann das ganze Leben lang Neues dazulernen. Denn die Sexualität verändert sich, so wie du dich veränderst und entwickelst. Bereits die alten Indier wussten um das unendliche Spiel der Liebe. Sie schrieben (vor 2500 Jahren) ein Buch dazu, das Kamasutra. Darin geht es nicht nur um die besten Stellungen. Es ist eine Anleitung, wie man seine Sexualität verantwortungsbewusst leben kann. Du kannst dich im Internet schlau machen, wenn du Fragen hast und Informationen zu Sexualität suchst. → www.feelok.ch, → www.lilli.ch

Sex, nicht Turnen

Wer zusammen Sex hat, kann das in den verschiedensten Varianten tun. Stellungen können die Lustempfindung steigern. Wichtig ist dabei, dass ihr euch wohl fühlt, es beiden Lust bereitet und ihr euch nicht in einer Turnstunde glaubt.

Sonst kann es euch schnell passieren, dass ihr nicht mehr genug erregt seid für den Geschlechtsverkehr. Während des Liebes- spiels kann man mehrere Stellungen ausprobieren. Auch hier gilt: Übung macht den Meister. Junge Menschen, die noch keine oder wenig Erfahrung haben, werden nicht von Anfang an den besten Sex ihres Lebens haben. Die Missionarsstellung, der Mann liegt auf der Frau und dringt so in sie ein, ist eine der häufigsten, nicht aber der beliebtesten Stellungen.

Laut oder leise?

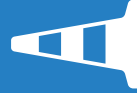
Während dem Sex ganz leise und stumm sein oder laut stöhnen? Es gibt Männer, denen ist es peinlich, wenn sie selber oder die Partnerin laut stöhnen. Andere sind verunsichert, wenn der Partner gar keinen Laut von sich gibt. Sie haben dann das Gefühl, der Sex mache keinen Spass. Das Stöhnen in Filmen und Pornos ist kein Massstab, das ist gespielt. Gemeinsam darüber reden kann das klären.

Rammeln wie die Hasen

In Pornos wird oft gerammelt und geblufft, was das Zeug hält. Minutenlang sieht es so aus, als ginge es rein, raus und rein, raus. Und immer und immer wieder. Dabei ist der Penis längst schlapp, die vagina wund. Die Realität für Liebende sieht anders aus: Gerade bei jungen und unerfahrenen Paaren dauert die Penetration (das Eindringen und Vereinen) meist nur ein paar Minuten und wird auch nicht x-mal hintereinander wiederholt. Hauptsache schön, statt lang.

Der gute Liebhaber

- kennt seine erogenen Zonen
- akzeptiert den Körper seiner Partnerin und seines Partners so, wie er ist
- akzeptiert Grenzen und hat kein Problem mit einem nein oder jetzt (noch) nicht
- lacht auch einmal, wenn etwas nicht klappt
- hat immer Präservative dabei
- erlebt auch ohne Eindringen befriedigenden Sex
- weiss, dass Körperpflege wichtig ist
- kann Komplimente machen
- muss nicht mit Sexabenteuern angeben
- ist ein Geniesser
- kann teilen
- hört zu
- kann darüber reden, was er gerne möchte



Eine erogene Zone ist ein Körperbereich, der sexuelle Erregung hervorruft oder steigern kann, wenn er stimuliert (berührt, gestreichelt, geküsst ...) wird. Die grösste erogene Zone ist die Haut. Streicheln, Küssen, Saugen, Knabbern, Schlecken der Brüste, Brustwarzen, der Klitoris, des Penis, der Eichel, des Halses, des Nackens, der Ohrläppchen, des Bauches und vieles mehr kann erregend sein. Um herauszufinden, welches deine oder die erogenen Zonen deiner Partnerin, deines Partners sind, gibt's nur eines: ausprobieren und Neues entdecken.

Petting

Beim Petting schläft man nicht miteinander, sondern stimuliert und liebkost die erogenen Zonen, mit Händen und Lippen und ... Petting bietet eine gute Möglichkeit, einander kennenzulernen und zu spüren, was ihn oder sie erregt. Auch beim Petting kann man einen Orgasmus erleben.

Lusttropfen

Der Lusttropfen besteht aus einem Sekret, das von einer Drüse abgesondert wird. Und zwar wenn du sexuell erregt bist. Wie der Name sagt, handelt es

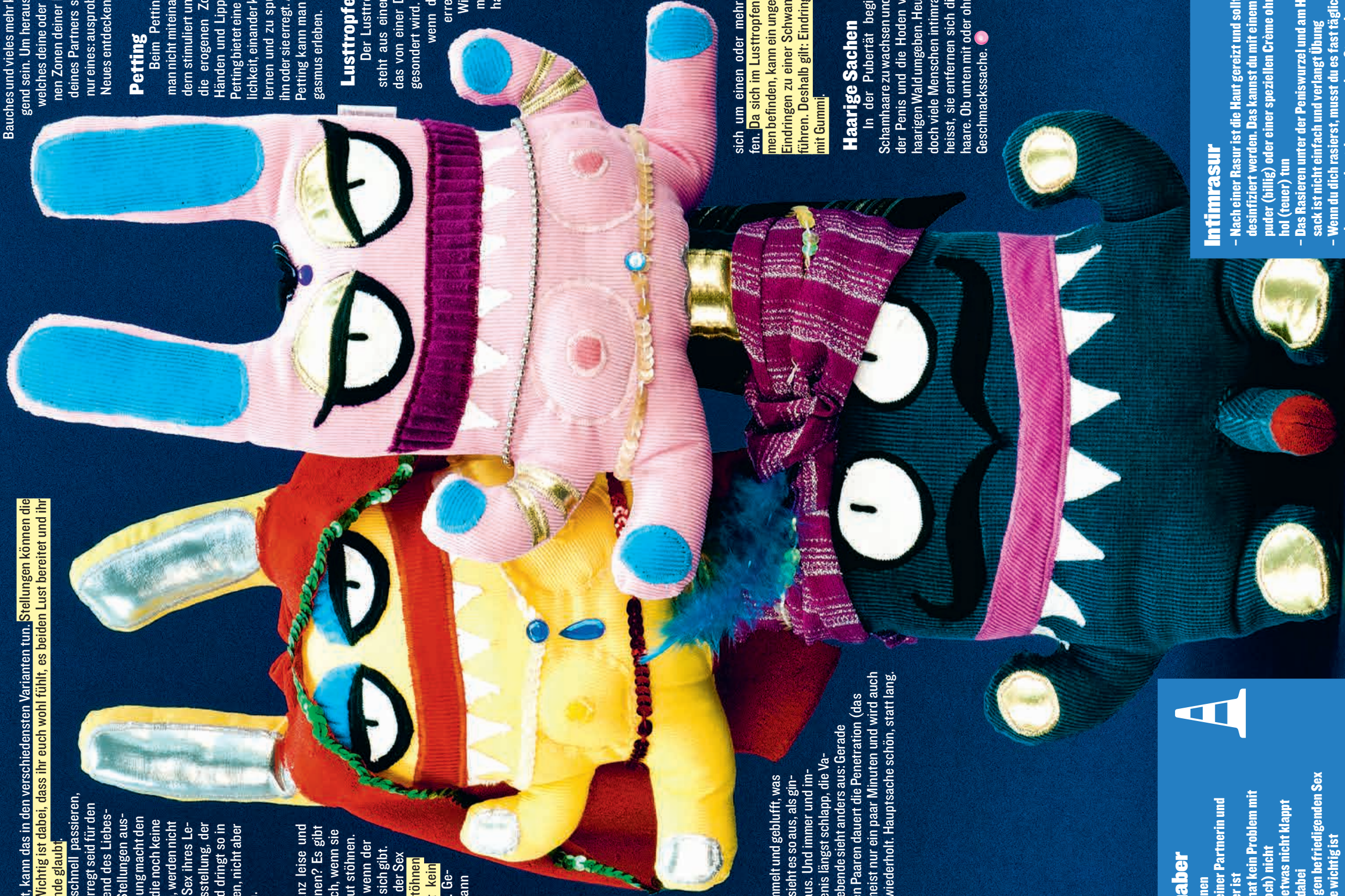
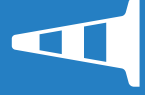
sich um einen oder mehrere Tropfen. Da sich im Lusttropfen auch Samen befinden, kann ein ungeschütztes Eindringen zu einer Schwangerschaft führen. Deshalb gilt: Eindringen immer mit Gummi!

Haarige Sachen

In der Pubertät beginnen die Schamhaare zu wachsen und bald sind der Penis und die Hoden von einem haarigen Wald umgeben. Heutzutage jedoch viele Menschen intimrasiert, das heisst, sie entfernen sich die Schamhaare. Ob unten mit oder ohne, das ist Geschmackssache.

Intimrasur

- Nach einer Rasur ist die Haut gereizt und sollte leicht desinfiziert werden. Das kannst du mit einem Baby-puder (billig) oder einer speziellen Crème ohne Alkohol (teuer) tun
- Das Rasieren unter der Peniswurzel und am Hodensack ist nicht einfach und verlangt Übung
- Wenn du dich rasierst, musst du es fast täglich machen, sonst hast du unangenehme Stoppeln
- Vorsicht vor Schnittwunden und einge-wachsenen Haaren
- Die Entfernung mit Wachs ist längeranhaltend, schmerzt aber sehr. Wird von einer Kosmetikerin (sehr teuer) gemacht





Pornografie

Pornografie ist die Darstellung der Sexualität und des Geschlechtsaktes in Filmen, Fotografien, im Internet, in Schriften, in Tondokumenten, auf Handys. Pornografie ist ein weltweites Milliardengeschäft. Das Geschäft mit der Pornografie läuft gut, weil sie viele Menschen sexuell erregt und ihre Fantasie anregt, wenn sie sie in irgendeiner Form konsumieren.

Jungs, die noch nicht viele Pornos angeschaut haben, können erregt und gleichzeitig angewidert sein. Pornografie kann eine Art von Leistungsdruck erzeugen. Wer Pornos konsumiert, sollte sich bewusst sein, dass diese Filme meist sehr wenig mit der Realität, also mit gelebter Sexualität, zu tun haben.

Die Szenen sind gestellt, speziell ausgeleuchtet und so geschnitten, dass es dem mehrheitlich männlichen Publikum gefällt. Wenn also in einem Porno, der für Männer gedreht wurde, eine Frau stöhnt, weil Ejakulat (Samenerguss) in ihr Gesicht spritzt, heisst das noch lange nicht, dass sie das schön findet – sie spielt es einfach oder muss es spielen, damit die männlichen Zuschauer sich daran erregen. Frauen in Pornos werden bezahlt, um genau das zu tun, was der Produzent des Films will, und nicht, was die Frau persönlich möchte.

“SEIT ICH EINE FREUNDIN HABE, FINDE ICH PORNOS NICHT MEHR SO GEIL.”

Arthur, 16 J.

Strafbar!

Der Artikel 197 des Schweizer Strafgesetzbuches unterscheidet zwischen harter und weicher Pornografie. Als harte Pornografie gelten Darstellungen oder Darbietungen, die sexuelle Handlungen mit Kindern oder Tieren, menschlichen Ausscheidungen (Kot und Urin) oder Gewalt zum Inhalt haben.

Harte Pornografie ist für alle verboten! Das gilt auch für den Besitz, Downloads und die Weitergabe. Wer pornografische Schriften, Ton- oder Bildaufnahmen, Abbildungen, andere Gegenstände solcher Art (auch so genannt weicher) oder pornografische Vorführungen einer Person unter 16 Jahren anbietet, zeigt, überlässt, zugänglich macht oder durch Radio oder Fernsehen verbreitet, wird mit Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder Geldstrafe bestraft. Dieses Gesetz ist für Erwachsene. Aber auch du kannst eine Strafe erhalten, wenn du deinen Kumpels oder Freundinnen, die unter 16 sind, pornografisches Material zeigt oder sendest (Art. 197 StGB i.V.m. Art. 1 Abs. 2 Jugendstrafgesetz).



“Also mir ist aufgefallen, dass ich mich durch Pornos aus dem Internet schneller erregen kann als nur mit meiner Freundin im Bett.”

horny_69, 17 J.

Fick-tion Porno

- In Pornofilmen werden Männer mit extragrossen Penissen bevorzugt, manchmal werden sogar künstliche Exemplare nachträglich in den Film kopiert
- Frauen in Pornos haben oft übergrosse Brüste, die sind meistens mit Kunststoffimplantaten vergrössert. Pornodarstellerinnen lassen oftmals ihre Schamlippen operativ verändern
- Pornodarsteller konsumieren häufig Viagra oder stellen sich so hin, dass der Penis nicht mehr im Bild zu sehen ist, so können sie längere Sexszenen drehen
- In Pornos verfügt der Mann oft über die Frau und hat die Macht inne. Dieses Frauenbild entspricht nicht der Realität. Im wirklichen Leben sind Frau und Mann gleichberechtigt
- Der Aufklärungseffekt von Pornos ist sehr gering und man kann nichts daraus lernen
- Der Konsum von Pornos kann süchtig machen
- Der regelmässige Konsum von Pornos kann abtumpfen und das Verlangen nach erregenderen Pornos steigern
- Pornografie kann Bilder enthalten, die einen schockieren oder lange beschäftigen
- Rund 50 Prozent aller Kinder (11- bis 16-jährig), die im Netz surfen, sind schon einmal mit einem Pornobild in Berührung gekommen
- Die meisten Menschen können unterscheiden zwischen im Film Gespieltem und der Realität
- Auch manche Mädchen und Frauen finden Pornografie erregend



© Raffinerie

Recht & Gewalt

Gewalt – sexuelle Gewalt im Besonderen – findet in allen Lebensbereichen statt und ist in jedem Fall eine schwere Straftat. In der Schule, in der Lehre, in der Familie, im Bekanntenkreis, auf der Strasse. Gewalt kann, muss aber nicht immer körperlich sein. Drohungen wie «Ich mache dich fertig, ich bringe dich um» oder telefonische oder elektronische (Internet, Handy) Belästigungen sind verbale Gewaltakte und ebenso strafbar wie körperliche Gewalt.

Alle Menschen können Opfer von Gewalt werden. Und auch Jungs können Opfer von sexueller Gewalt sein. Der Körper und die Seele leiden schwer. Oftmals jahrelang. Such dir einen Erwachsenen, dem du vertraust, und sprich darüber.

Vergewaltigung

Eine Vergewaltigung ist ein erzwungenes Eindringen mit einem Gegenstand, mit Finger oder Penis in Scheide, After oder Mund. Die meisten Opfer kennen ihre Vergewaltiger. Nur rund 20 Prozent der Täter sind Unbekannte. Wenn du vergewaltigt wurdest oder es versucht wurde, ist es wichtig, dass du dich an eine Beratungsstelle oder den Notruf 147 wendest. Wenn du eine Anzeige machen möchtest, wirst du hier unterstützt

Sexuelle Belästigung

- Obszöne Bemerkungen (sexistische Witze, anzügliche Sprüche, belästigende Telefonate etc.)
- Herabwürdigende Blicke und Gesten
- Unerwünschte Körperkontakte (scheinbar zufällige Berührungen, Begrapschen etc.)
- Pornografisches Material vorzeigen (obszöne Bilder aufhängen, Pornos auf Handys, per E-Mail etc.)
- Unerwünschte Einladungen mit eindeutiger Absicht
- Versprechen von Vorteilen, um eine sexuelle Handlung zu erzwingen
- Erzwungene sexuelle Beziehungen, Nötigung oder Vergewaltigung



und begleitet. Oft dauert es lange, bis man über das erlittene Leid sprechen kann. Auch wenn das Ereignis schon länger zurückliegt, erhält man Hilfe und Unterstützung. Die Opferberatung ist kostenlos.

Pädosexualität

Menschen, die von Kindern sexuell erregt werden, nennt man Pädosexuelle oder auch Personen mit einer pädosexuellen Veranlagung. Wenn ein Erwachsener sexuelle Handlungen mit Kindern oder Jugendlichen ausübt, wird dies pädosexuell (pädophil) genannt. Das ist eine Krankheit und soll behandelt werden. Dies hat nichts mit der sexuellen Orientierung (lesbisch/schwul/bisexuell/heterosexuell) zu tun, sondern ist ein krankhaftes Verhalten. Pädosexualität ist verboten und strafbar.

Sexuelle Ausbeutung

Darunter verstehen wir alle Formen von unerwünschten sexuellen Handlungen, zu denen eine Person eine andere drängt/zwingt. Vergewaltigung und sexueller Missbrauch sind die schlimmsten Formen. Aber auch wenn jemand gezwungen wird, einen Pornofilm anzuschauen oder sich dauernd sexuell anzügliche Bemerkungen gefallen lassen muss, ist das sexuelle Ausbeutung. Betatschen oder vor einer Person zu masturbieren gehören ebenfalls dazu. Wenn es unangenehm ist, wenn es stört, wenn es lästig ist, wenn es verunsichert, wenn es Angst macht, wenn es verletzt und bei alledem sexuelle Andeutungen oder Handlungen im Spiel sind, dann handelt es sich um sexuelle Belästigung oder um sexuelle Nötigung. Wichtig, richtig und massgebend ist das eigene Empfinden. Vertraue auf deine Kraft und hole dir Hilfe. [→ www.147.ch](http://www.147.ch) [→ www.lilli.ch](http://www.lilli.ch) [→ www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch)



© Raffinerie

Kondome schützen vor Geschlechtskrankheiten – aber nicht gegen alle gleich gut.

Familienplanungsstellen
→ www.sexuelle-gesundheit.ch/beratungsstellen
Teststellen und Adressen
→ www.check-your-lovelife.ch

Geschlechtskrankheiten

Geschlechtskrankheiten wie Chlamydien, humanes Papillomavirus (HPV), Syphilis, Tripper etc. kommen häufig vor und sind Krankheiten wie andere auch. Sie werden von Erregern verursacht, die beim sexuellen Kontakt übertragen werden. Es gibt Viren und Bakterien, aber auch Pilze. Die Beschwerden und Behandlungsmöglichkeiten sind verschieden. Nicht alle Geschlechtskrankheiten werden nur beim Geschlechtsverkehr übertragen, einige können auch beim Petting (zum Beispiel mit dem Mund) weitergegeben werden. Manche Geschlechtskrankheiten haben nur schwache Symptome und es kommt oft vor, dass sie gar nicht bemerkt werden. Das ist ein Problem, weil man seine Partnerin/seinen Partner trotzdem anstecken kann und weil einige dieser Krankheiten schwere Spätfolgen haben können.

Keine Panik: Gerade die leicht übertragbaren Infektionen sind fast alle einfach und schnell behandelbar. Bei Jugendlichen am häufigsten (bei Mädchen häufiger) ist eine Chlamydieninfektion. Wenn du mit mehr als einem Mädchen oder Jungen Geschlechtsverkehr hattest, lohnt es sich, beim Hausarzt

einen Chlamydientest zu machen. Der Partner oder die Partnerin muss immer auch untersucht werden, denn sonst gibt es einen «Pingpongeffekt», das heisst, ihr steckt euch immer wieder gegenseitig an. Kondome senken das Risiko deutlich, sich mit Chlamydien anzustecken. Kondome bieten einen guten Schutz gegen Geschlechtskrankheiten, aber nicht einen totalen. Hingegen schützen Kondome vollständig gegen eine Infektion mit HIV:

→ www.aids.ch

→ www.sexuelle-gesundheit.ch

Symptome für Geschlechtskrankheiten sind:

- Brennen beim Pinkeln
- Ausfluss aus Penis oder After (bei Mädchen: aus der Scheide)
- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr
- Brennen, Jucken, Schmerzen an Penis oder Hoden
- Geschwüre, Bläschen, Warzen, Rötungen an Penis oder Hoden

Bei HIV ist alles ein bisschen anders

HIV ist eine sexuell übertragbare Infektion, die Aids verursacht, wenn sie nicht rechtzeitig behandelt wird. «HIV-positiv» sein heisst, dass sich jemand mit dem HIV-Virus infiziert hat und dass dies bei einem Test festgestellt worden ist. Wer sich einmal mit HIV angesteckt hat, trägt das Virus für immer im Körper. Es gibt aber gute Medikamente gegen HIV, die dazu führen, dass Aids nicht ausbricht, dass also das Abwehrsystem nie so schwach wird, dass man schwere Krankheiten bekommt. HIV-Medikamente gegen Aids müssen das ganze Leben lang eingenommen werden.

Ohne medikamentöse Behandlung sterben praktisch alle Menschen an Aids, die mit HIV infiziert worden sind. Wird eine HIV-Infektion früh entdeckt und rechtzeitig behandelt, dann haben betroffene Menschen eine gute Lebens- und Gesundheits-erwartung.

Übertragungsweg

HIV wird durch ungeschützten sexuellen Kontakt übertragen. Bei jedem ungeschützten vaginalen und analen Geschlechtsverkehr (ohne Gummi) mit einem HIV-positiven Menschen ist eine Übertragung möglich. Bei ungeschütztem Analverkehr (Penis in den After) ist das Risiko

erhöht. Eine weitere Möglichkeit der HIV-Übertragung ist der Austausch von Spritzen beim Drogenkonsum. Da HIV auch durch Blut übertragen wird, ist der Spritzenaustausch besonders riskant. Der beste Weg, sich vor HIV/Aids zu schützen, ist die Safer-Sex-Regeln einzuhalten.

Kein Risiko für HIV

HIV wird nur beim Sex oder über das Blut oder über die Muttermilch übertragen. Beim Petting und Küssen und im normalen Alltag kann man sich nicht mit HIV anstecken.

Kondompanne?

Das kann jedem passieren und es bedeutet nicht gleich, dass man sich mit HIV angesteckt hat. Die meisten Menschen sind ja nicht HIV-positiv, und wenn die Partnerin oder der Partner nicht HIV-positiv ist, kann man sich auch nicht anstecken. Wenn das Kondom beim Sex gerissen ist oder wenn du einmal Sex hattest ohne Kondom, kannst du prüfen, ob ein Risiko besteht und was du machen sollst.

HIV-Test

Testen lassen kannst du dich an speziellen HIV-Teststellen und in den Spitälern der Schweiz. Der HIV-Test kann anonym gemacht werden, das heisst, du musst deinen Namen nicht angeben. Einen Test kannst

Gut zu wissen:

- Lass dich gegen Hepatitis A und B impfen.
 - Wenn du eines der Anzeichen spürst oder siehst, sprich mit deinem Hausarzt darüber.
 - Den meisten Menschen ist es peinlich, darüber zu reden. Je früher eine sexuell übertragene Infektion behandelt wird, desto besser ist sie behandelbar und umso geringer ist das Risiko, dass jemand weiterer angesteckt wird.
 - Für deinen Arzt gehören Geschlechtskrankheiten zum Arbeitsalltag genau wie alle anderen Krankheiten.
 - Die Behandlung einer Geschlechtskrankheit bezahlt die Krankenkasse.
 - Bis die Krankheit ausgeheilt ist, darfst du keinen ungeschützten Sex haben, sonst kannst du andere anstecken.
 - Je nachdem muss deine Partnerin oder dein Partner auch behandelt werden – sonst steckt ihr einander dauernd gegenseitig an. Gilt für alle hetero- und homosexuellen Kontakte.
 - Wer unsicher ist, geht lieber einmal zu viel als zu wenig zum Arzt oder zur Ärztin.
- www.docalizi.ch

du auch bei deinem Hausarzt machen – das ist zwar nicht anonym, aber das Testergebnis ist vertraulich und nur für dich bestimmt.

Null Risiko besteht

- Im alltäglichen Kontakt mit HIV-positiven Menschen
- Beim Küssen, auch Zungenküssen, beim Streicheln oder bei einer Massage
- Beim gemeinsamen Gebrauch von Geschirr, Zahnbürsten, Rasierklingen
- Im Schwimmbad und in der Sauna
- Über Tränen, Kot, Urin, Niesen oder Mückenstiche
- Beim Sport oder Spiel

Safer-Sex-Regeln

- Eindringenden Geschlechtsverkehr (Penis in Vagina oder After) immer mit Präservativ. Schützt auch vor weiteren Geschlechtskrankheiten und vor einer ungewollten Schwangerschaft
- Oralverkehr (Blasen bzw. Lecken): kein Sperma oder Menstruationsblut in den Mund und nicht schlucken
- Bei Juckreiz, Brennen oder Ausfluss zum Arzt

→ www.check-your-lovelife.ch

Regelmässig Sport treiben

- Baut Stress ab
- Baut Angst ab
- Vermindert Schmerzwahrnehmung
- Hebt die Stimmung



Ecstasy

Chatten

Schokolade

TV

Spirituosen

Esssucht

“Ich kann doch mit meinen Eltern nicht über Koks reden!”

Yussuf, 17 J.

Wein

Cannabis

Haschisch

Medikamente

Games

Social Network

Handy

Kaffee

Nüchterne Zeiten

Etlliche Jungs probieren einmal in ihrem Leben Drogen aus. Das können Zigaretten, ein Joint oder Alkohol sein. Meistens findet das zum ersten Mal in einer Gruppe statt. Man(n) will dazugehören, man(n) ist neugierig, man(n) will neue Erfahrungen sammeln. Es gibt aber auch Jungs, die haben absolut keine Lust auf Drogen oder Angst davor. Das gilt es zu respektieren. Niemand soll dazu überredet werden, Drogen zu nehmen, wenn er nicht will. Nein sagen ist immer okay. Deswegen ist niemand ein Loser (Verlierer). Wichtig ist, auf sein Gefühl zu vertrauen.

Drogen werden weltweit konsumiert und in allen Ländern gibt es Drogen, die man konsumieren darf (legale), und andere, die verboten sind (illegale). Das ist in der Schweiz ebenso.

Es gibt mehr oder weniger gefährliche Drogen. Solche, die sehr schnell abhängig machen können oder grosse gesundheitliche Probleme mit sich bringen. Der Konsum von Rauschmitteln birgt immer ein Risiko.

Auf der Fachstelle für Alkohol- und Drogenprobleme findest du viele wichtige Informationen: → www.suchtschweiz.ch

Das Betäubungsmittelgesetz regelt in Art. 19 ff. die Verbote von Drogen und setzt auch die Strafen fest. Die Strafmasse sind eidgenössisch geregelt.

Rauchen

Rauchen macht sehr schnell abhängig und ist nach längerem Konsum verantwortlich für ganz viele Krankheiten. Je länger eine Person raucht, desto schwieriger wird das Aufhören.

→ www.stop-tabac.ch
→ www.smokefree.ch

Sex auf Drogen?

Drogen und Sex sind für viele Jungs eine verlockende Mischung. Ist ja auch klar, warum. Drogen können auflockern, easy machen, Hemmungen abbauen. Sie können aber auch dafür sorgen, dass der Penis trotz grosser Lust nicht steif wird, dass man vor dem Sex einschläft, dass man schlecht draufkommt. Und dass man Sachen macht, die man später bereut und lieber nicht gemacht hätte. Zum Beispiel ist die sichere Anwendung von Kondomen zugehörnt nicht mehr gewährleistet.

Dope dich selbst

Dass der Körper auch selber Drogen, so genannte Endorphine (Glückshormone), produzieren kann, ist bekannt. Langes und ausdauerndes Joggen hebt die Stimmung, macht also high. ●

Verboten

- Cannabis, Haschisch, Kokain, Heroin, Amphetamine wie Speed, Ecstasy etc.



Zum Umgang mit Drogen

- Wer weiss, wie Drogen wirken, ab wann eine Dosis lebensgefährlich ist und was die Nebenwirkungen sein können, der weiss schon viel
- Die wenigsten Drogen sind so harmlos wie ein Kaffee
- Respekt haben und vorsichtig sein ist keine schlechte Mischung
- Medikamente sind auch Drogen
- www.saferparty.ch
- www.eve-rave.ch

Sanitäts-Notruf 144

Gefährlich wird es, wenn man verschiedene Drogen mixt oder in kurzer Zeit viel Alkohol konsumiert. Eine Drogenmischung oder auch Saufen bis zum Umfallen können zur Bewusstlosigkeit, zum Koma oder zu einem Kreislaufstillstand führen. In solch einer Situation braucht der Betroffene sofort Hilfe.

Legale Drogen

- Alkohol ab 18 Jahren
- Kaffee
- Zigaretten ab 16 Jahren (die Abgabe von Tabakprodukten an unter 16- bis 18-Jährige, je nach Kanton, ist strafbar)
- Medikamente



Alkohol

Art. 136 StGB, Art. 41 Alkoholgesetz und Lebensmittelverordnung sowie diverse kantonale Bestimmungen regeln das Abgabeverbot an Jugendliche.
→ www.suchtschweiz.ch

Unter 16 Jahren gilt ein Alkoholabgabe-Verbot für:
- Wein, Bier, sauren Most

Unter 18 Jahren gilt ein Alkoholabgabe-Verbot für:
- Gebrannte Wasser wie Wodka, Rum, Gin, Schnäpse etc.
- Alcopops und andere Mischgetränke wie Smirnoff Ice, Bacardi Breezer etc.



SORRY
NICE
PEOPLE
ONLY

Chatten, SMS, Surfen, Gamen

Jugendlichen wissen, wie sie im Internet surfen, ein Profil erstellen, gamen. Aber wissen sie auch, wie mit den Inhalten auf den elektronischen Medien umzugehen ist? Denn das Internet vergisst nie, alles, was einmal auf dem Netz platziert wurde, kann nie wieder ganz entfernt werden. Das kann ein Gratis-SMS, das kann ein YouTube-Video, ein Chat oder ein Bild sein. Andererseits bieten gerade die elektronischen Medien viele tolle Möglichkeiten und unzählige Inhalte (Contents). Und täglich kommt Neues dazu. Die Übersicht darüber hat niemand mehr. Und so findet sich auch ganz viel veralteter Schrott, Unwahres und Unappetitliches im World Wide Web.

Aber wie lerne ich, gute Information von schlechter zu unterscheiden? Oder wie schütze ich mich vor Bildern und Filmen, die mich vielleicht nicht mehr loslassen? Diese Fragen sind nicht einfach zu beantworten, weil viele etwas anderes darunter verstehen und Bilder unterschiedlich wirken. Klar ist aber, dass du einiges machen kannst, damit du sicher elektronisch unterwegs bist.

Chatten

In Chaträumen miteinander plaudern und sich austauschen ist interessant. Wenn du gerne chattest, denke daran, dir immer einen Übernamen auszusuchen, in dem dein Alter nicht vorkommt. Vergiss nicht, dass dein

Gesprächspartner nicht immer die Wahrheit sagt (wie du vielleicht auch nicht). Gib nie deinen richtigen Namen, deine Adresse oder Telefonnummer bekannt. Triff dich nie (ohne erwachsene Begleitung) mit jemandem aus dem Chat zu einem Date. Wenn du unsicher bist, ob hinter einem Pseudonym ein Mann oder eine Frau steckt, brich den Kontakt ab. → www.security4kids.ch

Facebook, Skype und Co.

500 virtuelle Freunde im Netz haben, ist nicht dasselbe wie fünf reale Freundschaften pflegen. Auch für die Kontakte in sozialen Netzwerken im Internet gilt es, bestimmte Dinge zu beachten. Überlege dir, was für Bilder, Filme

“ICH KÖNNTE
OHNE HANDY NICHT
MEHR LEBEN!”

Frederic, 12 J.

und Texte du von dir wem zur Verfügung stellst. Es lohnt sich, wenn du dir Gedanken zu deiner Privatsphäre im Netz machst.

Tüchtig oder süchtig?

Täglich 7,5 Stunden surfen, mailen, simsen, appeln, gamen, glotzen amerikanische Kinder und

Jugendliche zwischen 8 und 18 Jahren. Wer so viel vor dem Computer hockt, hat nicht mehr viel Zeit, um Freundschaften zu pflegen, Aufgaben zu lösen oder zum Schmuse. Wenn deine schulischen Leistungen rapide sinken, du dich leer fühlst, wenn du nicht im Netz sein kannst, dann informiere dich, was du dagegen unternehmen kannst. → www.tschau.ch

Bad Boys

Aggressiv und wütend sein, dieses Gefühl kennen alle. Sei es in der Schule, auf dem Pausenplatz, in der Freizeit oder in der Familie. Vor Wut rot werden, ist ein körperliches Gefühl, das je nach Stärke fast nicht zum Aushalten ist. Man ist angespannt, steht unter Druck, wie ein Kochtopf, bei dem vor lauter Druck der Deckel weggeschleudert wird. Wütend und aggressiv wird man selten aus heiterem Himmel, sondern es braucht meist verschiedene Auslöser. In einer Gruppe kann Aggression gemeinsam auftreten. Wettkämpfe können bei Zuschauern (Beispiel Fussballhooligans) aggressives Verhalten verstärken, ebenso übermässiger Alkoholkonsum. In der Pubertät spielt das Hormon Testosteron eine Rolle, aber nur eine von vielen. Warum Menschen aggressiv sind, darüber gibt es verschiedene Theorien. Wie sehr man sich ärgert und stinksauer wird, hat auch mit der Lebenshaltung zu tun. Warum lasse ich mich so provozieren? Warum flippe ich aus? Was bringt mich auf die Palme?

Wenn du immer wieder mal ausflipst und vielleicht auch zuschlägst, lohnt es sich, die Gründe dafür zu suchen. Wenn nicht, wirst du früher oder später mit dem Gesetz in Konflikt kommen, das gewalttätiges Verhalten nicht toleriert.

“WENN MICH JEMAND BLÖD ANMACHT,
EXPLODIERE ICH UND SCHLAGE
DREIN. HINTERHER KOMMT IMMER
EIN SCHEISSGEFÜHL.”

ogster_5678, 17 J.

Respekt

Man kann und muss nicht alle Menschen mögen, aber man soll allen Menschen mit Respekt begegnen. Das heisst: Behandle andere so, wie du selber auch behandelt werden möchtest. Das gilt immer und überall. Auf der ganzen Welt.

Sport, Sound oder Gamen

Sport ist eine sehr gute und erst noch preisgünstige Methode, wie du deine Wut abbauen kannst. Ein paar Runden auf der Finnenbahn oder im Wald, Kampfsporttraining, Schwimmen, Tanzen, Eishockey oder Fussball können Wunder wirken. Aber auch Musizieren und Musikhören oder gemeinsames Gamen sind Methoden, wie du deinen Frust oder deine Wut abbauen kannst. ●

Gewalt hat viele Gesichter

- Verbale Beleidigungen, Vorwürfe, Beschimpfungen, Drohungen, Verspotten
- Ausgrenzung, jemanden nicht einlassen
- Angriffe auf Menschen oder Tiere, Schlagen (mit Gegenständen oder handgreiflich), Quälen, Töten
- Gegen sich selbst gerichtet, man verletzt sich selber
- Indirekte Gewalt: üble Nachrede, Schikanieren, Mobben
- Aggression zwischen Staaten, bis zum Krieg



Stichwort-verzeichnis

A		
Abhängig	14	
Adressen und Links	41	
After	8, 21	
Afterverschlussmuskel	8	
Aggressionen	39	
Alkohol	36	
Allein	13	
Analsex	27	
Anatomie männlich	8	
Anatomie weiblich	20	
Antisemitismus	25	
Anus	8, 21	
Aphrodite	23	
Ärger	15	
B		
Beschneidung	11	
Betäubungsmittel-gesetz	36	
Bier	36	
Bisexuell	19	
Bläschendrüse	8	
Blasen	35	
Boys	24	
C		
Cannabis	37	
Chatten	38	
Chillen	18	
Clique	12	
Coitus interruptus	28	
Coming-out	24	
Cowpersche Drüsen	8	
D		
Dick	10	
Drogen	36, 37	
Dunkle Tage	13	
E		
Ecstasy	36	
Eichel	8	
Eierstöcke, Eileiter	21	
Ejakulation, Erektion	4, 11	
Eltern	12, 14	
Erogene Zonen	30	
Eros	23	
Erotik	23	
F		
Fantasien	19	
G		
Femidom®	26	
Fett	16	
Feuchte Träume	11	
Freundschaft	15	
Frischverliebt	23	
Frust	15	
Fummeln	23	
H		
Handy	39	
Harnblase	8	
Harnleiter	8	
Harnröhre	8	
Haschisch	37	
Heimatort	17	
Hetero	19	
HIV/Aids	27, 28, 34, 35	
HIV-Test	35	
Hoden	8, 11	
Hodensack	8	
Homophobie	25	
Homosexualität	19, 24	
Hormone	13	
Hormonpflaster	26	
Hormonspirale	27, 28	
Hymen	21	
I		
Impressum	41	
Intimrasur	31	
J		
Jimmy	10	
Juckreiz	35	
Jugendliche	4	
Jungfernhäutchen	21	
Jungfräulichkeit	21	
K		
Kamasutra	30	
Kitzler	20, 21	
Klitoris	20, 21	
Kondom,		

Gummi, Präser	26, 27
Konto Zero	16
Körper	7
Kumpels	12
Küssen	22
L	
Lecken	35
Liebeskummer	21
Liebhaber	31
Love Songs	6
Lümmel	10
M	
Mann werden	4
Medikamente	36, 37
Menschenrechte	17
Menstruation	20
Morgenlatte	11
Muskeln	6
Muttermund	21
N	
Nebenhoden	8
Null Bock	13
Nummerä	18
O	
Onanieren, wichsen	23
Oralverkehr	35
Orgasmus	23
P	
Pädosexualität	33
Pannen	29
Penis	10
Petting	23
Pickelalarm	6
Pille	26, 27
Pimmel	10
Pommes	16
Pornografie	32
Pubertät	8
Q	
Quälen	39
R	
Rassismus	25
Rauchen	36
Recht und Gewalt	33
Regel	20
Respekt	39
Rückzieher	29
S	
Safer-Sex-Regeln	35
Samenerguss	23
Samenleiter	8
Sanitäts-Notruf	37

Schamlippen	21
Scheide (Vagina)	20
Schmerzen	35
Schüchternsein	12
Schutzalter	14
Schwanz	10
Schwellkörper	8
Schul	19, 24
Schwulenfeindlich	25
Selbsttötung	13, 21
Sexuelle Belästigung	33
Sexuelle Orientierung	19
Sperma	11
Spirituosen	36
Sport	15, 39
Stil, Style	16
Strafbar	32
Stress	15
T	
Tabak	36
Tattoo	16
The Game	42, 43
U	
Unabhängig	14
Urin	11
V	
Vaginalring	27
Vaterschaftsverhütung	26
Vater werden	29
Vergewaltigung	33
Verliebtsein	21
Virus	35
Volljährig	14
Vorhaut	8, 11
Vorhautbändchen	8
Vorspiel	22
Vorstehdrüse	8
Vorurteile	17
W	
Wein	37
Wut	39
X	
Y	
Z	
Zu früh gekommen	22
Zwangsheirat	17
Zyklus	20

Die 15 Antworten auf: Hey Jungs, alles klar?

- 1** Richtig ist A. Wenn's brennt beim Pinkeln, bei Juckreiz oder Ausfluss, Rötungen, Schwellungen, Geschwüren oder Bläschen an den Geschlechtsorganen oder wenn's schmerzt beim eindringenden Sex – unbedingt zum Arzt oder zur Ärztin. [→ S. 35](#)
- 2** Richtig ist C. Die Safer-Sex-Regeln heissen: 1. Eindringen immer mit Gummi. 2. Kein Sperma, kein Menstruationsblut in den Mund, nicht schlucken. 3. Bei Juckreiz, Brennen oder Ausfluss zum Arzt. Den Penis jeden Tag gründlich waschen ist auch wichtig – das schützt vor Bakterien und Entzündung. [→ S. 35](#)
- 3** Mädchen könnten beim ersten eindringenden Geschlechtsverkehr etwas bluten, weil das Jungfernhäutchen reissst. Aber nicht alle Jungfernhäutchen reissen (manche sind stark dehnbar) und nicht alle Mädchen haben ein Jungfernhäutchen. Darum stimmt B. [→ S. 20 – 21](#)
- 4** Richtig ist C. Obszöne Bemerkungen sind sexuell belästigend. So wie auch herabwürdigende Blicke und Gesten, unerwünschte Körperkontakte (scheinbar zufällige Berührungen, Begrapschen), unerwünschte Einladungen mit eindeutiger Absicht, das Versprechen von Vorteilen, um eine sexuelle Handlung zu erzwingen, und das Erzwingen von Sex. [→ S. 33](#)
- 5** B stimmt. Mädchen kommen mit vielen Eizellen zur Welt, umgangssprachlich «Eier» genannt. In der Pubertät beginnen die Eizellen in den Eierstöcken zu reifen und die erste Regelblutung (Periode, Menstruation, Zyklus, Regel) setzt ein. Ab jetzt kann ein Mädchen schwanger und Mutter werden. [→ S. 21](#)
- 6** Die Pille schützt vor ungewollter Schwangerschaft, nicht aber vor einer HIV-Infektion. Davor schützen nur Kondome beim eindringenden Geschlechtsverkehr. A ist also richtig. [→ S. 26 – 29](#)
- 7** Richtig ist A. Der HI-Virus kann keine Haut durchdringen. Schmusen (auch Küssen) mit einer HIV-positiven Person stellt kein Risiko dar, ungeschützter Geschlechtsverkehr aber schon. [→ S. 35](#)
- 8** C stimmt. Homosexualität ist keine Krankheit und nicht ansteckend. [→ S. 24](#)
- 9** B stimmt. Pädosexuelle (Pädophile) sind Menschen, die mit Kindern sexuelle Handlungen begehen. Es gibt sowohl heterosexuelle wie auch bisexuelle und schwule Pädosexuelle. Es ist eine Krankheit und sollte behandelt werden. Pädosexuelle Handlungen sind verboten und werden bestraft. [→ S. 33](#)
- 10** C stimmt. Klimax steht griechisch für «Treppe, Leiter, Steigerung». Ein Taxameter ist ein Gerät zur Erhebung von Fahrpreisen in Taxis. [→ S. 23](#)
- 11** Richtig ist B. Am Morgen beim Aufwachen haben viele Männer und Jungs eine Erektion, ohne erregt zu sein. Das kommt von den Traumphasen, in denen der Puls und die Atmung sich beschleunigen. [→ S. 11](#)
- 12** B ist richtig. Kein Junge und kein Mädchen darf gegen seinen/ihren Willen in der Schweiz verheiratet werden. [→ S. 17](#)
- 13** Was einmal im Netz ist, kann nie wieder vollständig gelöscht werden. Es ist also Vorsicht geboten: Was man heute toll findet, ist in einem Jahr vielleicht nur noch peinlich oder sogar schlimmer. A stimmt. [→ S. 38](#)
- 14** A ist richtig. Es wird geschätzt, dass rund 5 Prozent der Bevölkerung schwul, bi oder lesbisch sind. Wenn man sich selbst das Schwulsein eingesteht, findet man schnell viele andere. [→ S. 24](#)
- 15** Richtig ist B. Das Schutzalter ist 16. [→ S. 14](#)



Für Kinder und Jugendliche.

Tag und Nacht, rund um die Uhr, gratis und anonym in der ganzen Schweiz. Auch SMS-Beratung 147, Chat-Beratung 147, Betreut von der Pro Juventute schweizweit. [→ www.147.ch](#)

Informations- und Beratungssites

für Jugendliche zu Sexualität, Verhütung, Gesundheit, Gewalt. [→ www.sexuelle-gesundheit.ch](#)
[→ www.tschau.ch](#)
[→ www.durchblick.ch](#)
[→ www.loveline.de](#)
[→ www.lustundfrust.ch](#)
[→ www.feelok.ch](#)
[→ www.look-up.ch](#)
[→ www.docalizr.ch](#)

Schutz beim Sex

[→ www.aids.ch](#)
[→ www.check-your-lovelife.ch](#)
[→ www.mysize.ch](#)

Beratungsstellen

Bei Fragen rund um die sexuelle Gesundheit und Adressen von Organisationen, die dir weiterhelfen können: [→ www.sexuelle-gesundheit.ch/beratungsstellen](#)

Homosexualität

[→ www.du-bist-du.ch](#)
[→ www.traudi.ch](#)
[→ www.purplemoon.ch](#)
[→ www.checkpoint-zh.ch](#)
[→ www.gay-box.ch](#)

Rund ums Leben

[→ www.infoklick.ch](#)
[→ www.schoolnet.ch](#)
[→ www.jojo.ch](#)

Drogen

[→ www.suchtschweiz.ch](#)
[→ www.saferparty.ch](#)
[→ www.eve-rave.ch](#)
[→ www.smokefree.ch](#)
[→ www.stop-tabac.ch](#)

Online und Handy

[→ www.security4kids.ch](#)
[→ www.handystar.ch](#)

Ernährung

[→ www.schnitzundschwatz.ch](#)
[→ www.minuweb.ch](#)
[→ www.coolfoodplanet.org](#)
[→ www.sge-ssn.ch](#)

Geld und Schulden

[→ www.my-money.ch](#)
[→ www.schulden.ch](#)

Bestellungen:
www.sexuelle-gesundheit.ch/shop
oder www.shop.aids.ch
Telefon 044 447 11 11

Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier



Diese Broschüre wurde finanziert von:



ERNST GÖHNER STIFTUNG



Impressum

Herausgeber: Aids-Hilfe Schweiz, AHS, Zürich, SEXUELLE GESUNDHEIT Schweiz, Lausanne, www.sexuelle-gesundheit.ch, Bundesamt für Gesundheit, BAG, Bern, www.bag.admin.ch
Redaktion und Projektleitung: Brigitta Paulina Javurek, Aids-Hilfe Schweiz **Mit der Fachbegleitgruppe:** Alain Pfammatter, Profa, Lausanne, Lukas Geiser, Lust und Frust, Zürich, Jan Boner, Aids-Hilfe, Graubünden, Bruno Bühlmann, SANTE SEXUELLE Suisse und sedes (Berufsverband SexualpädagogInnen), Rainer Kamber, Aids-Hilfe Schweiz, Martin Werner, Bundesamt für Gesundheit **Wissenschaftliche Mitarbeit und medizinisches Lektorat:** Dr. med. Thomas Frey, Zürich, Med. pract. Nicole Landolt, Zürich **Juristisches Lektorat:** Dr. iur. Caroline Suter, Juristin, AHS **Gestaltung:** Raffinerie AG für Gestaltung, www.raffinerie.com **Druck:** Werner Druck & Medien AG, www.wd-m.ch **Fotos:** Linus Bill, Frank Blaser, Fabian Henzmann, Véronique Hoegger, Raffinerie AG, Daniel Tischler **Illustrationen:** Lina Müller, Raffinerie AG, Simon Trüeb **Auflage und Erscheinungsdatum:** 40 000, 3. Auflage, 2013 **Ein spezieller Dank gilt:** der Begleitgruppe «Testosteron»: Kevin Schindler, Sergio Ribeiro, Yven Mandleher, Oliver Lehmann, Oberstufenschüler Schulhaus Petermoos, Buchs, und Martin Müller, Schulsozialarbeit Petermoos, Buchs, Zürich. Pascal Bühler, Sonderpädagoge Oberstufenzentrum Worboden, Worb, Bern, für die Erarbeitung von Zitaten mit Jugendlichen. Gregory Turkawka, Oberstufenlehrer Schulhaus Seehalde, Niederhasli, Zürich, und seinen Schülern. © 2013 SEXUELLE GESUNDHEIT Schweiz, Aids-Hilfe Schweiz, Bundesamt für Gesundheit

Hey Jungs, alles klar?

1 Symptom für eine Geschlechtskrankheit könnte sein:

- | | |
|-------------------------|---|
| A Brennen beim Pinkeln. | 0 |
| B Ohrenweh. | 2 |
| C Weiss nicht. | 1 |

4 Eine obszöne Bemerkung ist eine sexuelle Belästigung.

- | | |
|-----------------|---|
| A Weiss nicht. | 1 |
| B Stimmt nicht. | 2 |
| C Stimmt. | 0 |

2 Zu den Safer-Sex-Regeln gehört:

- | | |
|--------------------------------------|---|
| A Penis jeden Tag gründlich waschen. | 2 |
| B Was sind Safer-Sex-Regeln? | 1 |
| C Eindringen immer mit Gummi. | 0 |

5 Auch Mädchen haben Eier.

- | | |
|-------------------------------|---|
| A Nur wenn sie welche kaufen. | 2 |
| B Stimmt. | 0 |
| C Eier? | 1 |

3 Alle Mädchen bluten beim ersten Sex.

- | | |
|-----------------|---|
| A Keine Ahnung. | 1 |
| B Stimmt nicht. | 0 |
| C Stimmt. | 2 |

6 Schützt die Pille vor HIV/Aids?

- | | |
|----------------|---|
| A Nein. | 0 |
| B Weiss nicht. | 1 |
| C Ja. | 2 |

7 Mit HIV kann man sich anstecken beim:

- | | |
|--|---|
| A Geschlechtsverkehr ohne Kondom. | 0 |
| B Schmusen mit einer HIV-positiven Person. | 2 |
| C Keine Ahnung. | 1 |

8 Ist Schwulsein ansteckend?

- | | |
|-------------|---|
| A Ja. | 2 |
| B Manchmal. | 1 |
| C Nein. | 0 |

9 Pädosexuelle (Pädophile) sind schwul.

- | | |
|--------------------------|---|
| A Was sind Pädosexuelle? | 1 |
| B Stimmt nicht. | 0 |
| C Stimmt. | 2 |

13 Kann ich Fotos, die ich ins Netz gestellt habe, wieder löschen?

- | | |
|----------------|---|
| A Nein. | 0 |
| B Weiss nicht. | 1 |
| C Ja, easy. | 2 |

11 Bedeutet ein steifer Penis immer, dass man erregt ist?

- | | |
|-----------------|---|
| A Ja. | 2 |
| B Nein. | 0 |
| C Keine Ahnung. | 1 |

14 Wie viele Menschen in der Schweiz sind schwul, bi oder lesbisch?

- | | |
|---------------------------|---|
| A Mehrere hunderttausend. | 0 |
| B Einer: Ich. | 2 |
| C Weiss nicht. | 1 |

12 Ich werde verheiratet. Kann ich mich wehren?

- | | |
|----------------|---|
| A Nein. | 2 |
| B Ja. | 0 |
| C Weiss nicht. | 1 |

15 Das Schutzalter in der Schweiz ist:

- | | |
|----------------|---|
| A 18 Jahre. | 2 |
| B 16 Jahre. | 0 |
| C Weiss nicht. | 1 |

10 Was heisst «Treppe» auf Griechisch?

- | | |
|-----------------------------|---|
| A Ich kann kein Griechisch. | 1 |
| B Taxameter. | 2 |
| C Klimax (Orgasmus). | 3 |

Auswertung

0 – 3 Punkte:
Gratuliere zum Spitzenplatz.
Du wirst ein Mann.

4 – 8 Punkte:
Du bist auf dem richtigen Weg.
Bleib dran.

9 – 30 Punkte:
Jeder kriegt eine zweite Chance.
Also schau dir «Hey Jungs!»
nochmals an.

Antworten

Die richtigen Antworten findest
du auf Seite 41.

A close-up portrait of a young man with light brown hair, freckles, and a blue headband. He is looking slightly to the right with a neutral expression. The background is a soft, out-of-focus grey.

HEY GIRLS!

“... bald

bin

ich

ein

Mann.”