



**HEY
GIRLS!**



INHALTS- VERZEICHNIS

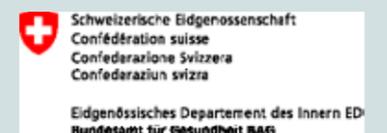


Was heisst schon Pubertät?.....	4
Mein Körper, mon corps, my body	6
Selbstbewusstsein – wo kann ich das kaufen?	8
Vorbilder, Idole und Schönheitsideale	9
Die Periode, der Zyklus und die Tage	10
Zur Frauenärztin oder zum Frauenarzt	13
Beziehungen sind wie das Meer	14
Ups and Downs, Achterbahn der Gefühle	16
Verliebt! Innamorata! In love! Amoureuse!	17
Hey Jungs!	18
Lesben, Schwule, Homos, Heteros	19
Recht und Strafgesetz	20
Fremd ist die Fremde nur in der Fremde	21
Das erste Mal	22
Verhütung, verhüten, hüten	23
Verhütungspannen!	27
Geschlechtskrankheiten	28
Schutz vor HIV/Aids	30
Eros und Sinnlichkeit	32
Beauty & Style	33
Gewalt, Übergriffe, Ausbeutung	34
Drogen, legale und illegale	35
Schwanger?!?	36
Kreuz & quer	37
Häufige Fragen – gute Antworten	38
Literatur- und Filmempfehlungen.....	39
Was heisst Küssen auf Albanisch?.....	40
Stichwortverzeichnis	41
Adressen/Links	42

*You are so cool
You are so Rock and
Roll.* The Subways



**SANTÉ SEXUELLE Suisse
SEXUELLE GESUNDHEIT Schweiz
SALUTE SESSUALE Svizzera**



IMPRESSUM

Herausgeber

Aids-Hilfe Schweiz (AHS), Zürich
Bundesamt für Gesundheit (BAG), Bern
SEXUELLE GESUNDHEIT Schweiz, Lausanne

Text und Redaktion:

Brigitta Javurek, Aids-Hilfe Schweiz

Unter der fachkundigen, redaktionellen Mitarbeit von

Bruno Bühlmann, Berner Gesundheit, sedes (Berufsverband Sexualpädagogen) und PLANeS; Lilo Gander, Lust und Frust, Fachstelle für Sexualpädagogik, Zürich; Caroline Jacot-Descombes, PLANeS, Leiterin Amorix, Lausanne; Sidonja Jehli, AHS, Koordinatorin Deutschschweiz Amorix; Lukas Meyer, Leiter Wissensmanagement AHS; Annika Schiesser, Fachstelle Aids und Sexualpädagogik Thurgau; Sibylle Vogt, Aids-Hilfe Bern; Monique Weber, Fondation Profa, Lausanne

Wissenschaftliche Mitarbeit und medizinisches Lektorat

Dr. med. Christa Spycher, PLANeS
Schweizerische Stiftung für sexuelle und reproduktive Gesundheit
PF 1229, CH-1001 Lausanne

Juristisches Lektorat

Dr. iur. Caroline Suter, AHS

Gestaltung und Illustration

Illustration & Grafik, Judith Zaugg, www.judithzaugg.ch

Fotos

Marilyn Manser, www.marilyn-manser.ch; Judith Stadler (S. 38), www.dasbild.ch

Illustrationen S. 7 und S. 18

Freundlicherweise zur Verfügung gestellt von Organon AG, Pfäffikon. Aus dem Ordner «Aufklärungsvortrag». www.durchblick.ch, www.once-a-month.ch

Druck

FO-Fotorotar AG, Egg ZH
9. Auflage 2013: 30'000 Ex. Deutsch

© 2013

SEXUELLE GESUNDHEIT Schweiz, Aids-Hilfe Schweiz, Bundesamt für Gesundheit

Dankeschön

Sophia Polek, Daphné Schneider,
Ndinelau Xavier, Julia Jauner,
Jelena Javurek, Martina Schiltknecht,
Alessandra Kündig, Suse Heinz

Diese Broschüre wurde finanziert von:
Bundesamt für Gesundheit (BAG)

WAS HEISST SCHON PUBERTÄT?

WAS GEHT HIER AB?

Eines Morgens entdeckt man es: das erste Schamhaar*. Ganz zart und fein. Vielleicht erschrickt man ein bisschen, ist stolz oder findet es eklig. Alle diese Reaktionen sind normal. Denn an die vielen körperlichen Veränderungen, die jetzt passieren, muss man sich langsam gewöhnen. Und es sind ja nicht nur die Schamhaare, die wachsen. Ebenso die Haare in den Achselhöhlen, an den Beinen. Die Brüste werden grösser und die erste Periode (→ S. 10) setzt ein. In der Pubertät werden die Geschlechtsorgane (→ S. 7) aktiv. Weil die Geschlechtsorgane dazu dienen, Kinder zu bekommen oder zu zeugen, heissen diese Organe auch Fortpflanzungsorgane. Das heisst: Jetzt wird dein Körper reif, ein Kind zu bekommen.

WANN FÄNGT DIE PUBERTÄT AN?

Das kann niemand genau vorhersagen und ist von Mädchen zu Mädchen verschieden. In der Regel beginnt die Pubertät zwischen 9 und 12 Jahren. Wann genau, das hängt stark von den Genen (Erbanlagen) ab, die man von den Eltern mitbekommen hat. Daher sind während der Pubertät die Unterschiede in einer Schulklasse manchmal recht gross. Auch weil die Pubertät bei den Jungs rund zwei Jahre später beginnt. Es ist nicht ungewöhnlich, dass zum Beispiel Lisa mit dreizehn Jahren schon wie eine erwachsene Frau aussieht und Angela noch fast keinen Busen hat. Oder dass Jörg noch eine Kinderstimme und Fatih bereits den Stimmbruch hat. Und die einen lieber im Reitstall herumhängen und andere es vorziehen, sich vor dem Spiegel schön zu machen.

Mit circa 17 Jahren ist die körperliche Entwicklung bei jungen Frauen abgeschlossen, der Körper ist ausgewachsen.

In der Pubertät arbeiten das Gehirn und die Hormone eng zusammen. Den «Startschuss» zur Geschlechtsreife geben Hormone (das sind chemische Botenstoffe im Körper, → S. 16). Wachstumshormone sind zum Beispiel verantwortlich dafür, dass die Knochen wachsen. Das heisst, man wird grösser. Die Sexualhormone steuern das Wachstum der Brüste, der Eierstöcke und der Gebärmutter. Der Körper produziert jetzt mehr Schweiß, und auch der Körpergeruch verändert sich.

ACTION

Die Pubertät ist also eine Zeit, in der ganz viel passiert. Kunststück, dass man sich jetzt immer wieder mit der Freundin, der Schwester, dem Mädchen aus der anderen Klasse vergleicht und tausend Fragen hat. Bis der Körper ausgewachsen ist, die Hormone, das Gehirn und auch der «Bauch» miteinander in Einklang sind, dauert es einfach seine Zeit. Und diese Zeit erlebt jedes Mädchen individuell, also anders. Vielleicht hast du in dieser Zeit mit Erwachsenen mehr Zoff. Da kann es helfen, die Erwachsenen daran zu erinnern, dass auch sie einmal eine Pubertät hatten. Jeder Mensch hat diese Zeit einmal durchgemacht und dabei viel gelernt. Über sich selber und über andere.

* Titel und alle Wörter, die unterstrichen sind, findest du im Stichwortverzeichnis wieder → S. 41

Die Pubertät ist ein spannender Abschnitt im Leben. Und ein ganz wichtiger dazu. Denn bald ist man kein Mädchen mehr, sondern ein Girl, eine junge Frau. Die Pubertät ist die Zeit der Geschlechtsreife. Zuerst verborgen – fast wie über Nacht – verändert sich vieles im Körper. Doch bald werden die ersten Veränderungen sichtbar. Und die Welt scheint verschoben, die Eltern werden schwieriger, und das Leben wird anstrengender, aber auch aufregender, interessanter. Das ist der Anfang der Pubertät. Eine Zeit, die viel Neues und Unbekanntes mit sich bringt. Nicht nur der Körper, auch die Gefühle und das Denken verändern sich. Und das nicht immer zur gleichen Zeit. Was ganz schön mühsam sein kann. Dinge, für die man sich gestern noch interessierte, sind heute total uninteressant. Umgekehrt lernt man neue Sachen kennen. Der Körper schießt in die Höhe, in die Breite – und manchmal passiert gar nichts ...



يوم غسل
ويوم بصل

EINEN TAG
HONIG,
EINEN TAG
ZWIEBEL

VIELFALT
STATT
EINFALT

*C'est avec classe que
je te désire, mais avec
le respect en tout cas,
c'est avec classe et ça
marche chaque fois.*

Corneille

Angelika, Feliz, Lyan, Susanne, Nora, Caroline, Denise, Zoe, Isabell, Melina, Rina, Mara, Selma, Valora, Anne, Jasmin, Olivia, Natalie, Frida, Alessia, Erna, Gabriella, Elisabeth, Olga, Marianne, Jelena, Christine, Eva, Danja, Shirin, Catrin, Beatrice, Lara, Dagmar, Léa, Gunda, Irene, Paulina, Dilara, Olgun, Michelle, Canan, Marie, Cathy, Sidonie, Ingeborg, Heidi, Paola, Vanessa, Zühal, Louisa, Barbara, Emily, Laila, Marina, Corinne, Silvia, Cheyenne, Noemi, Yuko, Aimée, Rita, Pavla, Cosima, Kalliopi, Irmi, Binia, Julia, Debbie, Mirjam, Sona und, und, und.

So viele Namen und so viele verschiedene Mädchen und Frauen.

Stell dir einmal vor, es gäbe auf der ganzen Welt nur zwei Frauentypen. Eine wäre blond und hätte eine weisse Haut, und eine wäre schwarzhaarig und hätte braune Haut. Der Rest wäre exakt gleich. Gleiche Augenfarbe, gleicher Body, gleiches Gesicht, ja sogar ein Muttermal wäre an derselben Stelle. Das wäre doch schrecklich langweilig. Zum Glück ist das nicht so. Jeder Mensch ist einzigartig – und das bist du auch.



VOM FRAGEN UND VOM LACHEN

Klar, die Pubertät ist die Zeit, in der junge Mädchen oft unzufrieden sind mit sich und ihrem Körper. Man möchte so mutig sein wie die beste Freundin; man möchte die langen Beine der Cousine und den Mund dieses weltberühmten Filmstars haben. Man möchte gerne, man hätte gerne, man wäre gerne ... Ja, was denn nun? Dazugehören und gleichzeitig speziell sein: Geht das überhaupt? Und wie das geht! Wichtig ist, dass du zu dir stehst und du dich gerne hast, so wie du bist. Das heisst, du akzeptierst dich mit deinen Stärken und deinen Schwächen, deinen Körper und deiner Persönlichkeit.

Wer sich wohlfühlt in seiner Haut, der wirkt auch auf die anderen echt. Doch sich selber gern haben, das ist gerade in der Zeit des Erwachsenwerdens leichter gesagt als getan.

Wer bin ich? Was will ich? Wohin geht die Reise? Diese Fragen sind nicht leicht zu beantworten. Dazu muss man sich selber kennen und lieben lernen. Lästig, wenn die Gefühle auf- und abtanzen, der Körper scheinbar macht, was er will. Und oft ist es einfacher, zu wissen, was man nicht will, als was man will.

Das alles gehört in diesen spannenden Lebensabschnitt – die vielen Fragen, das Auf und Ab, das Hin und Her. Du musst selber immer wieder ausprobieren, was dir gefällt, was dir wichtig ist, wo deine Grenzen liegen. Und die Grenzen der anderen.

Ein Buch, ein witziger Film oder eine Diskussion, ein Gespräch mit der Mutter, einer Freundin, einem Freund können mithelfen, sich selber besser zu verstehen und auch einmal über sich selber zu lachen (Bücher- und Filmliste → S. 39).

Schau rein: www.feel-ok.ch → Porträt-Filme. Was meinen Jungs und Girls zur Pubertät.

Während der Pubertät finden viele Veränderungen statt. Wenn du weisst, was genau geschieht und wie die Dinge heissen, gibst du dir die Sicherheit.

Man unterscheidet zwischen inneren und äusseren Geschlechtsorganen. Die inneren sind: Scheide, Gebärmutter, Eileiter und Eierstöcke. Die äusseren: grosse und kleine Venuslippen (Schamlippen) und Klitoris.

MEIN KÖRPER, MON CORPS, MY BODY

DIE SCHEIDE

Die Scheide (lateinisch: die Vagina) ist die Verbindung zwischen den äusseren und den inneren Geschlechtsorganen. Sie ist ein muskulöser Schlauch, mit einer Schleimhaut ausgekleidet und stark dehnbar. An ihrem Anfang befindet sich die Scheidenöffnung; im Inneren endet sie beim Muttermund, dem Eingang zur Gebärmutter. Im vorderen Teil der Scheide liegen viele Nervenzellen. Daher ist dieser Bereich sehr sensibel. Wenn eine Frau mit einem Mann schläft, nimmt ihre Scheide ein Glied auf.

DIE SCHAMLIPPEN

Die grossen Venus- oder Schamlippen sind gepolstert und umschliessen zwei zarte Hautfalten, die kleinen Schamlippen. Sie können verschieden farbig und unterschiedlich geformt sein. Einige Mädchen sind verunsichert, weil sie nicht wissen, wie gross die kleinen Schamlippen sein sollen. Es gibt keine Einheitsgrösse. Da sich viele Girls die Schamhaare entfernen, sieht man die kleinen Schamlippen besser, wenn sie heraus schauen. Das ist normal und kein Grund sich zu sorgen. Wenn du unsicher bist, ob bei dir alles stimmt, frage deine Ärztin. Werden die kleinen Schamlippen auseinandergezogen, sieht man den Scheideneingang, den Harnröhrenausgang und eine kleine fleischfarbene Perle, die Klitoris.

DIE KLITORIS

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

DIE GEBÄRMUTTER

Die Gebärmutter ist ein stark dehnbarer Muskel, der eine «Höhle» umschliesst. Sie sieht aus wie eine Birne, die auf dem Kopf steht. Im Innern der Gebärmutter ist die Gebärmutter Schleimhaut. Jeden Monat baut sie sich für eine mögliche Schwangerschaft auf, das heisst, sie wird besser durchblutet und sie wird dicker. Ist eine Frau schwanger, dann hat sich ein befruchtetes Ei eingenistet, und das Kind wächst in der Gebärmutter heran. Wenn sich keine befruchtete Eizelle einnistet, kommt es jeden Monat zur Regelblutung, der Periode. Die Gebärmutter stösst dann die oberste Schicht der aufgebauten, aber nicht benötigten Schleimhaut aus.

EILEITER UND EIERSTÖCKE

In den beiden Eierstöcken reifen die Eizellen (→ S. 11) heran. Zudem werden hier die weiblichen Geschlechtshormone (Östrogen und Gestagen) gebildet. Mit Beginn der Geschlechtsreife entwickeln sich die Eizellen. Jeden Monat wird dann ein Ei reif, verlässt den Eierstock und gelangt in den Eileiter. Dieser Vorgang heisst Eisprung. Die beiden Eileiter sind lange, bewegliche, muskulöse Röhren, die in die Gebärmutter münden.

DIE BRÜSTE

Die Brüste bestehen aus Fett- und Drüsengewebe. In der Pubertät beginnen die Brüste und die Brustwarzen zu wachsen. Es gibt unterschiedliche Formen von Brüsten. Auch die Farbe der Brustwarzen und des Warzenhofs reicht von ganz hell bis ganz dunkel. Die Brüste haben eine biologische Funktion, das Produzieren von Milch für die Säuglinge. Brüste und Brustwarzen gehören, wie die Klitoris, zu den empfindlichsten Zonen des weiblichen Körpers.

Tipp: Wenn du neugierig bist, wie das nun genau bei dir aussieht, suche dir einen Platz, wo du ungestört bist. Mit einem Spiegel kannst du dir genau anschauen, wie deine Scheide, deine Venuslippen oder deine Klitoris aussehen.



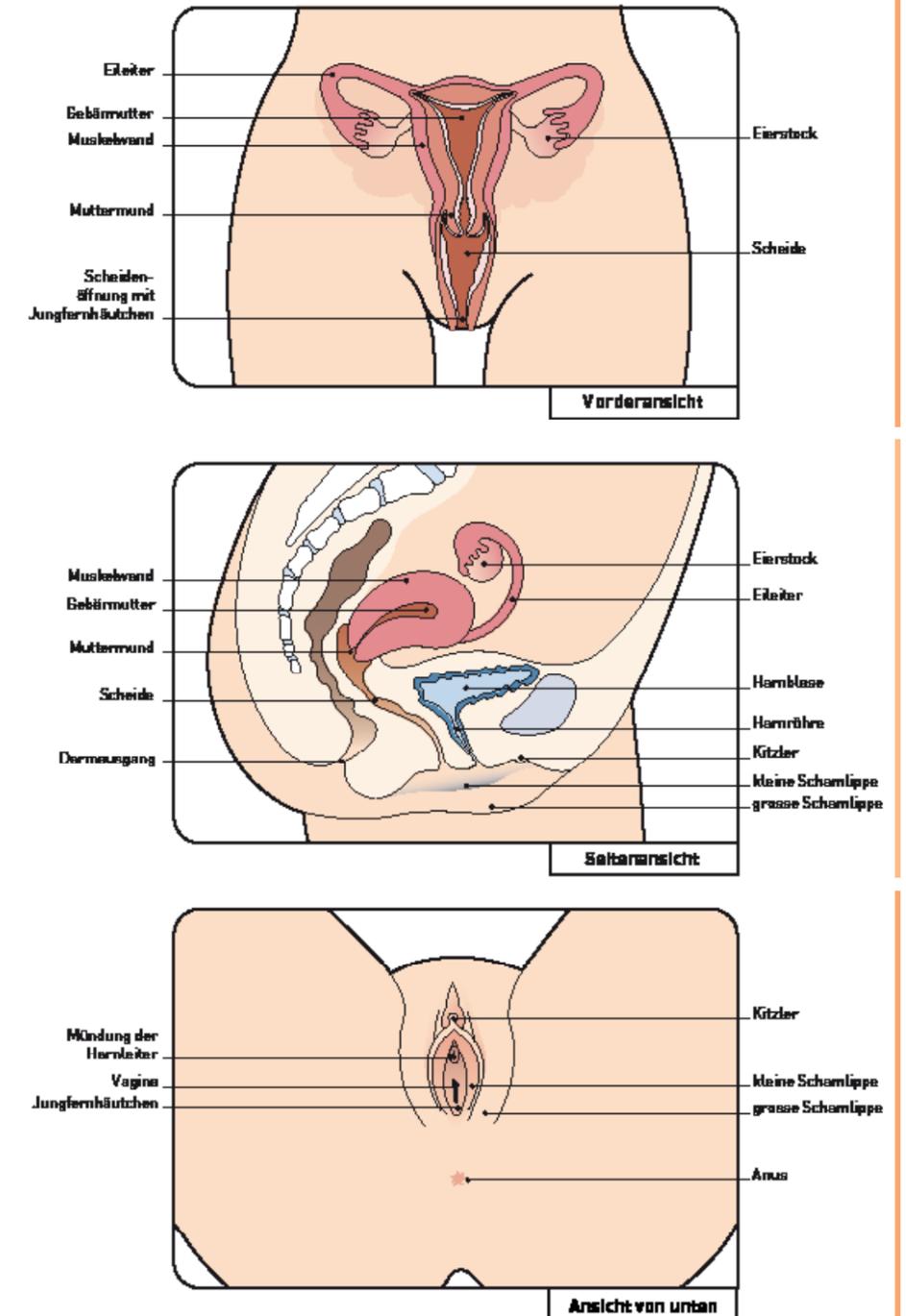
MITEINANDER SCHLAFEN – KINDER KRIEGEN

Sex haben, miteinander schlafen, bum-sen, Liebe machen, GV (Geschlechtsverkehr), ficken – es gibt unzählige Wörter für den Geschlechtsverkehr. Schöne und weniger schöne. Wenn eine geschlechtsreife Frau eindringenden Sex hat (Scheide nimmt Glied auf), kann sie schwanger werden – schon beim ersten Mal. Ausser das Paar verwendet eine sichere Verhütungsmethode (→ S. 23).

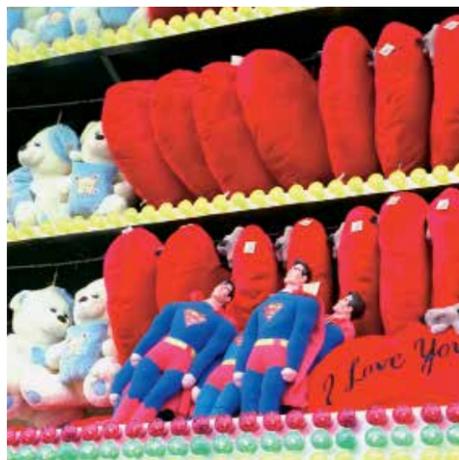
DAS JUNGFERNHÄUTCHEN

Das Jungfernhäutchen (Hymen) liegt am äusseren Ende der Vagina. Es ist kein Geschlechtsorgan im eigentlichen Sinne, aber für viele trotzdem wichtig. Das Hymen ist eine weiche, dehnbare Hautfalte. Sie sieht bei jedem Mädchen anders aus. Manchmal fehlt sie auch ganz, das heisst, es gibt Mädchen, die haben kein Jungfernhäutchen. Bei wenigen ist sie ganz geschlossen. Im Hymen befindet sich eine Öffnung, selten mehrere, damit das Menstruationsblut abfliessen kann. Tampons und frauenärztliche Untersuchungen verletzen in der Regel das Hymen nicht. Es kann beim ersten Geschlechtsverkehr leicht einreissen; dies ist aber nur bei der Hälfte aller Frauen der Fall. Dann kann es ein wenig bluten, aber das ist nicht immer so.

GESCHLECHTSORGANE: WIE SIE HEISSEN, WIE SIE AUSSEHEN, Wozu SIE DA SIND.



SELBST- BEWUSSTSEIN – WO KANN ICH DAS KAUFEN?



Selbstbewusstsein – was ist das genau? Kann man das kaufen, ist das ein Brot-aufstrich? Leider nein. Wenn es so wäre, würden sich auch viele Erwachsene gerne jeden Tag eine Portion Selbstbewusstsein aufs Butterbrot streichen. Selbstbewusstsein hat was zu tun mit «wissen, wer man ist und was man kann». Und ist mal stärker, mal schwächer. Das Gute daran: Selbstbewusst zu sein, das kann man lernen. Und zwar jeden Tag. Selbstbewusstsein ist das Gefühl, das du hast, wenn dir etwas gut gelungen ist. Dann fühlst du dich stark. Jeder Mensch hat Fähigkeiten, die er gut umsetzen kann. Sei es in der Schule, im Sport, im Umgang mit anderen Menschen oder Tieren. Andere Dinge gelingen vielleicht nicht so gut. Das ist nicht schlimm. Supergirls und Supermänner gibt es nur im Film. Im richtigen Leben kann niemand alles gut. Das kann verunsichern, aber auch stark machen. Wichtig ist, dass du merkst: Je besser du dich kennst und je genauer weisst, was du willst, desto stärker wird dein Selbstbewusstsein. Es wächst mit dir.

Tipps

- Wenn du wieder einmal das Gefühl hast, du seist eine richtige Versagerin, schreibe auf ein Blatt, was du gut kannst und gerne machst. Vielleicht zusammen mit deiner besten Freundin oder deiner Mutter, deinem Vater oder einer Person, die du cool findest. Du wirst sehen, du kannst ganz schön viel.
- Man kann und darf auch seinen Körper lieben. Oftmals ist das, was nicht alle haben, das Spezielle. Gut möglich, dass du jetzt genau das nicht magst und lieber anders wärst. Sei nicht zu hart mit dir selber, denn Schönheit ist nie für alle dasselbe. Und dein Körper verändert sich jetzt stark. Also: Geduld haben.
- Wenn du in den Spiegel schaust und dich «grottenhässlich» findest, schneide ein paar Grimassen und lache dir zu. Du wirst sehen, es hilft. Denn heute ist ein neuer Tag und die Welt hat sich schon wieder verändert. Und wenn es nur ein ganz kleines bisschen ist.
- Auch während der Pubertät sind nicht alle Tage schreckliche Tage. Oftmals hast du einfach ein Hoch, es geht dir gut, du findest dich schön, traust dir alles zu. Geniesse dieses Gefühl und versuche dich daran zu erinnern, wenn es dir schlecht geht.

SELBSTBESTIMMUNG, MITBESTIMMEN

Selbstbestimmung ist ein wichtiges Wort und bedeutet, dass jeder Mensch seine eigenen Ideen und Wünsche in Freiheit verwirklichen kann. Ohne unterdrückt und bedrängt zu werden. Natürlich nur, wenn damit nicht jemand anderes eingeschränkt wird. Das heisst, man kann trotz Selbstbestimmung nicht alles machen, bloss weil man es will und Lust dazu hat.

Mit jedem Tag, den du älter wirst, kannst du mehr selber bestimmen. Denn die Pubertät ist ja auch die Zeit, in der du dich Schritt für Schritt von deinen Eltern oder dir wichtigen Menschen loslöst, die obligatorische Schule beendest und neue Wege gehst. Und du bestimmst, wohin diese Wege führen sollen. Das heisst aber auch, dass du immer mehr Verantwortung übernimmst für dein Tun.



Tipps: Wenn du Lust auf Körperschmuck hast, sind Abziehbilder, aufklebbare Kristallsteinchen oder ein Henna-Tattoo (Achtung vor Allergien) gute Möglichkeiten, sich für ein paar Tage schmerzlos zu schmücken.



VORBILDER, IDOLE UND SCHÖNHEITS- IDEALE

*We are beautiful,
no matter what they say.*

Christina Aguilera

Die Pubertät ist auch eine Zeit des Vergleichens: mit der Freundin, der Schwester, dem beliebtesten Mädchen in der Klasse oder Vorbildern. Das können die Eltern, die Grosseltern, eine Sportlerin, eine Schönheitskönigin, ein Filmstar, eine Künstlerin oder ein Popstar sein. Vorbilder sind wichtig, denn sie zeigen, wie man selber sein möchte oder wie man etwas machen kann. Jede Generation hat ihre eigenen Vorbilder und Schönheitsideale, und die Medien (Fernsehen, Radio, Kino, Magazine, Zeitungen) bestimmen mit. Sie zeigen täglich, was als schön, was als cool und was als hässlich gilt.

Knochendürre Models, Schönheitsköniginnen, Filmstars und Popgrössen sind für viele Mädchen Idole. Und wenn man einen Wunsch frei hätte, möchte man am liebsten aussehen wie ...? Aber Models und Filmstars sind keine Durchschnittsfrauen und machen oftmals alles für ihr Aussehen. Radikale Diäten, Schönheitsoperationen und viel Sport. An ihrem Aussehen wird zudem nachträglich am Computer kräftig nachgebessert. Kein Hollywoodstar oder Model sieht am frühen Morgen so umwerfend aus wie im Film oder im Modemagazin. Ein positives Beispiel sind die vielen farbigen Frauen im Showbusiness, die mit Stolz und Selbstbewusstsein ihre Rundungen zeigen. Ihre Botschaft lautet: Nehmt mich, wie ich bin, und ich bin schön, so wie ich bin! Nicht vergessen: **Ein Vorbild ist ein Bild und nicht die Realität.**

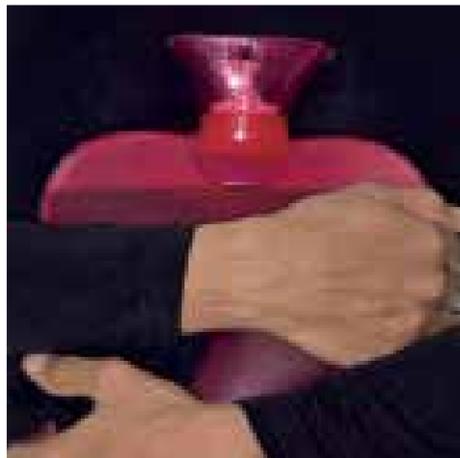
PIERCING UND TATTOO

Körperschmuck gehört in vielen Kulturen seit je zum Leben. Hier im Westen hat der Körperschmuck in den letzten Jahren stark zugenommen. Viele Musik- und Filmstars, aber auch Sportlerinnen verziern ihre Körper mit immer neuen Tattoos und Piercings. Sie setzen damit einen Trend. Junge Menschen orientieren sich gerne an den neusten Must-Haves («muss ich haben»). Doch im Gegensatz zur Kleidung, die immer wieder gewechselt werden kann, sind beim Piercing oder beim Tätowieren ein paar Dinge zu beachten:

- Ohne die Einwilligung der Eltern sollte man sich besser – bis zur Volljährigkeit (→ S. 20) – kein Piercing oder Tattoo machen lassen.
- Ein seriöser Tätowierer fragt nach der Bewilligung der Eltern und hält sämtliche Hygienevorschriften ein (Gefahr von Hepatitis B, → S. 30).
- Ein Piercing oder ein Tattoo können Infektionen und Allergien auslösen.
- Eine Tätowierung kann nicht einfach rückgängig gemacht werden.
- Auch so genannte «Bio-Tattoos» verschwinden nicht einfach nach ein paar Jahren.
- Streng genommen sind auch Ohringe ein Piercing.

DIE PERIODE, DER ZYKLUS UND DIE TAGE

Periode, Zyklus, Regel, meine Tage haben, Monatsblutung, Mens – alle Wörter meinen die Menstruation. Menstruation ist ein lateinisches Wort, welches «das alle Monate Wiederkehrende» bedeutet. Gemeint ist die Blutung, die ab der Pubertät ungefähr alle 28 bis 32 Tage eintritt. Erst in den Wechseljahren – bei den meisten Frauen zwischen 45 und 55 – hört die Monatsblutung wieder auf. Der Körper bereitet sich dann nicht mehr monatlich auf eine mögliche Schwangerschaft vor.



« Ich habe mich gefreut, als ich zum ersten Mal meine Tage hatte. Aber es war auch ganz schön komisch. »

Julia, 13

Die allererste Blutung wird die Menarche genannt. Ab dann bist du biologisch gesehen kein Kind mehr, sondern eine Frau und kannst Kinder bekommen. Bevor es zur ersten Blutung kommt, sondert die Scheide einen weissen Schleim ab, den so genannten Weissfluss. Der Weissfluss – den Mädchen im Slip oder am Toilettenpapier bemerken – ist ein Zeichen dafür, dass bald die erste Menstruation einsetzen wird. Manchmal dauert es aber trotzdem längere Zeit. Nach der ersten Blutung kann es Monate dauern, manchmal bis zu zwei Jahre, bis sich die Menstruation regelmässig einstellt. Jetzt reift ungefähr alle vier Wochen eine Eizelle heran. Wenn diese im Eileiter durch die Samenzelle eines Mannes befruchtet wird, kann sie sich in der Gebärmutter einnisten und zu einem Kind entwickeln. Kommt es nicht zur Befruchtung, so löst sich die Eizelle auf. Die oberste Schicht der Gebärmutter-schleimhaut und etwas Blut (circa 50 bis 100 Milliliter) werden aus der Scheide herausgeschwemmt – als Monatsblutung.

एक और
एक ग्यारा

FRUCHTBARE UND UNFRUCHTBARE TAGE

Im Laufe eines Zyklus hat eine Frau fruchtbare und unfruchtbare Tage. Bestimmt werden diese durch verschiedene Hormone. Sie heissen Östrogen, Progesteron, follikelstimulierendes und luteinisierendes Hormon.

Es ist nicht einfach die fruchtbaren Tage zu berechnen. Entscheidend ist der Eisprung. Eine Samenzelle kann bis zu sieben Tage im weiblichen Körper auf die Eizelle warten. Das heisst, dass auch ein Geschlechtsverkehr, der mehrere Tage vor dem Eisprung stattgefunden hat, zu einer Schwangerschaft führen kann. Nach dem Eisprung bleibt das Ei während rund 24 Stunden befruchtungsfähig.

Da die Länge des Zyklus nicht immer regelmässig ist und Stress, Krankheiten, Diäten, Reisen ect. den Zyklus beeinflussen können, ist eine exakte Bestimmung der fruchtbaren und der unfruchtbaren Tage schwierig.

Verschiedene Methoden geben Hinweise darauf, welches die fruchtbaren und welches die unfruchtbaren Tage sind.

- Körpertemperatur messen (während des Eisprungs steigt die Temperatur leicht an)
- Schleim beobachten (kurz vor dem Eisprung wird der Schleim in der Scheide feucht und klar und lässt sich zwischen zwei Fingern in die Länge ziehen)
- Menstruationskalender führen

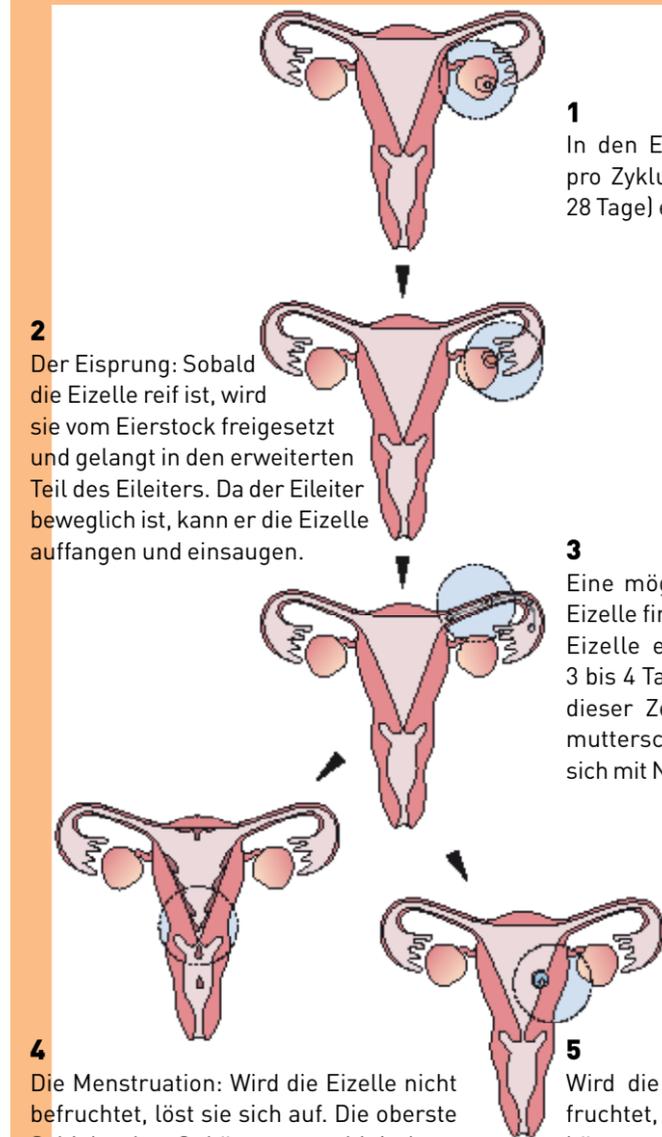
Diese Methoden verlangen viel Disziplin und Erfahrung und sind für junge Frauen zur Empfängnisverhütung wenig geeignet.

EINS
UND EINS
IST ELF

DER MENSTRUATIONSZYKLUS

Die Zeit vom ersten Tag der Blutung bis zum letzten Tag vor der nächsten Blutung wird Zyklus genannt. In der Regel geht man dabei von 28 Tagen aus. Es gibt aber auch kürzere und längere Zyklen, das ist von Frau zu Frau verschieden. Der Zyklus wird in zwei Phasen eingeteilt. Die erste Phase reicht vom ersten Tag der Blutung bis zum Eisprung und dauert im Schnitt 14 Tage. Der Eisprung ist der Zeitpunkt, wenn das Ei aus einem der beiden Eierstöcke in den Eileiter abgegeben wird. Hier kann nun das Ei von einem männlichen Samen – innerhalb der nächsten 24 Stunden – befruchtet werden. Die zweite Phase beginnt nach dem Eisprung und dauert bis zum letzten Tag vor der nächsten Blutung – im Schnitt ebenfalls 14 Tage.

BEFRUCHTUNG/MENSTRUATION



1 In den Eierstöcken reift einmal pro Zyklus (durchschnittlich alle 28 Tage) eine Eizelle heran.

2 Der Eisprung: Sobald die Eizelle reif ist, wird sie vom Eierstock freigesetzt und gelangt in den erweiterten Teil des Eileiters. Da der Eileiter beweglich ist, kann er die Eizelle auffangen und einsaugen.

3 Eine mögliche Befruchtung der Eizelle findet im Eileiter statt. Die Eizelle erreicht nach ungefähr 3 bis 4 Tagen die Gebärmutter. In dieser Zeit hat sich die Gebärmutter-schleimhaut verdickt und sich mit Nährstoffen angereichert.

4 Die Menstruation: Wird die Eizelle nicht befruchtet, löst sie sich auf. Die oberste Schicht der Gebärmutter-schleimhaut wird abgestossen. Dies geschieht etwa zwei Wochen nach dem Eisprung. Es kommt zur Menstruationsblutung.

5 Wird die Eizelle im Eileiter befruchtet, nistet sie sich in der Gebärmutter ein. Damit hat eine Schwangerschaft begonnen. Aus der befruchteten Eizelle wächst der Embryo und später, nach der 8. Schwangerschaftswoche, der Fötus heran.



Viele Völker empfinden die Menstruation als etwas Schlechtes, Schmutziges oder beachten sie gar nicht. Es gibt aber auch solche, da wird die Menarche mit einem Fest gefeiert (→ S. 21).



SCHMERZEN

Einige Mädchen haben vor und während der ersten Tage der Menstruation verschiedene Beschwerden. Das können Essgelüste sein, Spannungen in den Brüsten, Kopfschmerzen, Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen oder Bauchschmerzen. Warum einige Frauen Beschwerden haben und andere nicht, ist nicht ganz klar. Sicher spielen die Hormone eine wichtige Rolle.

BINDEN UND TAMPONS

Um das Menstruationsblut aufzufangen, benutzen Mädchen und Frauen Binden und/oder Tampons. Binden werden in den Slip geklebt, Tampons trägt man in der Scheide. Beide Produkte sind in unterschiedlichen Grössen erhältlich. Probiere verschiedene aus, bis du das richtige Produkt gefunden hast. Binden und Tampons müssen – je nach Stärke der Blutung häufiger – gewechselt werden. Gebrauchte Tampons und Binden immer im Abfalleimer bzw. im Behälter in der Toilette entsorgen.

MENSTRUATION UND SEX

Wer dazu Lust hat und sich gut fühlt, kann während der Menstruation ohne Weiteres Sex haben. Für einige Frauen und Männer ist die Idee, miteinander während der Menstruation zu schlafen, unvorstellbar, andere haben damit gar kein Problem. Sex während der Menstruation ist Ansichtssache. Vorher aber den Tampon entfernen ... und Safer-Sex-Regeln (→ S. 28) beachten.

Es ist **nicht möglich**, dass ein Tampon im Inneren verloren geht oder zu weit eingeführt wird. Die Scheide ist kein endloser Tunnel, sondern sie wird durch den Muttermund abgeschlossen. Um einen Tampon richtig einzuführen braucht es etwas Übung. Entspannt atmen und den Tampon mit dem Zeigefinger so weit wie möglich einführen. Nicht aufgeben, wenn es beim ersten Mal nicht klappt. Pinkeln kann man auch mit einem Tampon. Denn der Tampon wird in die Scheide nicht in die Harnröhre eingeführt.

MENSTRUATION UND SPORT

Wer dazu Lust hat und sich gut fühlt, kann ohne Probleme während der Mens Sport treiben.



Tipp: Bei Schmerzen kann eine wärmende Bettflasche auf dem Unterleib helfen. Spezielle Heilkräutertees (Frauenmantel, Verveine) oder pflanzliche Mittel wie Mönchspfeffer lindern die Beschwerden. Eine fettarme Ernährung, Sport, eine Massage oder Entspannungsübungen können Linderung verschaffen. Bei schweren Beschwerden kann eine Ärztin oder ein Arzt ein Medikament verschreiben. Wenn Menstruationsblut an der Unterwäsche ist, diese am besten zuerst mit kaltem Wasser auswaschen, bevor du sie in die Waschmaschine gibst.



Es gibt verschiedene Gründe, warum ein Mädchen das erste Mal zu einer Frauenärztin (Gynäkologin) oder einem Frauenarzt (Gynäkologen) geht:

- Ich möchte wissen, ob alles in Ordnung ist.
- Ich möchte mit meinem Freund schlafen und mit der Pille verhüten.
- Ich habe Schmerzen während der Menstruation.
- Ich habe einen Ausfluss, der mich stört.
- Es juckt mich in der Scheide.
- Meine Menstruation ist ausgeblieben.
- andere Gründe

ZUR FRAUENÄRZTIN ODER ZUM FRAUENARZT



Ob lieber zu einer Ärztin oder lieber zu einem Arzt – oder zuerst ein Gespräch mit deinem Hausarzt –, das muss jedes Mädchen selber bestimmen. Das erste Mal ist immer mit Unsicherheit verbunden. Was kommt da auf mich zu? Was passiert da? Tut es weh? Was fragt mich die Ärztin oder der Arzt?

Normalerweise besteht der Besuch aus zwei Teilen: einem Gespräch und einer Untersuchung. Beim Gespräch kannst du Fragen stellen und dir werden Fragen gestellt. Wenn du die Menstruation schon hast, möchten sie zum Beispiel wissen, wann deine letzte Mens begonnen hat. Für die Untersuchung nimmst du auf einem speziellen Stuhl (gynäkologischer Stuhl) Platz. Du brauchst keine Angst zu haben oder dich zu schämen. Die Ärztin sollte dir jeden Schritt, den sie macht, genau erklären. Wenn nicht, frage sie danach, was sie macht. Sie wird dir den

Unterbauch sowie die Scheide abtasten und in deine Scheide schauen. Dazu braucht sie ein spezielles Instrument, ein Spekulum. Das führt sie in deine Scheide ein (tut nicht weh), damit sie die Vagina und deinen Muttermund anschauen kann. Vielleicht macht sie noch andere Untersuchungen. Zum Beispiel einen Abstrich. Dafür nimmt sie mit einem Wattestäbchen ein wenig von deinem Scheidensekret und untersucht es unter dem Mikroskop. Solltest du während der Untersuchung Schmerzen haben oder bekommen, dann musst du ihr das unbedingt sagen. Die Ärztin/der Arzt unterliegt der Schweigepflicht. Das heisst, sie oder er darf keine Auskunft über dich geben, auch deinen Eltern nicht, wenn du es nicht willst. Dies gilt auch dann, wenn du noch minderjährig bist. Vorausgesetzt du bist urteilsfähig, besitzt also die Fähigkeit, vernunftgemäss zu handeln.



Tipp: Wenn du auf dem Land wohnst, findest du vielleicht nicht eine so grosse Auswahl an Frauenärztinnen oder -ärzten vor. Wenn du dich nach deinem ersten Besuch nicht wohlfühlst, kann es sich lohnen, in eine Stadt zu fahren. Denn es ist wichtig, dass du zu deiner Gynäkologin oder deinem Frauenarzt Vertrauen hast. Frage auch deine Freundinnen oder deine Mutter nach ihren Erfahrungen. Unter www.gynweb.ch und www.sante-sexuelle.ch findest du ein schweizweites Verzeichnis von Gynäkologinnen und Gynäkologen.

www.sexuelle-gesundheit.ch/beratungsstellen

Tipp: Wenn die Spannungen mit den Eltern, Grosseltern oder Geschwistern überhandnehmen oder du richtig Streit gehabt hast, ziehe dich zurück. Höre Musik, mache etwas, was dir Spass macht. Meistens entspannt sich die Situation nach einer gewissen Zeit und man kann jetzt besser zusammen reden oder ganz einfach wieder in den Alltag steigen. Und man kann sich immer auch entschuldigen, wenn man in einer lauten Auseinandersetzung etwas Blödes gesagt hat. Das gilt auch für die Eltern. Und für die Geschwister. Und für dich. Aber es lohnt sich auf jeden Fall.



BEZIEHUNGEN SIND WIE DAS MEER

GUT MEINEN UND LOSLASSEN

Im Laufe der Pubertät lösen sich Jugendliche langsam, aber stetig von ihren Eltern, Pflegeeltern, von ihren Geschwistern oder jenen Menschen ab, bei denen sie aufgewachsen sind. Die Welt draussen wird wichtiger als das Zuhause. Freundinnen und Kolleginnen, vielleicht auch die erste grosse Liebe, werden neue Bezugspersonen. Man will eigene Wege gehen und ist doch noch vom Zuhause abhängig, finanziell und gefühlsmässig.

Für eine Beziehung braucht es immer mindestens zwei. Und Beziehungen sind für alle Menschen elementar. Manche Beziehungen dauern einen Augenblick, andere ein ganzes Leben. Beziehungen können gut, schlecht, eng, freundschaftlich, geschäftlich, beruflich, diplomatisch oder – am allerschönsten – liebend sein. Eine ganz wichtige Beziehung ist jene zu den Eltern und Geschwistern. Und genau diese Beziehung beginnt sich in der Pubertät zu verändern.

Auf der andern Seite stehen die Eltern oder Erziehungsberechtigten, für die es oft nicht so leicht ist, ihre Tochter ziehen zu lassen. Denn sie haben bis zur Mündigkeit auch die Erziehungsverantwortung über ihre Tochter. Möglich, dass sie überfordert damit sind, dass ihr kleines Mädchen jetzt langsam eine Frau wird. Sie machen sich Sorgen und **«meinen es doch nur gut»**. Es braucht – auf beiden Seiten – immer wieder Geduld. Denn: Beide Seiten müssen lernen, loszulassen und einander zu vertrauen.

« Ich habe oft mit meinen Eltern richtig grossen Stress. Sie sagen immer, ich mache nicht genug, ich sei faul und mein jüngerer Bruder machte alles besser. Mich scheissen sie zusammen und er wird gelobt. Und wenn ich mal nicht sofort nach Hause komme, rufen sie hundertmal auf mein Handy an. Ich bin doch kein kleines Kind mehr. »

Rebecca, 14

Streit und Stress mit jüngeren oder älteren Geschwistern kennen fast alle. Sie können ja auch ganz schön nerven. Entweder wollen sie überall mit dabei sein oder sie geben, wenn sie älter sind, gute Ratschläge und sind strenger als die Eltern. Manchmal ist man ihr Vorbild, ein andermal petzen sie ein Geheimnis aus, weil sie eifersüchtig sind. Beziehungen sind wie das Meer, einmal ganz tief, einmal ganz ruhig, einmal ganz stürmisch, immer in Bewegung.



EINE HAND ALLEIN KANN NICHT KLATSCHEN

یک دست صدا ندارد

VERSCHIEDENE BEZIEHUNGEN

Private, freundschaftliche oder berufliche Beziehungen: Manchmal ist es gar nicht so klar, was für eine Beziehung man mit wem hat. Und was das heisst. Will ich ihre beste Freundin sein oder nur eine Kollegin? Möchte ich ihn als Freund oder will ich gar nichts mit ihm zu tun haben? Beziehungen entwickeln und verändern sich. In der Pubertät lernt man häufig neue Menschen kennen. Im Ausgang trifft man Gleichgesinnte, hört zusammen die gleiche Musik und verkehrt an den gleichen Orten. Hauptsache, man ist zusammen und fühlt sich gut.

Es kommt aber immer wieder vor, dass einzelne Mädchen oder Jungen ausgegrenzt und gehänselt werden. Aus den verschiedensten Gründen. Weil sie anders angezogen sind, weil sie eine andere Sprache sprechen, weil sie nicht cool, nicht hübsch, einfach anders sind. Das ist ein blödes Verhalten. Wer andere «fertigmacht», zeigt seine eigene Schwäche. Denn wer stark ist, hat es gar nicht nötig, andere «kleinzumachen». Man kann und muss nicht zu allen Menschen einen guten Draht haben. Respekt zeigen und das Gegenüber akzeptieren ist ein Muss.



« In meiner Klasse wird ein Junge total fertiggemacht. Ich weiss nicht warum, er ist eigentlich ganz nett. Ich glaube, es geht ihm nicht gut, er tut mir leid. Dem Lehrer hat er es schon gesagt, da wurde es nur noch schlimmer! »

Valora, 14, auf www.tschau.ch

EINSAM UND ALLEIN

Vielleicht bist du schüchtern und brauchst länger als andere, bis du Freunde findest. Vielleicht bist du unsicher, ob dich die andern mögen oder nicht. Vielleicht wurdest du schon einmal arg enttäuscht und hast dich zurückgezogen. Wer über lange Zeit das Gefühl hat, allein und einsam zu sein, keine Freundinnen zu haben, mit niemandem sprechen zu können, fühlt sich mies.



« Ich glaube, mein Sporttrainer ist verliebt in mich. Im Training sagt er zwar nichts, er schaut einfach immer so komisch, aber er schickt mir immer SMS. Er will mich treffen und mit mir etwas trinken gehen. Ich will das nicht, aber er schickt mir immer wieder Nachrichten. Er ist sicher fast 30 Jahre alt. »

Claudia, 16

Das Verhältnis zwischen Erwachsenen und Jugendlichen ist juristisch (= rechtlich) ganz klar geregelt (→ S. 20). Erwachsene, die in einem Erziehungs-, Betreuungs- oder Arbeitsverhältnis zu Jugendlichen stehen – also ein Sporttrainer, ein Lehrer oder eine Lehrerin –, müssen sich an genau vorgegebene Grenzen halten. Sie dürfen keine sexuelle Beziehung mit Jugendlichen eingehen, sonst machen sie sich strafbar.

Tipp: Versuche mit einer Person, die du gerne hast, über deine Situation zu sprechen. Wenn dir das Reden schwerfällt, versuche es mit einem Brief oder einer E-Mail. Es kann einfacher sein, seine Gedanken aufzuschreiben, als direkt mit jemandem zu sprechen. Wenn du glaubst, dass du keine Bezugsperson hast, wende dich an eine Beratungsstelle (→ S. 42). Oft fällt es leichter, sich jemandem anzuvertrauen, den oder die man nicht kennt oder nicht sieht. Beratungspersonen unterstehen der Schweigepflicht und dürfen daher mit niemandem über dich sprechen, wenn du es nicht willst.



UPS AND DOWNS, ACHTERBAHN DER GEFÜHLE



Oftmals gleicht die Pubertät einer Fahrt auf der Achterbahn. Im Leben geht es hinauf und hinunter, man hat das Gefühl, aus der Kurve zu fliegen, geniesst den Rausch der Geschwindigkeit oder fühlt sich hundeeidend. Und immer sollen die Hormone schuld sein. Aber so einfach ist das nicht. Auch das Gehirn spielt in der Pubertät eine wichtige Rolle.

Tipp: Obwohl die Hormone und das Gehirn in der Pubertät eine wichtige Rolle spielen, heisst das noch lange nicht, dass sie an jedem und allem, was in dieser Zeit schlecht läuft, schuld sind. Während der Pubertät geht es auch darum, Verantwortung zu übernehmen und langsam erwachsen zu werden. Und nicht immer eine Ausrede zu suchen, wenn einmal etwas misslingt.



VORSICHT, BAUSTELLE!

Verschiedene Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen bezeichnen das Gehirn während der Pubertät als Baustelle. In der Pubertät werden unzählige neue Verbindungen zwischen den einzelnen Nervenzellen geknüpft. Das Gehirn und die Persönlichkeit sind noch nicht «fertig». Man ist kein Kind mehr, aber auch noch nicht erwachsen. «Weder Fisch noch Vogel», sagen die Erwachsenen. Das Gehirn steuert auch die Emotionen und Triebe (Sexualtrieb). Das heisst, wie ich mich entscheide, ob ich vergesslich und launisch bin, hat viel mit der Baustelle im Gehirn zu tun. Es ist, wie wenn man ein neues Handy in Betrieb nimmt. Viele Bereiche arbeiten einfach, in andere müssen zuerst Daten eingegeben werden, damit es tadellos funktioniert. Genauso müssen auch im Gehirn die Wege neu verkabelt werden. Und das dauert einige Jahre, genau während der Pubertät. Das ist einer der Gründe, warum sich Girls in dieser Zeit manchmal so unbeschreiblich «superlässig» oder «megaverschissen» fühlen können. Oder warum sie sich einfach nicht entscheiden können.

Auf einer Baustelle muss man aufpassen und wach sein, dass man sich nirgends verletzt. Darum ist auch der Gebrauch von Drogen, von Alkohol und Nikotin speziell in der Pubertät nicht ungefährlich. In der Pubertät können auch Zweifel und Unsicherheit gross sein. Nicht alle, aber doch einige Mädchen leiden unter Essstörungen, andere ritzen und manche denken an Selbstmord.

HORMONE

Hormone sind chemische Substanzen, die dafür verantwortlich sind, dass unser Organismus funktioniert. Sie werden von bestimmten Drüsen abgegeben und steuern so wichtige Körperfunktionen wie Wachstum, Geschlechtsreife, aber auch Reaktionen auf Stress oder Krankheit. Bei den Frauen heissen zwei wichtige Hormone Östrogen und Progesteron. Auch Männer produzieren kleine Mengen an Östrogenen, umgekehrt produzieren auch Frauen Testosteron, ein wichtiges Hormon für die Männer. Bis sich die Hormonproduktion im Körper eingependelt hat, braucht es Zeit.

Essstörungen sind eine ernsthafte Erkrankung. Vordergründiges Ziel ist die Gewichtskontrolle, aber eigentlich will das Mädchen oder die junge Frau damit Konflikte und Schwierigkeiten meistern. Da sich in der Pubertät viele an den gängigen Schönheitsidealen orientieren, bei denen das Gewicht weit unter der Norm liegt, fühlen sie sich zu dick und können ihren Körper nicht akzeptieren, so wie er ist. Wenn du unsicher bist, ob du an einer Essstörung leidest, findest du unter www.netzwerk-essstoerungen.ch Informationen.

Vom Ritzen (sich selber verletzen, Schnitte in die Unterarme) sind besonders Jugendliche und junge Frauen betroffen. Sie versuchen so, nicht mehr auszuhaltenden Druck und Kummer abzubauen. Wenn du schon geritzt hast und/oder es immer wieder machst, solltest du dich unbedingt beraten lassen. Das kann anonym (Internet) oder persönlich sein.

Wenn du oft traurig bist, viel weinst und manchmal keinen Sinn im Leben siehst, musst du dir unbedingt Hilfe suchen. Du findest hier im Heft Adressen von Beratungsstellen (→ S. 42), bei denen du dich melden kannst. Vielleicht fällt es dir leichter, anonym, also unerkant, über deine Probleme zu sprechen. Hier kann eine Internetberatung das Richtige sein: www.tschau.ch, www.feel-ok.ch. Oder du schreibst ein Gratis-SMS (maximal 160 Zeichen) an 147.ch



You, your sex is on fire. Kings of Leon

Du hast Schmetterlinge im Bauch, siehst alles rosarot, fliegst auf Wolke sieben, schwebst über dem Boden, könntest den ganzen Tag singen und die Welt umarmen, fühlst dich federleicht, hast keine Probleme, bist ganz kribbelig, stehst irgendwie neben den Schuhen, lebst von Luft und Liebe, und nachts im Bett kannst du nicht einschlafen. Keine Frage: Du bist verliebt! Und denkst jede Sekunde, jeden Herzschlag nur an ihn, den Allerliebsten deiner Wahl.

Verliebtsein ist ein wunderschönes Gefühl. Oftmals kann man es mit Worten gar nicht beschreiben. Mit einem Schlag dreht sich das ganze Leben um eine Person. Das Ich ist nicht mehr so wichtig, dafür das Du, Du, Du. Verliebte Paare fühlen sich wie der Bauchnabel der Welt, und alles dreht sich um sie herum. Sie sind berauscht und tanzen zwischen Himmel und Erde. – Etwa drei Monate später landen die Verzauberten wieder im Alltag, im Hier und Jetzt. Statt ausschliesslich rosa leuchtet die Welt jetzt wieder in allen Farben. Was nicht heisst, dass man nicht mehr verliebt ist. Es ist ganz einfach so, dass sich nach dem ersten grossen Liebessturm die Gefühle von Verliebtheit in Liebe umwandeln können. Und die Geschichte deiner Verliebtheit jetzt ein neues Kapitel schreibt und schreibt und schreibt ...

LIEBESKUMMER!

Für die Liebe braucht es immer zwei. Ich und du. Ob der wunderbare Jüngling, das wunderbare Girl deine Gefühle erwidern wird, kann niemand voraussagen. Das ist ja das Schöne und zugleich Unfassbare an der Liebe. Wenn das Verliebtsein einseitig ist und du all deine überschwänglichen Gefühle nicht mit dem Prinzen deiner Träume ausleben kannst, tut das verdammt weh. Oder ihr hattet eine tolle Zeit zusammen und plötzlich will er nichts mehr mit dir zu tun haben. Liebeskummer ist ein genau so starkes Gefühl wie das Verliebtsein. Wer unter Herzscherz leidet, kann unter Umständen tagelang nichts essen, tagelang heulen, tagelang telefonieren. Man kann Wutausbrüche haben, möchte getröstet werden – und weiss doch, dass alles nichts nützt. Es braucht Zeit, bis der Kummer schwindet und man akzeptieren kann, dass diese Liebe vorbei ist.

VERLIEBT! INNAMORATA! IN LOVE! AMOUREUSE!

In der Schweiz ist Selbstmord die zweithäufigste Todesursache unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Liebeskummer ist einer der Gründe dafür. Wer keinen Sinn mehr im Leben sieht, sich nutzlos und überflüssig fühlt, braucht jemanden, um sich auszusprechen. Das kann eine vertraute Person oder eine Fachperson sein. Unter der Nummer **147** kannst du Tag und Nacht anrufen und dich aussprechen. Daneben stehen für Jugendliche und junge Erwachsene verschiedene Angebote bereit (→ S. 42).

Tipp: Wenn du Liebeskummer hast, nimm dir Zeit für dich. Viele beginnen in der Zeit des Liebeskummers mit einem Tagebuch oder schreiben Gedichte oder Songtexte. Es kann helfen, seine Gefühle in Worte zu fassen. Eine weitere Möglichkeit, sich den Kummer von der Seele zu schreiben, bietet das Internet. Auf speziellen Sites für Jugendliche (→ S. 42) kannst du dich austauschen oder dir Rat holen. Auch ein Gespräch mit Freunden hilft. Vielleicht willst du einfach allein sein und die ganze blöde Welt soll untergehen. Oder du bist wütend und aggressiv, möchtest alles kurz und klein schlagen. Lass dich zu nichts drängen. Auch wenn dumme Sprüche fallen wie: «Sei nicht so eine Sissi, er hat dich eh nicht verdient.» Du nimmst dir die Zeit, die du brauchst, und machst nicht, was die anderen wollen.

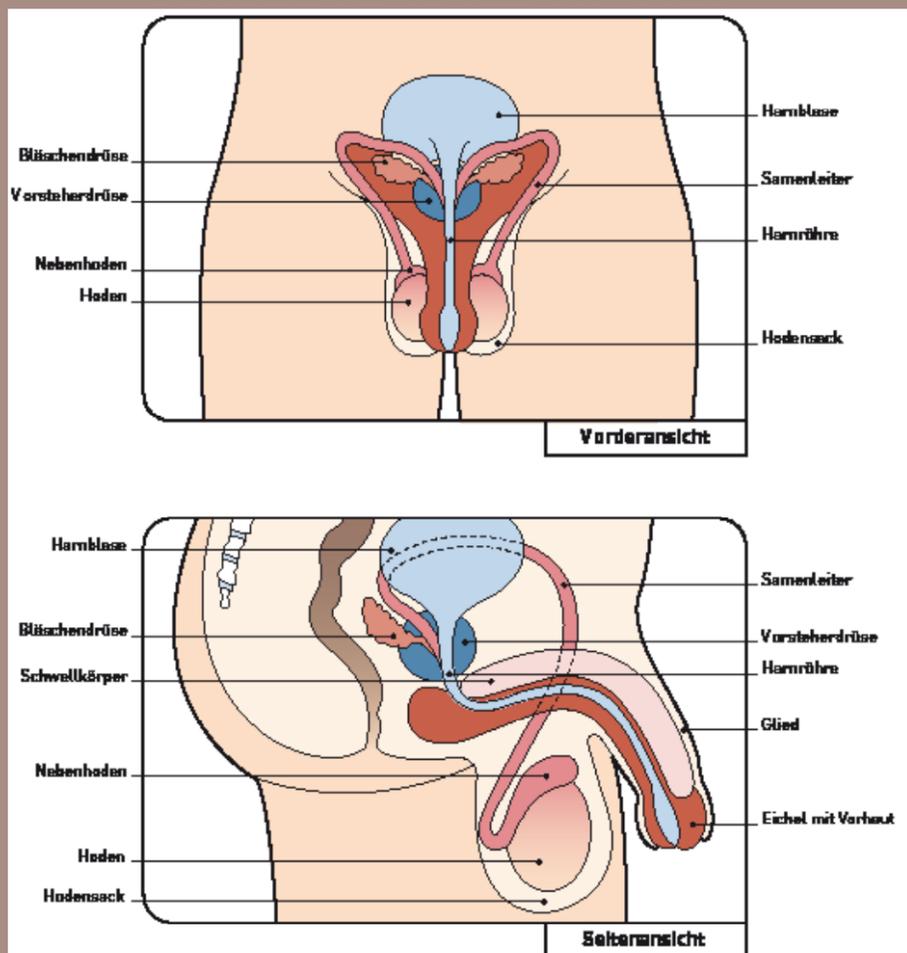




Tipp: Auch Jungs sind nicht immer so cool, wie sie sich geben. Etliche sind scheu und verunsichert. Und manche verstecken ihre Gefühle und wollen lieber stark und unabhängig erscheinen. Auch Jungs haben Vorbilder und wollen sein wie diese. In der Gruppe verhalten sie sich meist anders, als wenn ein Mädchen mit ihnen allein ist. Genau wie bei den Girls auch. Jungs wollen, dass man sie ernst nimmt und sich auch für ihre Anliegen interessiert. Jungs sind anders, und genau das macht sie so anziehend.



DIE MÄNNLICHEN GESCHLECHTSORGANE



Das andere Geschlecht, die Jungs, kommt rund zwei Jahre später als die Mädchen in die Pubertät. Auch bei ihnen ist ganz schön viel los. Das wichtigste männliche Sexualhormon bei den Jungs heisst **Testosteron** und wird vor allem in den **Hoden** produziert. Erst dieses Hormon ermöglicht die Produktion von **Spermien**. Es beeinflusst daneben auch den Sexualtrieb, das Körperwachstum, die Muskelentwicklung, das Wachstum der Körperbehaarung, die Stimme, die Dicke der Haut. In dieser Zeit haben Jungs den Stimmbruch, beginnt der Bartwuchs, und sie haben den ersten Samenerguss. Aus Jungs werden Männer. Wie bei den Girls sind die Sexualhormone auch an den Veränderungen im Wesen beteiligt. Neben ihrem Körper verändert sich auch ihr Verhalten. Jungs suchen sich Freunde, ziehen in Gruppen durch die Welt, messen ihre wachsenden Kräfte und beginnen sich für Girls zu interessieren.

HEY JUNGS!

Wenn ein Junge sexuell erregt ist, pumpt sein Kreislauf Blut in sein Glied. Dadurch wird es steif und richtet sich auf. Erst dieses steife Glied kann er in die Vagina einer Frau einführen.

LESBEN, SCHWULE, HOMOS, HETEROS

Für welches Geschlecht du dich interessierst, ob für Männer oder Frauen, dem sagt man sexuelle Orientierung. Während der Pubertät sind Jugendliche auf der Suche nach ihrer sexuellen Identität. Das dauert seine Zeit und ist nicht immer einfach. Einige durchleben in dieser Zeit ihr **Coming-out**. Das englische Wort heisst so viel wie «sich zeigen» und bedeutet, dass man in der Öffentlichkeit dazu steht, wenn man als Mädchen lesbisch ist, also auf Mädchen steht, bzw. als Junge schwul ist und auf andere Jungs steht.

Man unterscheidet drei Formen sexueller Orientierung:

Heterosexuell: Ein Mädchen interessiert sich sexuell für Jungen oder umgekehrt und sie haben eine sexuelle Beziehung. «Hetero» heisst auf Griechisch «verschieden».

Homosexuell: Gleichgeschlechtliche Liebe wird das auch genannt. Da interessiert sich ein Mädchen sexuell für Mädchen oder Frauen und hat sexuelle Beziehungen zu Mädchen. Dies wird als lesbische Orientierung bezeichnet. Oder ein Junge interessiert sich sexuell für Jungen oder Männer und hat mit Jungen sexuelle Beziehungen. Dies heisst schwule Orientierung.

Bisexuell: Wer sich zu beiden Geschlechtern, also zu Männern und zu Frauen, hingezogen fühlt, ist bisexuell. Bisexuelle haben einmal mehr Lust auf Sex mit einem Mann, dann wieder mehr auf Sex mit einer Frau.

Wenn du dich von Mädchen und Frauen sexuell angezogen fühlst oder du dich in ein Girl verliebt hast, heisst das nicht unbedingt, dass du lesbisch bist. Einige Mädchen wissen recht schnell, dass sie sich für Mädchen interessieren. Andere sind einfach am Ausprobieren und einige sind erst sicher, auf welches Geschlecht sie abfahren, wenn sie schon erwachsen sind. Wenn du über deine Gefühle reden möchtest oder wissen willst, ob du wirklich lesbisch bist, kannst du dich an eine **Lesbenberatungsstelle** wenden. Du kannst dir die Informationen telefonisch oder über das Internet anonym holen: www.du-bist-du.ch

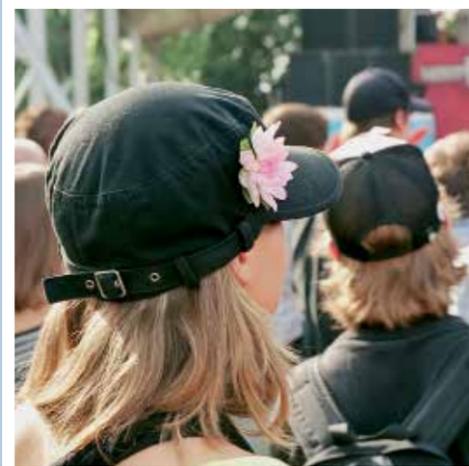
Bei manchen geistern noch immer seltsame Vorstellungen über lesbische oder homosexuelle Paare im Kopferum. Manche meinen, das sei eine Krankheit oder pervers, was ganz klar nicht stimmt. Homosexualität ist eine Variante der sexuellen Orientierung und genauso okay wie die Heterosexualität. Lesbische Paare sind genauso Liebespaare, die sich lieben, necken und streiten, wie heterosexuelle Paare auch.

Manche Menschen lehnen homosexuelle Beziehungen aus religiösen Gründen strikte ab. In der Schweiz dürfen Homosexuelle nicht diskriminiert (= schlechter behandelt) werden und nicht aufgrund ihrer sexuellen Orientierung ausgegrenzt werden.

In der Schweiz gibt es viele lesbische und homosexuelle Paare. Seit 2007 dürfen sie sich in der Schweiz auf dem Zivilstandsamt eintragen lassen. Das heisst, sie haben ähnliche Rechte wie ein heterosexuelles verheiratetes Paar.

In der Broschüre «Coming-out, Mitten-drin» erfährst du vieles über Lesbisch-, Schwul- und Bisexuell-Sein und das Coming-out. Gratis bestellen: www.shop.aids.ch Tel. 044 447 11 11

Weitere Links: www.tgns.ch www.los.ch



Lesben-, Schwulenfeindlichkeit

«Scheisslesbe» oder «Schwule Sau», zwei Schimpfwörter die immer wieder gebraucht werden. Für eine junge Frau, die sich zu andern Frauen hingezogen fühlt und sich (noch) nicht getraut darüber zu sprechen, sind solche Schimpfwörter sehr verletzend. Oftmals wissen diejenigen, die diese Wörter brauchen nicht genau was gemeint ist. Bei vielen stecken Nichtwissen, Angst und eine abwehrende Haltung gegenüber der gleichgeschlechtlichen Liebe im Zentrum. Diese Abwertungen nennt man **Homophobie** (Lesben-, Schwulenfeindlichkeit). Junge Menschen, die noch auf der Suche nach ihrer Identität sind, reagieren oft gemein und gewalttätig gegenüber Schwulen und Lesben. Wie Rassismus (Abwertung und Ablehnung von Menschen aus anderen Kulturen) oder Antisemitismus (Abwertung und Ablehnung von Juden und Jüdinnen) darf man auch Homophobie nicht akzeptieren. Wer Opfer von Homophobie ist, kann Anzeige erstatten.

Meldestelle für homophobe Gewalt: www.rainbowgirls.ch, Tel. 0848 80 50 80

RECHT UND STRAFGESETZ

Jede Gesellschaft hat eigenen Wertvorstellungen und Gesetze. Was im Gesetz steht, ist immer ein Spiegel der Gemeinschaft und der Geschichte des jeweiligen Landes. Gesetze ändern sich immer wieder und werden wieder neu angepasst. Eine wichtige Gesetzessammlung ist das Schweizerische Strafbuch, www.admin.ch

Hier stehen die Regeln für das Zusammenleben und was der Einzelne oder die Einzelne darf und was nicht. Man darf vieles, aber man darf nicht alles. Je älter man wird, desto mehr Rechte und Pflichten hat man. Bei Kindern sind die Eltern oder Betreuungspersonen verantwortlich für deren Tun. Für Jugendliche, das heisst ab 15 Jahren, gelten bereits andere Bestimmungen.

Für Jugendliche ist das so genannte sexuelle Schutzalter wichtig: Jede Person, die Handlungen sexueller Natur (Küssen, Petting, miteinander schlafen) mit einem Mädchen oder mit einem Jungen von unter 16 Jahren vornimmt oder sie zu einer solchen Handlung verleitet, macht sich strafbar. Ausnahme: Wenn der Altersunterschied weniger als drei Jahre beträgt, ist die Handlung nicht strafbar. Darf also ein Junge, der 17-jährig ist, mit einem Mädchen, das 15-jährig ist, Liebe machen?*

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 und ist für alle seine Handlungen verantwortlich.

* Ja, sie dürfen miteinander schlafen.

Sexuelle Handlungen mit Menschen zwischen 16 und 18 Jahren sind strafbar, wenn der/die Erwachsene in einem Erziehungs-, Betreuungs- oder Arbeitsverhältnis zur Jugendlichen bzw. zum Jugendlichen steht. Konkret gilt das für Lehrer, Lehrmeister, Heimleiter, Vereinstrainer und andere. Wenn sich also eine Schülerin in einen Lehrer/eine Lehrerin oder in einen Trainer/eine Trainerin «verknallt» und gerne eine sexuelle Beziehung mit ihm oder ihr hätte, darf die ältere Betreuungsperson auf keinen Fall eine solche eingehen.

- In der Oberstufe haben die meisten Jugendlichen ein Handy und einen iPod. Mit diesen Geräten können, nebst vielem anderem, Filme und Fotografien ausgetauscht werden. Sie können aber auch als Werkzeuge für Belästigung und Gewalt missbraucht werden. Das Gesetz verbietet es, pornografisches Material Jugendlichen unter 16 Jahren anzubieten, zu zeigen oder zu überlassen. Wer Gewaltdarstellungen und «harte» Pornografie aus dem Internet auf das Handy/den iPod lädt und sie weitergibt oder herumzeigt, macht sich strafbar. Harte Pornografie ist die Darstellung von sexuellen Handlungen mit Kindern, Tieren, Kot und Urin oder Darstellungen, die Gewalt enthalten.
- In jedem Alter ist es strafbar, jemanden mit Drohung, Gewalt oder mit psychischem Druck zu sexuellen Handlungen zu nötigen, also zu zwingen. Dazu zählen Vergewaltigungen (→ S. 34). Gleichfalls strafbar ist, wenn man eine Person mit Drogen so «zudröhnt», dass diese Person nicht mehr weiss, was sie tut, und dann mit ihr sexuelle Handlungen vornimmt. Diese Straftat heisst Schändung. Die Site www.castagna-zh.ch ist eine spezifische Fachstelle für Opfer sexueller Ausbeutung.
- Oft haben Mädchen und Jungen schon ganz konkrete Vorstellungen, was man «sexuell» so macht, was geil sein soll. Dabei sind diese Ideen vielfach geprägt davon, was junge Menschen in Spielfilmen, im Internet, in Videoclips sehen. Leider auch viel sexuelle Gewalt und Ausbeutung. Das sind Fantasien von Erwachsenen, die wenig mit der Realität zu tun haben.



FREMD IST DIE FREMDE NUR IN DER FREMDE

آسمان همه جا
یک رنگه

DER HIMMEL
HAT ÜBERALL
DIE GLEICHE
FARBE

Mädchen und junge Frauen in der Schweiz, deren Eltern aus einer andern Kultur oder einem andern Land kommen, leben in einer speziellen Situation. Oftmals sind sie mehrsprachig, was ein grosser Vorteil sein kann. Das Aufwachsen und Erwachsenwerden in zwei Kulturen bereichert das Leben, kann aber auch anstrengend sein. Freundinnen aus der Clique oder in der Schule leben unterschiedlich, dürfen andere Dinge tun – und da möchte man auch dazugehören, Verschiedenes ausprobieren und entdecken. Das kann zu Konflikten mit den Eltern führen, wenn diese die Kultur und die Bräuche ihres Heimatlandes in der Familie weiterführen möchten.

In der Schweiz leben viele verschiedene Nationen zusammen, und das ist eine grosse Chance. Nutzt sie! Fragt einander und tauscht euch aus. Warum trägt ein Mädchen ein Kopftuch, wer möchte einmal heiraten und Kinder kriegen und wer nicht, wer ist der berühmteste Star in deinem Heimatland? Jedes Girl, das in zwei Kulturen aufwächst, ist eine Expertin und hat viel zu erzählen.



SEX VOR DER EHE

In allen grossen Religionen gilt die Jungfräulichkeit vor der Ehe als hohes Gut. Das heisst, dass in stark religiös geprägten Familien oder in ländlich geprägten Gebieten Sex vor der Ehe ein Tabu (kulturelles Verbot) sein kann, und wer es bricht, kann ernsthafte Schwierigkeiten bekommen. In den letzten 50 Jahren hat sich diese Vorstellung in den westlichen Ländern gewandelt. Die meisten Menschen halten sich nicht mehr an diese Vorgabe, und wer Sex vor der Ehe lebt, muss kaum mit gesellschaftlichen Konsequenzen rechnen.

MENSTRUATION

Die Menstruation ist für jedes Mädchen etwas Besonderes, auf der ganzen Welt. Kulturelle Unterschiede, aber auch Gemeinsamkeiten bestehen im Umgang mit der Menstruation. Es gibt die Vorstellung, menstruierende Mädchen und Frauen seien unrein oder das Menstruationsblut sei schädlich für den Partner. Einige Menschen glauben, Frauen sollten während der Menstruation keinen Schlagrahm schlagen, keine Dauerwelle machen lassen, und andere Dinge mehr, die uns seltsam vorkommen. Wissenschaftlich ist nichts davon erwiesen. In einigen Familien wird nicht über die Menstruation gesprochen, und das kann für ein Mädchen peinlich sein. Keine Frau braucht sich für die Menstruation zu schämen.

NICHT AUS LIEBE: ZWANGSHEIRAT

In der Schweiz ist die Zwangsheirat verboten. Das gilt auch für Kinder und Jugendliche aus ausländischen (migrierten) Familien. Und doch kommt es immer wieder vor. Wenn du gegen deinen Willen heiraten sollst, kannst du dich kostenlos beraten lassen. → www.zwangsheirat.ch

Wenn du aus einer kulturell gemischten Familie oder aus einem andern Kulturkreis stammst und du das schwierig findest, suche dir jemanden, mit dem du gut reden kannst. Vielleicht eine Freundin oder die Lehrerin. Auch ein Gespräch mit einer Fachperson kann weiterhelfen. Unter **Telefon 147** erhältst du 24 Stunden, jeden Tag, gratis professionelle Beratung. Oder du schreibst ein SMS (gratis) an die Nummer 147. Es dauert in der Regel drei Tage, bis du eine Antwort erhältst. Das heisst, für Notsituationen eignet sich das SMS nicht.

«
Meine Eltern kommen aus England. Ich bin in der Schweiz aufgewachsen. Ich fühle mich manchmal mehr englisch, manchmal mehr schweizerisch. Das ist cool.»

Magie, 14

«
Eine gute Kollegin kommt aus dem Kosovo. Jetzt zwingt sie ihr Vater, nach Kosovo zu gehen und dort einen Mann zu suchen, und dann muss sie heiraten! Meine Kollegin ist 17 und will nicht heiraten!»

Fullmoon auf www.tschau.ch

DAS ERSTE MAL

*Sie ist es, meine Göttin!
Meine Liebe! O wüsste
sie, dass sie es ist!*

Shakespeare

Endlich! Das erste Mal! Der erste Geschlechtsverkehr! Das erste Mal ist meist von vielen Fragezeichen, Unsicherheiten, Herzklopfen, aber auch Vorfreude begleitet. Wo wollen wir das erste Mal miteinander schlafen? Ist meine Scheide nicht zu eng? Wie wollen wir verhüten? Wenn ihr euch entschieden habt, miteinander ein erstes Mal Liebe zu machen, ist es nicht schlecht, zuerst gemeinsam ein paar Fragen zu beantworten.

Wo? Am schönsten lässt sich das erste Mal an einem Ort erleben, wo ihr wisst, dass ihr allein seid und nicht gestört werdet. Das kann in deinem oder seinem Zimmer sein, zu Hause, wenn die Eltern weg sind, in der Natur oder in gemeinsamen Ferien. Wo das erste Mal stattfindet, ist allein eure Sache.

Wann? Es gibt kein richtiges und kein falsches Alter, wenn es um das erste Mal geht. Wichtig ist, dass du bereit bist und dass du es willst.

Was passiert genau? Beim Miteinschlafen dringt der Penis des Mannes in die Vagina der Frau ein. Das Jungfernhäutchen (→ S. 6) kann dabei einreisen. Nun bist du keine Jungfrau mehr. Das kann ein wenig bluten und schmerzen, muss aber nicht, und verheilt rasch. Je entspannter und erregter du bist, desto weniger weh tut es beim ersten Mal.

Wie? Ganz einfach immer mit einem Präservativ. Das Präservativ schützt vor einer Schwangerschaft, einer Ansteckung mit HIV (→ S. 28) und vielen anderen (aber nicht allen) Geschlechtskrankheiten. Macht vorher ab, wer das Präservativ besorgt, oder ihr kauft das Ding gemeinsam.

Wenn ihr das erste Mal mit einem Präservativ verhüten wollt, nehmt euch Zeit. Denn ein Präservativ ist nur ein wirksa-

mes Verhütungsmittel, wenn ihr es richtig verwendet. Am besten ist, wenn ihr vorher zusammen schon mal das Abrollen geübt habt. Sollte es zu einer Verhütungspanne gekommen sein → S. 27.

Auch den Rest bestimmt ihr zusammen. Im Dunkeln oder bei Kerzenlicht, mit eurem Lieblingssong? Sprecht gemeinsam über eure Vorstellungen und Wünsche. Trau dich zu sagen, was du magst, wo du gestreichelt werden willst, was dich erregt. Das bringt euch einander näher und schafft Vertrauen.

ORGASMUS

«Liebe machen ohne Orgasmus ist wie ein Hamburger ohne Ketchup», behaupten die einen. Andere finden den Orgasmus nicht so wichtig. Aber was ist überhaupt ein Orgasmus? Der Orgasmus ist der Höhepunkt des sexuellen Lusterlebens. Kurz vor dem Orgasmus steigert sich die Durchblutung der Geschlechtsorgane, und während des Orgasmus ziehen sich die Muskeln im Genitalbereich (= Geschlechtsbereich) rhythmisch zusammen. Wie es sich genau anfühlt, ist schwer zu beschreiben. Jeder Mensch erlebt seinen Orgasmus individuell.

Bei Jungs und bei Männern geht der Orgasmus meist einher mit dem Samenerguss. Dabei wird rhythmisch Samenflüssigkeit aus dem Penis ausgestossen. Die darin enthaltenen Samenzellen können das weibliche Ei befruchten.

Die meisten Mädchen erleben beim ersten Mal noch kein «supermegageiles Gefühl». Das ist nicht schlimm, denn einen Orgasmus zu bekommen, kann man lernen. Einige Girls/Frauen haben immer einen, andere manchmal. Wenn du deinen Körper besser kennst und entspannter bist, wirst du früher oder später einen Orgasmus erleben. Klitoris

(→ S. 6) nicht vergessen! Setz dich nicht unter Druck, denn Stress und Orgasmus, das geht nicht zusammen. Und: Übung macht die Meisterin.



Ich möchte gerne mit meinem Freund schlafen, weiss aber nicht so genau, was ich machen muss. Ich möchte nicht ungeschickt sein.



Lara, 16



- Es mag verführerisch sein, sich vor dem ersten Mal Mut anzutrinken. Aber Vorsicht: Alkohol ist eine Droge, und wer zu viel trinkt, dessen Sinne sind benebelt. Wenn Männer zu viel Alkohol trinken, kann es sein, dass der Penis nicht richtig steif wird. Auch das Handling mit dem Präservativ kann schwieriger sein.

- Wenn du dich aus irgendwelchen Gründen unwohl fühlst, denk daran: Du kannst immer und jederzeit **STOPP** und **NEIN** sagen. Höre auf deine Gefühle, nimm sie ernst.

VERHÜTUNG, VERHÜTEN, HÜTEN

WELCHE METHODE PASST ZU MIR?

Deine Antworten auf die folgenden Fragen geben dir Hinweise, welche der Verhütungsmethoden, die auf den folgenden Seiten vorgestellt werden, für dich geeignet sein könnte.

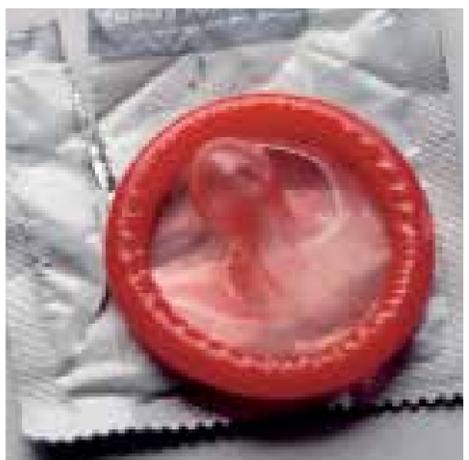
- Wenn ich ungewollt schwanger werden würde, was würde ich tun? Wie sicher muss die Methode sein?
- Möchte ich ein Verhütungsmittel, das ich nur brauche, wenn ich Sex habe?
- Macht es mir etwas aus, beim Sex kurz zu unterbrechen und mich um die Verhütung zu kümmern?
- Kann ich mir vorstellen, jeden Tag eine Pille einzunehmen?
- Möchte ich ein Verhütungsmittel, das über lange Zeit wirkt, sodass ich nicht immer daran denken muss?
- Kann ich mir vorstellen, dass meine Mens unregelmässig wird oder ausbleibt wegen des Verhütungsmittels?
- Kann ich mir vorstellen, mit den Fingern etwas in meine Scheide einzuführen?
- Welche Rolle spielt das Geld, oder wer bezahlt das Verhütungsmittel?
- Bin ich mir sicher, mich nicht mit einer sexuell übertragbaren Infektion anzustecken?

PILLE UND PRÄSERVATIV? JA!

Liebe machen und sicher sein, dass man nicht schwanger wird, ist schön. Unschön ist die Angst vor einer möglichen Schwangerschaft. Wenn du die Pille verwendest und er ein Präservativ, dann seid ihr doppelt vor einer Schwangerschaft geschützt und zusätzlich bestmöglich vor einer Geschlechtskrankheit. Viele Girls wollen auf Nummer sicher gehen und verhüten beim ersten Mal doppelt. Bei jeder neuen Bekanntschaft und bei jedem sexuellen Abenteuer sollte das Präservativ ein Must-Have, ein «Muss», sein, auch wenn du die Pille nimmst. Ohne Dings kein Bums.

AUFPASSEN?! RÜCKZIEHER!?

Wenn der Junge seinen Penis kurz vor dem Samenerguss aus der Scheide zurückzieht, sagt man dem Coitus interruptus oder Rückzieher. Das ist aber keine sichere Verhütungsmethode. Und sie schützt auch nicht vor Geschlechtskrankheiten und HIV. Denn schon vor dem Samenerguss können Spermien – im Lusttropfen – in die Scheide gelangen. Ausserdem passiert es häufig, dass der Junge zu erregt ist, um seinen Penis rechtzeitig zurückzuziehen.



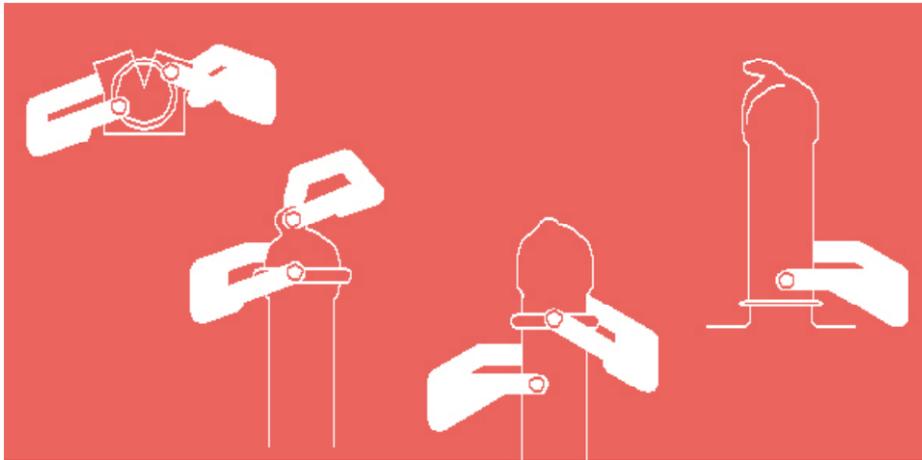
BARRIEREMETHODE: DAS PRÄSERVATIV

Das **Präservativ**, bekannt auch als Kondom, Pariser oder Gummi, ist ein wichtiges Verhütungsmittel. Erstens können es Jungs und Männer benutzen, und es schützt bei richtiger Verwendung zuverlässig vor einer Schwangerschaft. Zweitens: Es schützt vor einer Ansteckung mit HIV, dem Virus, das Aids auslösen kann. Das Präservativ verkleinert zusätzlich das Risiko sich mit einer anderen sexuell übertragbaren Infektion (→ S. 30) anzustecken. Gerade beim ersten Miteinanderschlafen verwenden die meisten Jugendlichen und Erwachsenen ein Präservativ.

Das Präservativ ist eine hauchdünne Gummihaut, die den direkten Kontakt zwischen Penis und Scheide verhindert. An der Spitze des Präservativs befindet sich ein Reservoir, in dem das Sperma (die ausgestossene Samenflüssigkeit) aufgefangen wird. Das Präservativ zählt zu den Barrieremethoden. Das heisst, eine Barriere (das Präservativ) verhindert, dass Samen in die Scheide gelangt. Weil jeder Penis unterschiedlich gross ist, gibt es auch unterschiedlich grosse Präservative. Das ist wichtig für die Sicherheit, denn ein zu grosses Präservativ rutscht eher ab, zu enge werden überdehnt und platzen dadurch leichter. Die Site www.mysize.ch gibt seriös Auskunft, welches Präservativ auf welchen Penis passt. Präservative kosten zwischen 50 Rappen und 2 Franken pro Stück.

So gehts:

- Verpackung an der Einreisskerbe vorsichtig öffnen und das Präservativ herausnehmen. Vorsicht: Spitze, scharfe Fingernägel oder das Aufreissen mit den Zähnen können das Präservativ kaputt machen.
- Die Vorhaut am Penis – wenn vorhanden – zurückstreifen.
- Das Präservativ zwischen Daumen und Zeigefinger an der Spitze festhalten und mit dem Gummiring nach aussen auf den Penis aufsetzen. So bleibt das Reservoir leer und hat Platz für das Sperma. Jetzt ganz abrollen.
- Nach dem Samenerguss, bevor der Penis schlaff wird, den Penis samt Präservativ aus der Scheide herausziehen. Am besten hält er das Präservativ beim Herausziehen zwischen Daumen und Zeigefinger fest, und wenn er es nicht tut, dann du!
- Entsorgt wird ein gebrauchtes Präservativ im Abfall und nicht in der Toilette (Verstopfungsgefahr).



Geprüfte Kondome sind am ok- oder am CE-Zeichen zu erkennen. Für Jux-Kondome gilt: Sie sind zwar lustig anzuschauen, bieten aber keinen genügenden Schutz. Präservative sind empfindlich und können nur einmal gebraucht werden. Wenn die Verpackung kaputt oder das Verfallsdatum abgelaufen ist, solltet ihr sie nicht mehr benutzen. Es kann vorkommen, dass Jungs oder Girls auf ein Präservativ allergisch reagieren – dann juckt oder brennt es. Meist ist der Latex (Gummi) für die Allergie verantwortlich. In diesem Fall sollte man spezielle latexfreie Kondome verwenden. Präservative kann man überall kaufen, auch latexfreie.



Tipp: Clevere Girls

wissen, wie sie sich schützen, und haben für alle Fälle immer ein Präservativ in der Tasche. Wichtig ist, vor dem Geschlechtsverkehr darüber zu sprechen, dass du dich zusätzlich mit dem Präservativ schützen willst. Vor dem ersten Mal lohnt es sich, den Gebrauch des Präservativs – allein oder zu zweit – ein paar Mal zu üben, zum Beispiel an einer Banane oder einer Gurke. Auch im Dunkeln. Denn wenn man das erste Mal mit einem Menschen Sex hat, nackt und erregt, ist es ziemlich schwierig, an die Verhütung zu denken oder das Thema anzusprechen. Auch wenn du die Pille nimmst oder weisst, wie man ein Präservativ richtig benutzt, kannst du immer und jederzeit **NEIN** sagen, dass du keinen Geschlechtsverkehr willst.

GLEITMITTEL

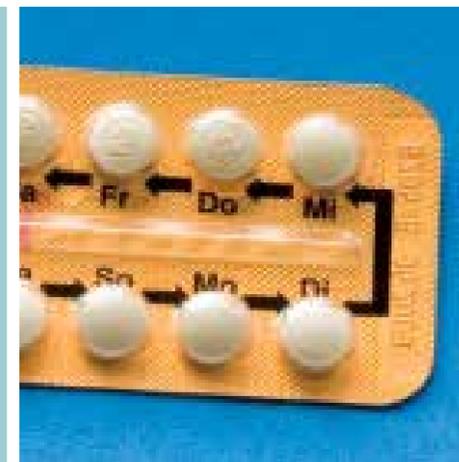
Gleitmittel sind Crèmes, die das Einführen des Penis in die Scheide oder besonders in den After erleichtern. Kaufen kann man Gleitcrèmes in Apotheken, Drogerien und im Warenhaus. Wichtig ist, dass die Crèmes wasserlöslich sind. Das heisst: Packungsbeilage lesen! Und auf keinen Fall Massageöl, Lotionen oder Vaseline als Gleitmittel benutzen. Denn diese greifen den dünnen Gummi des Präservativs an und machen ihn für Krankheitserreger durchlässig, selbst wenn das Präservativ nicht reisst.

HORMONELLE METHODE: DIE PILLE

Die **Pille** enthält künstliche weibliche Hormone. Diese Hormone hemmen die Reifung der weiblichen Eizelle und unterdrücken den Eisprung. Zudem verdicken sie den Schleim im Gebärmutterhals, so dass Spermazellen nicht eindringen können. Die meisten Pillenpackungen enthalten 21 Tabletten, von denen jeweils eine pro Tag eingenommen wird. Ist die Packung aufgebraucht, folgt eine Pause von sieben Tagen. In dieser Zeit setzt die Menstruation ein. Nach sieben pillenfreien Tagen fängt man mit einer neuen Packung an. Die Pille muss regelmässig und zuverlässig eingenommen werden. Es kann helfen, das Handy so zu programmieren, dass man jeden Tag daran erinnert wird, die Pille einzunehmen. Die Pille kostet etwa 15 bis 25 Franken im Monat.

RISIKEN UND NEBENWIRKUNGEN

Die Pille ist ein Medikament und nur gegen ein ärztliches Rezept erhältlich. Bei Einnahme der Pille können **Nebenwirkungen** auftreten. Das können sein: Übelkeit, Kopfschmerzen, Gewichtszunahme, Brustspannen, Blutungsstörungen und sexuelle Lustlosigkeit. Manchmal nützt der Wechsel zu einer anderen Pille. Die Pille kann auch positive Nebenwirkungen haben. Zum Beispiel werden die Schmerzen vor und während der Menstruation weniger oder verschwinden ganz. Die Haut wird meist schöner, die Blutung oft schwächer.



*It feels alright,
but never complete
without joy.* Gossip

Wird die Pille einmal vergessen, muss sie innerhalb der nächsten 12 Stunden eingenommen werden. Wird eine Pille mehr als 12 Stunden zu spät eingenommen, ist die Verhütung nicht mehr sicher. Das gilt auch, wenn man sich erbricht und die Pille nicht mehr im Magen ist. Wenn das passiert ist, muss man für den Rest des Zyklus ein zusätzliches Verhütungsmittel verwenden. Und sich in der Apotheke oder auf einer Beratungsstelle informieren (→ S. 42), ob auch die «Pille danach» (→ S. 27) notwendig ist, um eine unerwünschte Schwangerschaft zu vermeiden. Wenn gleichzeitig andere Medikamente (auch pflanzliche) eingenommen werden, kann die Sicherheit der Pille vermindert sein. Frage deinen Arzt oder deine Ärztin nach diesen Wechselwirkungen.



WEITERE HORMONELLE METHODEN

- Das **Verhütungspflaster** ist circa 5 auf 5 cm gross und wird auf die Haut geklebt. Das kann an Oberarm, Bauch, Oberschenkel, Po oder auf der Schulter (nicht auf der Brust) sein. Das Pflaster sondert regelmässig Hormone ab und sollte auch beim Duschen oder Schwimmen nicht abfallen. Man trägt dreimal eine Woche lang ein Pflaster und ist dann eine Woche ohne Pflaster. In dieser Zeit setzt die Menstruation ein. Mit einem neuen Pflaster beginnt der Zyklus von vorne. Das Verhütungspflaster ist so sicher wie die Pille und hat auch dieselben Nebenwirkungen. Kosten: circa 25 Franken pro Monat.

- Der **Vaginalring** ist ein weicher Kunststoffring. Er wird wie ein Tampon tief in die Scheide eingeführt und drei Wochen in der Scheide belassen. In dieser Zeit gibt er Hormone ab. Nach drei Wochen zieht man den Ring heraus und macht eine Pause von 7 Tagen. In dieser Zeit setzt die Menstruation ein. Nach einer Woche wird ein neuer Ring eingesetzt. Der Ring ist so sicher wie die Pille und kann dieselben Nebenwirkungen haben. Kosten: circa 25 Franken pro Ring.

Die hormonellen Verhütungsmethoden verhindern, dass du nicht schwanger wirst, nicht aber die Übertragung von HIV und anderen Geschlechtskrankheiten. Das kann nur das Präservativ.

WEITERE BARRIEREMETHODEN

- Das Diaphragma oder die Portiokappe. Beide musst du vor dem Sex tief in die Scheide einführen, wo sie den Muttermund (→ S. 6) verschliessen. Sie bieten keinen Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen und müssen von einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt angepasst werden. Und man muss den Umgang mit diesen Verhütungsmitteln üben, üben, üben.
- Auch Samen abtötende Crèmes oder Zäpfchen, sogenannte Spermizide, zählen zu den Barrieremethoden, weil sie u.a. einen zähen Schleim als Barriere für die Samen bilden. Nicht alle Spermizide dürfen zusammen mit Präservativen verwendet werden, weil sie den Latex, den Gummi, angreifen. Das heisst: nur fettfreie Produkte verwenden (Packungsbeilage lesen). Keine sicheren Verhütungsmittel.
- Das Femidom® sieht aus wie ein XXL-Präservativ, das sich die Frau in die Scheide einführt.

HORMONELLE METHODEN MIT LANGZEITSCHUTZ

- Das Hormonstäbchen ist ein langes, dünnes und biegsames Kunststoffstäbchen, welches durch eine Ärztin oder einen Arzt auf der Innenseite des Oberarms direkt unter der Haut eingesetzt wird (das Einsetzen macht nicht weh). Dort gibt es rund drei Jahre Hormone ab. Das heisst, man muss nicht jeden Tag eine Pille schlucken. Als Nebenwirkung können die monatlichen Blutungen seltener, unregelmässig oder gar nicht mehr auftreten. Das Hormonstäbchen kostet rund 300 Franken plus die Kosten für das Einlegen. Das ergibt rund 500 Franken für eine Zeit von drei Jahren.
- Die Hormonspirale wird von einer Ärztin oder einem Arzt in die Gebärmutter eingelegt. Sie gibt ein Hormon in die Gebärmutter ab, das einerseits das Eindringen der Samen in die Gebärmutter verhindert und sie zudem so verändert, dass ein allfällig doch befruchtetes Ei sich nicht in der Gebärmutter einnisten kann. Sie kann während bis zu fünf Jahren in der Gebärmutter belassen werden, der korrekte Sitz muss aber regelmässig überprüft werden. Für ganz junge Frauen, die noch nicht geboren haben, ist die Hormonspirale nicht unbedingt geeignet, denn es kann etwas schwieriger sein, sie einzusetzen. In den ersten Monaten sind Zwischenblutungen häufig, mit der Zeit bleibt die Menstruation oft ganz aus. Sie kostet rund 500 Franken, inklusive Einsetzen und allfällige Ultraschallkontrolle.
- Die Dreimonatsspritze heisst so, weil man alle drei Monate eine neue Spritze braucht. Sie enthält Hormone und wird von einer Ärztin oder einem Arzt in den Oberarm oder in das Gesäss gespritzt. Die Nebenwirkungen sind ähnlich wie beim Hormonstäbchen. Wird die Spritze über längere Zeit angewendet, ist es möglich, dass es nach dem Absetzen der Spritze eine Weile dauert, bis der Zyklus wieder regelmässig ist. Sie ist ein sehr sicheres Verhütungsmittel und kostet ungefähr 380 Franken pro Jahr, inklusive Arztbesuch und Spritzen.

SCHWANGERSCHAFT, VERHÜTUNG, VERHÜTUNGSPANNEN, SEXUALFRAGEN...

Auf diesen Beratungsstellen erhältst du kostenlos Hilfe und Beratung. Die Beraterinnen unterstehen der Schweigepflicht, das heisst, niemand erfährt etwas, wenn du es nicht willst.

Alle Beratungsstellen auf einen Blick: www.sexuelle-gesundheit.ch/beratungsstellen

AG.....**Aarau**, 062 822 55 22, Laurenztorgasse 7, www.fapla-ag.ch
BE.....**Bern**, 031 632 12 60, www.familienplanung.insel.ch
Biel, 032 324 24 15, Vogelsang 84, www.szb-chb.ch
BL/BS.....**Binningen**, 061 413 24 00, Hauptstrasse 85a, www.bsb-bl.ch
FR.....**Fribourg**, 026 305 29 55, Rue de la Grand-Fontaine 50, www.fr.ch/spfis
GL.....**Glarus**, 055 646 40 40, Asylstrasse 30, www.bts-gl.ch
GR.....**Chur**, 081 250 34 38, Sennensteinstrasse 5, www.adebar-gr.ch
LU/NW/OW.....**Luzern**, 041 210 10 87, Hirschmattstrasse 30B, www.elbeluzern.ch
SG/AI/AR.....**St. Gallen**, 071 222 88 11, Vadianstrasse 24, www.faplasg.ch
SH.....**Schaffhausen**, 052 632 75 74, Frauengasse 24
www.partnerschaft-schwangerschaft-sh.ch
SO.....**Solothurn**, 032 622 44 33, Rossmarktplatz 2, www.velso.ch
SZ.....**Schwyz**, Goldau, 041 859 17 37, Centralstrasse 5d, www.spd.ch
TG.....**Frauenfeld**, 052 723 48 22, Zürcherstrasse 149, www.benefo.ch
UR.....**Altdorf**, 041 880 09 55, Gotthardstrasse 14a
VS.....**Brig**, 027 923 93 13, Matzenweg 2, www.sipe-vs.ch
ZG.....**Zug**, 041 725 26 40, Tirolerweg 8, www.eff-zett.ch
ZH.....**Zürich**, 044 299 30 44, Langstrasse 21, www.lustundfrust.ch

Neben der Hormonspirale gibt es auch die Kupferspirale. Sie wird ebenfalls in die Gebärmutter eingelegt, durch eine Ärztin oder einen Arzt. Sie gibt aber keine Hormone ab, sondern wirkt, weil sie mit einem Kupferdraht umwickelt ist. Für sehr junge Frauen, die noch nie geboren haben, ist die Kupferspirale nicht unbedingt geeignet. Sie kostet ca. 130 Franken inklusive Einlegen und Ultraschallkontrolle.

VERHÜTUNGSPANNEN!

«PILLE DANACH»

Für den Fall einer Verhütungspanne sind zwei Präparate auf dem Markt, die helfen können, eine mögliche Schwangerschaft zu verhindern: die «Pille danach» und die «Spirale danach». Die «Pille danach» ist ein starkes Hormonpräparat. Es wird eine Tablette eingenommen, möglichst bald, innert weniger Stunden nach der Panne. Später als drei Tage nach der möglichen Befruchtung ist die «Pille danach» kaum mehr wirksam. Die «Pille danach» ist **eine Notfallmassnahme** und nicht ein regelmässiges Verhütungsmittel. Du bekommst sie ohne Rezept in der Apotheke, bei einer Ärztin, in einer Notfallstation oder einer Beratungsstelle (→S. 42). Aber erst, nachdem mit dir ein paar vertrauliche Fragen geklärt worden sind. Die «Pille danach» wird meist gut vertragen, ist aber nicht so wirksam wie ein richtig eingesetztes Verhütungsmittel, also nur für den Notfall.

«SPIRALE DANACH»

Wurde der Zeitpunkt für die «Pille danach» verpasst (mehr als 72 Stunden seit der Verhütungspanne sind verstrichen), so kann das Einlegen einer Kupferspirale noch bis fünf Tage, nach der Verhütungspanne in Betracht kommen, um ein Einnisten der Eizelle zu verhindern. Das Einlegen der «Spirale danach» kann nur die Frauenärztin vornehmen.

SCHWANGERSCHAFTSTEST

Wenn die Menstruation ausbleibt, kann das ganz schön stressen und Angst machen. Dass eine Menstruation ausbleibt, kann verschiedene Gründe haben und gerade bei jungen Mädchen und Frauen auch ohne Schwangerschaft vorkommen. Wenn du befürchtest, schwanger zu sein, weil bei der Verhütung eine Panne passiert ist, zum Beispiel das Präservativ abgerutscht ist oder die Pille vergessen ging, ist es wichtig, rasch zu handeln. Wenn du wissen willst, ob du schwanger bist, kannst du das mit einem Schwangerschaftstest prüfen. Die Tests sind in Apotheken, Drogerien oder Warenhäusern erhältlich. Es gibt verschiedene Test; die meisten funktionieren aber nach der gleichen Methode. Im Urin wird nach dem schwangerschaftserhaltenden Hormon gesucht. Wichtig: lies die Gebrauchsanweisung genau durch. Der Test liefert erst zwei Wochen nach der möglichen Befruchtung – bzw. drei bis fünf Tage nach Ausbleiben der Menstruation – ein zuverlässiges Resultat. Wenn du vor Ablauf der zwei Wochen sicher sein willst, kannst du einen Bluttest bei deiner Ärztin machen lassen.

Und was kannst du tun, wenn du schwanger bist? → S. 36

« Ich hatte Geschlechtsverkehr mit einem Kollegen. Wir haben leider nicht verhütet ... er hat gesagt, er nimmt sein Ding rechtzeitig heraus. Ich weiss nicht, was ich mache, wenn ich schwanger bin. Ich habe solche Angst. »

Celia, 16





GESCHLECHTS- KRANKHEITEN

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. Darum heissen sie auch sexuell übertragbare Infektionen, kurz STI. Es gibt Viren und Bakterien, aber auch Pilze und Insekten. Die Beschwerden und die Behandlungsmöglichkeiten sind verschieden. Nicht alle Geschlechtskrankheiten werden nur beim Geschlechtsverkehr übertragen, einige können auch beim Petting (zum Beispiel mit dem Mund) weitergegeben werden. Manche haben nur schwache Anzeichen und es kommt oft vor, dass sie gar nicht bemerkt werden. Das ist ein Problem, weil man 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 Mädchen am häufigsten ist eine Chlamydieninfektion. Wenn du mit mehr als einem Partner Geschlechtsverkehr hattest, lohnt es sich, bei deiner Ärztin oder deinem Arzt einen Test zu machen. Wenn du eine Infektion hast, solltest du deinen Partner oder deine Partnerin darüber informieren. Meist müssen sie sich auch behandeln lassen, da ihr euch sonst gegenseitig immer wieder ansteckt (Ping-Pong-Effekt).

www.check-your-love-life.ch

Präservative senken das Risiko deutlich, sich mit Chlamydien anzustecken. Sie bieten einen guten Schutz gegen Geschlechtskrankheiten, aber nicht einen totalen. Hingegen schützen Präservative vollständig gegen eine Infektion mit HIV. www.aids.ch

*There's fire starting
in my heart* Adele

WIE ERKENNE ICH EINE MÖGLICHE ANSTECKUNG?

- Wenn es beim Wasserlassen brennt
- Übel riechender Ausfluss aus der Scheide
- Juckreiz und Schmerzen am Scheideneingang oder in der Scheide
- Knötchen, Blasen, Warzen, Schuppen am Scheideneingang, an den Schamlippen, in der Scheide oder am After
- Schmerzen im Unterleib oder beim Sex
- Veränderungen in Mund und Rachen
- Beschwerden beim Stuhlgang
- Ausfluss aus dem Enddarm
- Wenn du eines dieser Anzeichen spürst: → schnell zur Ärztin!/zum Arzt!

CHLAMYDIEN-INFektion

Chlamydien können beim Sex besonders leicht übertragen werden. Viel Menschen, die infiziert sind, wissen es gar nicht, andere haben Beschwerden. Chlamydien können bei der Ärztin/dem Arzt gut mit Antibiotika behandelt werden. Achtung: Du kannst dich immer wieder neu mit Chlamydien anstecken, wenn dein Partner infiziert ist. Das Risiko ist viel kleiner, wenn du die Safer-Sex-Regeln einhältst und dein Partner sich auch behandeln lässt.

GONORRHÖ (TRIPPER)

Der Tripper gehört zu den bekanntesten Geschlechtskrankheiten. Er wird durch Bakterien übertragen. Am häufigsten erfolgt eine Infektion der Scheide und weisslicher Ausfluss ist ein typisches Symptom. Der Tripper wird mit Antibiotika behandelt. Safer-Sex-Regeln beachten (→ S. 28).



HERPES SIMPLEX VIRUS

Herpes, so genannte Fieberbläschen, sind hochansteckend. Meist sind sie an den Lippen, aber sie können auch an den Geschlechtsorganen auftreten. Für Herpes im Genitalbereich (HSV-2) ist ein anderes Virus verantwortlich als das Lippenherpesvirus (HSV-1). Bei beiden gilt: Wer sich einmal mit dem Virus infiziert hat, bleibt sein Leben lang Virusträger. Fieberbläschen brennen, jucken, kribbeln und es kommt zu kleinen Geschwüren, die innerhalb von vier Wochen wieder abheilen. Heilen kann man Herpes nicht, aber es sind virushemmende Medikamente erhältlich. Kondome schützen relativ gut gegen Herpes.

SYPHILIS (LUES)

Syphilis wird durch Bakterien übertragen. Am häufigsten passiert das bei ungeschütztem vaginal-, oral- und analsex. Syphilis kann aber auch mit den Fingern, mit gemeinsam benutzten Gegenständen oder Gleitmitteln übertragen werden. Syphilis wird mit Antibiotika behandelt. Safer-Sex-Regeln beachten (→ S. 30).

HPV, HUMANES PAPILLOMA- VIRUS (FEIGWARZEN)

Infektionen mit Humanen Papillomaviren (HPV) gehören zu den häufigsten sexuell übertragbaren Infektionen. In den meisten Fällen verschwindet das Virus von selbst wieder. Manchmal führt die Infektion zu Gebärmutterhalskrebs oder zu Unfruchtbarkeit. **Den besten Schutz bietet eine Impfung, die man möglichst vor dem ersten Geschlechtsverkehr machen soll.** Deine Ärztin/dein Arzt kann dir alle wichtigen Infos dazu geben.

HEPATITIS B UND HEPATITIS C

Hepatitis bedeutet Leberentzündung. Die meisten Leberentzündungen werden durch Viren verursacht. Sobald die ins Blut gelangten Viren die Leber erreichen, dringen sie in die Leberzellen ein und vermehren sich dort. Das Hepatitis-Virus Typ B überträgt sich einfacher und häufiger auf sexuellem Weg als das Hepatitis C-Virus. Hepatitis B und C können aber auch beim Drogenkonsum mit Spritzen, bei unhygienischem Piercen oder Tattooing oder während der Geburt von der Mutter auf das Kind übertragen werden. Die schlimmsten Folgen von Hepatitis B und Hepatitis C sind Leberzirrhose (Leberverschattung) und Leberkrebs. **Gegen Hepatitis B kann man sich impfen lassen, aber nicht gegen Hepatitis C.** Das Bundesamt für Gesundheit empfiehlt dies allen Jugendlichen zwischen 11 und 15 Jahren. Impfen lassen kannst du dich – je nach Kanton – beim schulärztlichen Dienst oder beim deinem Hausarzt/deiner Hausärztin.

SCHUTZ VOR HIV/AIDS

WAS IST HIV? WAS IST AIDS?

HIV ist eine sexuell übertragbare Infektion, die Aids verursacht, wenn sie nicht rechtzeitig behandelt wird. «HIV-positiv» sein heisst, dass sich jemand mit dem HI-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 die Abwehr 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, die mit HIV angesteckt worden sind, an Aids. Wird eine HIV-Infektion früh entdeckt und rechtzeitig behandelt, dann haben die betroffenen Menschen eine gute Lebens- und Gesundheitserwartung.

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.

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.

SAFER SEX – REGELN SCHUTZ VOR HIV/AIDS

Die häufigste Art, sich mit HIV anzustecken, ist der Geschlechtsverkehr ohne Präservativ. Vor einer Infektion mit dem HI-Virus und damit vor Aids kann man sich sehr gut schützen. Dem sagt man Safer Sex (geschützter Sex). Safer Sex heisst also, sich so zu verhalten, dass es nicht zu einer Infektion kommt.

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

www.check-your-lovelife.ch

Analverkehr (Penis in den After) immer nur mit Präservativ und viel Gleitmittel (kann man in der Migros oder im Coop kaufen). Wenn du Analverkehr ausprobieren möchtest, ist es wichtig, dass ihr keine extradünnen, genoppten oder gerillten Präservative verwendet. Wenn du unsicher bist, ob du das möchtest – sag **STOPP**. Du hast immer das Recht **NEIN** zu sagen.

KINDER KRIEGEN

HIV kann während der Schwangerschaft, bei der Geburt oder beim Stillen von einer HIV-infizierten Mutter auf ihr Kind übertragen werden. Mit den geeigneten medizinischen Massnahmen kann jedoch eine HIV-infizierte Mutter ein gesundes Kind gebären. Und HIV-infizierte Männer können gesunde Kinder zeugen, ohne dass die Partnerin angesteckt wird. In ärmeren Ländern fehlen leider oft die Mittel dafür.

BLUTTRANSFUSIONEN IM SPITAL

In westlichen Ländern werden alle Blutpräparate sehr genau auf HIV untersucht. Das Risiko einer Übertragung ist praktisch null. In ärmeren Ländern sieht die Situation anders aus. Hier passieren HIV-Übertragungen bei der medizinischen Versorgung häufiger.



KEIN HIV-RISIKO

HIV ist ein Virus, das nicht leicht übertragen wird. Ein Grippevirus ist viel ansteckender. Das heisst, im täglichen Umgang ist das Risiko, sich mit dem HI-Virus zu infizieren, gleich null. Kein Risiko:

- im alltäglichen Kontakt mit HIV-positiven Menschen
- beim Küssen, auch bei Zungenküssen, beim Streicheln und auch während einer Massage
- beim gemeinsamen Gebrauch von Geschirr, Zahnbürsten, Rasierklingen
- im Schwimmbad
- in der Sauna
- über Tränen, Kot, Urin oder bei Mückenstichen
- bei Sport und Spiel

Das HI-Virus ist ausserhalb des Körpers nicht aktiv. Es kann nur innerhalb des Körpers überleben. An der Luft und an der Sonne stirbt es ab. Die Haut eines Menschen bietet Schutz gegen das Virus; es kann nicht durch deine Haut dringen.

SOLIDARITÄT

Das Symbol für die Solidarität mit HIV-Betroffenen und Aidskranken ist der Red Ribbon (rote Schleife). Es ist wichtig, dass Menschen mit HIV/Aids und ihre Angehörigen nicht ausgegrenzt und schlechtgemacht werden. Immer am 1. Dezember findet der Welt-Aids-Tag statt. An diesem Tag wird darauf hingewiesen, dass Menschen mit HIV weltweit diskriminiert werden und Menschen in ärmeren Ländern einen erschwerten Zugang zu Medikamenten haben.

IMPFFEN GEGEN HIV?

Gegen HIV/Aids kann man sich **NICHT** impfen lassen. Wenn du dich vor HIV schützen willst, musst du die Safer-Sex-Regeln (→ S. 30) beachten.

HIV-TEST

Testen lassen kannst du dich an speziellen HIV-Teststellen und in den Spitälern oder bei deinem Hausarzt. Wenn du dich auf einer Teststelle oder in einem Spital testen lässt, kannst du das anonym machen. Das heisst, du musst deinen Namen nicht angeben. Bei deinem Hausarzt geht das nicht. Aber auch er darf das Testergebnis nur dir sagen und niemand anderem.

Alle regionalen Familienplanungsstellen und Aids-Hilfen können dich zum Thema beraten; einige bieten auch gleich den Test an (→ S. 43).

Wenn du eine Risikosituation erlebt hast, kannst du einen Test machen. Aber erst nach einem Test, der mindestens drei Monate nach der Risikosituation gemacht wurde, kann man eine HIV-Infektion sicher ausschliessen.

Risiko testen und weitere Informationen:
www.check-your-lovelife.ch
www.docalizr.ch

EROS UND SINNLICHKEIT

Erotik oder Sex? Sinnlichkeit oder Pornografie? Was ist was, und was heisst das? Im Reich der Sexualität verschwimmen die Begriffe, lösen sich auf und haben doch eine Bedeutung. Wer die Sexualität entdeckt, betritt Neuland. Und wie in jedem neuen Land wird auch hier eine eigene Sprache gesprochen und es herrschen ganz unterschiedliche Vorstellungen. Wer das Land der Sexualität kennen lernen möchte, braucht eine Portion Neugier, Mut und Lust.

EROTIK

Eros ist in der griechischen Mythologie der Gott der Liebe. Erotik ist das, was alle spüren und doch immer anders ist. Welchen Mann oder welche Frau du erotisch findest, hängt stark von deiner Fantasie ab. Ein glatt rasierter Body kann auf die einen erotisch wirken, auf andere gar nicht. Erotik ist nicht zu fassen, sie kann prickelnd, knisternd, prall sein. Das Geheimnis der Erotik hat zu allen Zeiten Künstler und Künstlerinnen inspiriert. Erotik findet sich in Bildern, in Gedichten, in Songs, in Filmen, im Tanz.

SINNLICHKEIT

Sinnlichkeit hat mit unseren Sinnen zu tun. Gehörsinn, Geruchsinn, Geschmackssinn, Gesichtssinn (Sehen) und Tastsinn, also Hören, Riechen, Schmecken, Sehen und Berühren, können alle zusammen, oder jeder für sich, zu einem sinnlichen Erlebnis beitragen. Zarte Haut, feines Essen, betörende Düfte ...

Die Liebe besteht zu drei Vierteln aus Neugier.

Giacomo Casanova



EROGENE ZONEN

Eine erogene Zone ist ein Körperbereich, der sexuelle Erregung hervorrufen oder steigern kann, wenn er stimuliert wird. Die grösste erogene Zone ist die Haut, besonders: Brüste, Brustwarzen, Klitoris, Hals, Innenseiten der Oberschenkel, der Mund, der Nacken, die Ohrläppchen und vieles mehr. Um herauszufinden, welches deine erogenen Zonen sind, gibts nur eines: ausprobieren.

PETTING

Beim Petting schläft man nicht miteinander, sondern stimuliert und liebkost die erogenen Zonen, mit Händen und Lippen und ... Petting bietet Unerfahrenen eine gute Möglichkeit, einander kennen zu lernen und zu spüren, was er oder sie mag oder auch nicht. Auch beim Petting kann man einen Orgasmus haben.

TOYS

Toys sind Spielzeuge, die bei Sexspielen gebraucht werden können. Das bekannteste ist der Dildo. Der Dildo ist ein künstlicher Ersatz für einen steifen Penis; er kann für die Selbstbefriedigung benutzt werden.

SELBSTBEFRIEDIGUNG

Onanieren, masturbieren oder sich selbst befriedigen, so nennt man den Vorgang, wenn du dich selber zu einem Orgasmus führst. Die Voraussetzung dafür ist, dass du dich selber gerne streichelst und gerne deine Geschlechtsorgane berührst. Selbstbefriedigung ist eine gute Möglichkeit, sich selber kennen zu lernen, damit du später mit deinem Partner darüber sprechen kannst, was und wie du es gerne magst. Onanieren ist etwas, das Frauen bis ins hohe Alter tun – auch wenn sie einen Partner haben. Sich selber befriedigen ist nichts Schlechtes und eine eigenständige Form der Sexualität. Sozusagen ein Kanton im Land der Sexualität. Du kannst ihn besuchen oder umfahren, ganz wie du Lust hast.

GEIL

Geil ist abgeleitet vom Wort Geilheit. Im 12. Jahrhundert stand es für üppig, lustig, fröhlich, schön. Heute wird geil im Zusammenhang mit sexueller Begierde gebraucht. «Ich bin geil auf dich, ich begehre dich.» Man braucht das Wort auch, um eine positive Wertung auszudrücken: «geile Beats, geile Klamotten».

PORNOGRAFIE

Pornografie konzentriert sich auf die Darstellung der Sexualität und des Geschlechtsaktes in Filmen, Fotografien, im Internet, in Schriften, in Tondokumenten, auf Handys. Pornografie ist ein Milliardengeschäft, das dazu dient, die Menschen sexuell zu erregen. Die dargestellten Handlungen haben kaum etwas mit der Realität in Beziehungen zu tun. Das Verbreiten pornografischer Materials an Jugendliche unter 16 Jahren – und auch der Austausch unter Jugendlichen – ist in der Schweiz verboten. Dich gegen deinen Willen anzüglich, leicht bekleidet oder nackt zu fotografieren, zu filmen oder solche Aufnahmen ohne dein Wissen bzw. gegen deinen Willen anderen zu zeigen bzw. zugänglich zu machen (Internet, Handy, Video), ist ebenfalls strafbar. Informiere in solchen Fällen deine Eltern oder eine andere erwachsene Vertrauensperson.

KÖRPERPFLEGE

Als Kind reichte ein Duschgel, ein Shampoo, eine Zahnpasta, und fertig war die Körperpflege. Während der Pubertät gilt: etwas mehr, aber nicht zu viel. Schweiß, Pickel, fette Haare können einem das Leben während des Erwachsenwerdens schwer machen. Man fühlt sich unwohl, findet seinen Körper nicht attraktiv und hat «null Bock» auf Ausgänger. Das ist aber kein Grund zum Verzweifeln. Denn mit gezielter Körperpflege und Ernährung kann vieles verbessert werden.

PICKEL

Während der Pubertät werden vermehrt Geschlechtshormone produziert. Sie regen auch die Talgdrüsen zu einer Überproduktion Fett an. Die Folge: Pickel, die auch Mitesser oder Pusteln genannt werden. Die mit Eiter gefüllten Bläschen röten sich und können auch schmerzen. Pickel sollen nicht ausgedrückt werden, da sonst Bakterien noch tiefer in die Haut eindringen können und die Entzündungen sich ausbreiten. Einige Mädchen leiden stark unter diesen unästhetischen Hautunreinheiten, andere haben fast keine. Wer unter Pickeln leidet, sollte ein paar Dinge beachten:

- Das Gesicht jeden Tag mit einer milden Gesichtslotion reinigen.
- Keine fetthaltigen Crèmes benutzen.
- Kein deckendes Make-up verwenden. Das kleistert die Haut zu und lässt sie nicht atmen. Besser ist es, mit einem Abdeckstift nur die Pickel abzudecken.
- Dass bestimmte Lebensmittel Pickel verursachen, ist nicht erwiesen.
- Immersaubere Handtücher und Waschlappen benutzen.
- Bei Pickeln am Körper darauf achten, dass Kleidungsstücke möglichst aus Naturfasern hergestellt sind. Sie regulieren die Schweiß- und die Talgdrüsenproduktion besser als synthetische Fasern.
- Sonnenlicht (maximal eine halbe Stunde täglich) und täglich frische Luft können mithelfen, das Hautbild zu verbessern.
- Bei Fällen von starker Akne weiss der Dermatologe (Hautarzt), was zu tun ist.
- Auch wenn es manchmal verbreitet wird: Selbstbefriedigung und Pickel haben absolut gar nichts miteinander zu tun.

KOPF- UND KÖRPERBEHAARUNG

Es tönt merkwürdig – kaum sind in der Pubertät die Körperhaare endlich gewachsen, wollen viele Girls sie schon wieder loswerden. Haare unter den Achseln, an den Beinen, in der Bikinizone sind unerwünscht und werden mit den verschiedensten Methoden entfernt. Bitte beachten:

- Wenn du dich rasieren möchtest, geht es am einfachsten, wenn du dazu kleine Einwegrasierer und genügend Schaum verwendest. Du kannst den Schaum eines Duschgels oder einen speziellen Rasierschaum benutzen. Wenn du dich in Richtung des Haarwuchses rasierst, vermindert du die roten Pünktchen.
- Während der Pubertät neigen auch die Kopfhaare zum schnelleren Nachfetten. Mit einem milden Shampoo kannst du dir die Haare jeden Tag waschen.

ATEM

Gepflegte Zähne und ein wohlriechender Atem stehen jeder Küsserin gut an. Zur Not tuts auch mal ein Kaugummi.

BEAUTY & STYLE



Ich rasiere mich mit einem alten Rasierapparat. Immer, wenn ich die Bikinizone rasiere, habe ich nachher so viele rote Pickel. Das nervt und sieht blöde aus.



Alda, 17

SCHWEISS

Mit dem Körpergeruch ist das so eine Sache. Längst nicht jeder Körpergeruch wird als übel riechend empfunden. Der Körpergeruch des Partners oder der Partnerin kann durchaus sexy sein. Aber nach Schweiss riechen, zum Beispiel nach dem Sport, auf der Party oder nach einer anstrengenden körperlichen Arbeit, ist verpönt. Eine Dusche und ein Deo reichen meist, um sich gut zu fühlen. Für die Sauberkeit im Intimbereich ist das billigste zugleich das beste Mittel: Wasser. Intimsprays oder Lotionen sind nicht geeignet, da sie das Gleichgewicht der Scheidenflora stören.



GEWALT, ÜBERGRIFFE, AUSBEUTUNG



Tipps: 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 deine 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 steckt, lass dich beraten auf www.tschau.ch oder brich den Kontakt ab.

Sexuelle Gewalt hat mit Herrschaft und Macht zu tun. Sexuelle und körperliche Gewalt gegen Frauen ist auch ein Ausdruck des Machtverhältnisses zwischen Mann und Frau. Sie ist aber auch ein Ausdruck des in unserer Gesellschaft nach wie vor herrschenden Bildes von «Männlichkeit». Sexuelle Gewaltanwendung ist für jedes Mädchen und für jede Frau demütigend und verletzt ihr Selbstbild und ihr Selbstwertgefühl. Der Körper und die Seele leiden. Oftmals jahrelang. Für Kinder und Jugendliche, die sich in einer Notsituation befinden, existiert die Telefonnummer **147**.

Oder www.castagna-zh.ch. Hier erhalten weibliche Jugendliche persönliche oder telefonische Beratung, auch wenn sie nicht im Kanton Zürich wohnen.

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 (→ S. 42) oder den Notruf **147** wendest. Oder an www.castagna-zh.ch. Hier erhältst du Hilfe und Beratung, und man klärt ein mögliches Risiko auf eine Schwangerschaft und HIV/Aids ab und sagt dir, was du jetzt noch dagegen tun kannst. Wenn du eine Polizeianzeige machen möchtest, wirst du auch hier unterstützt und begleitet. Oft dauert es lange, bis man über das Leid sprechen kann. Auch wenn das Ereignis schon länger zurückliegt, erhält man Hilfe und Unterstützung. Die Opferberatung ist kostenlos.



Ich bin 14 Jahre alt. Ein Junge fasst mir immer an die Brüste, obwohl ich ihm gesagt habe, er solle das nicht tun. Jetzt will ich ihn zwischen die Beine treten, dass ihm die Eier wehtun. Gibt es einen Trick beim Treten, ich will ja nicht, dass er zeugungsunfähig wird? >>

Anfrage eines Mädchens auf www.lilli.ch

Gewalt gegen Mädchen und Frauen – sexuelle Gewalt im Besonderen – findet in allen Lebensbereichen statt und ist 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 schlage dich», oder telefonische oder elektronische (Internet, Handy) Belästigungen sind verbale Gewaltakte und ebenso strafbar wie körperliche Gewalt.

PÄDOPHILIE

Pädophilie ist die sexuelle Neigung von Erwachsenen, sexuellen Kontakt mit Kindern oder Jugendlichen (Jungs oder Mädchen) zu suchen. Das hat nichts mit der sexuellen Orientierung (lesbisch/schwul/bi-/heterosexuell) zu tun. Es ist Erwachsenen immer und überall verboten, sexuelle Handlungen an Kindern und Jugendlichen vorzunehmen, sie dazu zu verleiten oder darin einzubeziehen. Falls du unangenehme Erfahrungen dieser Art gemacht hast und Hilfe suchst → Tel. **147** oder www.tschau.ch.

In der Regel ist der Täter oder sind die Täter männlich. Aber es gibt nicht den Täter oder den bösen unbekannt Mann. Es kann der Cousin, der Freund, der Schulkollege, der Stiefvater, der Onkel, der Vater oder eine flüchtige Bekanntschaft oder der Unbekannte sein, der dein Vertrauen und dich missbraucht.

SEXUELLE AUSBEUTUNG

Darunter verstehen wir alle Formen von sexuellen Handlungen, zu denen eine Person eine andere – mit welchen Mitteln auch immer – 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.

MAILEN, CHATTEN, TWITTERN

Da in Chaträumen für Jugendliche jeder/jede mitmachen kann, missbrauchen auch Männer diese Möglichkeit für ihre verbalen sexuellen Übergriffe. Das heisst, sie beleidigen und bedrohen Mädchen mit sexistischen Zeilen. Oftmals versuchen sie, deine E-Mail oder die Handynummer zu erhalten, oder wollen dich treffen. Auch Kontaktversuche von Pädophilen kommen relativ häufig vor. Sicher chatten: www.schaugenau.ch



Ich habe grosse Lust, einmal Drogen auszuprobieren. Ich will nicht süchtig werden, aber ich will wissen, wie das alles wirkt. >>

Aussage eines Mädchens auf www.tschau.ch

In allen Kulturen und seit Jahrtausenden sind Drogen bekannt. Sie werden als Heilmittel, Gewürze, als Zaubermittel, als Gift, als Rauschmittel oder in Medikamenten eingesetzt.

Legale Drogen wie Medikamente, eine Tasse Kaffee oder ein Glas Wein nehmen viele Menschen täglich zu sich. Drogen können Stimmungen und Gefühle beeinflussen, und bei einigen besteht die Gefahr der Abhängigkeit. Drogen können aus pflanzlichen oder chemischen Grundstoffen gewonnen werden. Illegale Drogen sind jene Mittel, deren Herstellung, Anbau, Einfuhr, Besitz und Verkauf das Betäubungsmittelgesetz verbietet.

ALKOHOL UND ALCOPOPS

Den Umgang mit Alkohol kannst du lernen oder, wenn er dir nicht schmeckt: ganz einfach **Nein** dazu sagen. In der Schweiz verbietet das Gesetz den Verkauf von alkoholischen Getränken wie Softspirituosen, Alcopops, allen gebrannten Wassern (Schnäpse, Wodka, Rum etc.) an Jugendliche unter 18 Jahren. Für Wein, Bier, sauren Most gilt ein Verkaufsverbot an unter 16-Jährige. Alcopops sind alkoholische, farbige Mischgetränke mit sehr viel Zucker, damit der Alkohol nicht überwiegt und sie besser schmecken. Im Ausgang werden diese Softgetränke gerne von Mädchen und jungen Frauen wie Durstlöscher konsumiert. Kinder und Jugendliche reagieren stärker als Erwachsene auf Alkohol und zu viel davon ist für den Körper giftig.

NIKOTIN

Die psychische Wirkung von Zigaretten wird häufig unterschätzt. Rauchen kann abhängig machen, nicht nur körperlich, sondern auch psychisch – und beides zusammen ziemlich rasant. Nikotin kann – für kurze Zeit – anregend und entspannend zugleich sein. In jeder Zigarette sind eine grosse Anzahl Sucht erzeugender und krank machender Substanzen enthalten. Mädchen und junge Frauen fangen oft mit dem Rauchen an, um den Appetit zu zügeln und schlank zu sein. Oder sie möchten cooler und erwachsener wirken. Mädchen inhalieren den Rauch meist weniger tief als Jungen und rauchen oft Lightzigaretten. Die sind aber genauso schädlich wie andere Produkte, und wie neuere Studien zeigen, ist es noch schwieriger, von ihnen loszukommen als von anderen.

CANNABIS, HASCHISCH

Cannabis und Haschisch werden aus der Nutzpflanze Hanf gewonnen, die früher Fasern für Seile und Stoffe lieferte. Sie zählen zu den gesetzlich verbotenen Suchtstoffen. In den einzelnen Kantonen wird der Konsum von Cannabis unterschiedlich stark verfolgt, verfolgt wird er aber überall. Cannabis zählt zu den am weitesten verbreiteten illegalen Drogen in der Schweiz.

UND SCHLANKHEITSMITTEL?

Um schlank zu bleiben oder schlank zu werden, schlucken junge Frauen manchmal Pillen, die den Appetit zügeln sollen. Amphetamine (Speed) putschen auf und unterdrücken das Hungergefühl. Sie sind verboten und eignen sich nicht zum Abnehmen. Bereits nach ein bis vier Wochen des Konsums setzt eine Gewöhnung ein, und wer sie länger einnimmt, muss mit starken Nebenwirkungen und Abhängigkeit rechnen.

PARTY-DROGEN

Auf Partys werden immer wieder Pillen (Speed, Ecstasy, Amphetamine) oder «Linien» (Kokain) angeboten. Einzelne und erst recht in Kombination mit Alkohol können diese sehr gefährlich sein. Die eigenen Grenzen auskundschaften, sich spüren, eine Nacht lang abtanzen und chillen, also abhängen, kann man sehr gut ohne Drogen.

DROGEN, LEGALE UND ILLEGALE



Drogenkonsum ohne Risiko gibt es nicht! **Nein** sagen ist immer okay. Wenn du trotzdem eine Droge ausprobieren willst, beachte folgende wichtige Regeln: Nie allein Drogen ausprobieren und immer nur in ganz kleinen Dosen. Keine Drogen mixen. Vorsicht nach Drogenkonsum beim Velo- oder Mofafahren. www.suchtschweiz.ch



ABBRUCH

Wenn du dich für einen Schwangerschaftsabbruch entscheidest, lass dich von deiner Ärztin oder einer Beratungsstelle beraten. Der Schwangerschaftsabbruch ist in der Schweiz gesetzlich mit der Fristenregelung geregelt. Bis zu einer Frist von 12 Wochen seit Beginn der letzten Periode darf ein Abbruch vorgenommen werden (Art. 119–120 Strafgesetzbuch). Ein Abbruch wird meist ambulant in einer Arztpraxis oder mit einem kurzen Klinikaufenthalt durchgeführt. Man kann zwischen einer medikamentösen und einer chirurgischen Methode wählen. Ein professionell durchgeführter Schwangerschaftsabbruch ist nicht gefährlich und verursacht sehr selten Komplikationen. Nach einem Abbruch kann man problemlos wieder schwanger werden.

Wenn du noch nicht volljährig (das heisst **unter 18 Jahren**) bist, ist es besser, wenn du deine Eltern informierst. Die Zustimmung der Eltern zu einem Schwangerschaftsabbruch ist aber nicht erforderlich. Für **Jugendliche unter 16 Jahren** ist der Besuch einer Beratungsstelle obligatorisch. Die Ärztin/der Arzt ist durch das Gesetz verpflichtet, dich umfassend zu informieren und ein eingehendes Gespräch mit dir zu führen. Die Kosten für den Schwangerschaftsabbruch werden von den Krankenkassen übernommen.

SCHWANGER, UND JETZT?

Ungewollt schwanger zu werden, ist keine Schande und passiert millionenfach, es passiert täglich, weltweit. Wenn du schwanger bist, wirst du wahrscheinlich unterschiedliche Gefühle haben. Babys sind ja echt süss, aber willst du jetzt ein Kind? Die Fragen, die sich in dieser Situation stellen, sind nicht husch, husch in einer Stunde zu beantworten. Vielleicht hast du auch Angst davor, deinen Eltern oder deinem Freund von deiner Schwangerschaft zu erzählen. Vielleicht hast du Schuldgefühle und schämst dich. Wichtig ist, dass du dich aussprechen kannst und die Lösung findest, die für dich die beste ist. Eine persönliche Beratung kann dir helfen, deine Gefühle wieder zu ordnen und in Ruhe die weiteren Schritte zu überlegen. Eine Adressliste mit kantonalen Schwangerschafts- und Familienplanungsstellen findest du auf: www.sexuelle-gesundheit.ch/beratungsstellen Auf diesen Beratungsstellen erhältst du kostenlos Hilfe und Beratung. Die Beraterinnen unterstehen der Schweigepflicht, das heisst, niemand erfährt etwas, wenn du es nicht willst.

SCHWANGER?!?



INTIMRASUR

Für über die Hälfte aller Mädchen ist die Intimrasur ein Thema. Ob ein Girl lieber mit «Pelzchen» oder glatt rasiert durchs Leben geht, das ist eine Geschmackssache. Die Intimrasur ist genauso Trends unterworfen wie das Kopfhair, und Unterschiede bestehen auch zwischen den Kulturen. Im Orient sind die Frauen seit Langem intimrasiert, ebenso die Männer.

GELD, GELD

Viele Girls gehen fürs Leben gerne shoppen. Das ist nichts Schlechtes, solange die Kasse stimmt. Aber aufgepasst: Rund ein Viertel aller Jugendlichen und jungen Erwachsenen geben mehr Geld aus, als sie sich leisten können, und fast jede Fünfte bzw. jeder Fünfte zeigt ein süchtiges Kaufverhalten. Überlege dir, wie du dein Taschengeld ausgibst; denn Schulden abzahlen ist lästig. Unter www.schulden.ch findest du ganz viele Tipps zum Thema Geld.



KREUZ & QUER

DURCH DICK UND DÜNN

Der Mensch ist, was er isst. In der Schweiz isst jedes fünfte Kind zu viel und ist übergewichtig. Wer viel Fast Food (Fett und Zucker) konsumiert und sich zu wenig bewegt, muss damit rechnen, zuzunehmen. Zunehmen ist viel einfacher als Abnehmen. Um ein Kilo Fett abzubauen (7000 Kalorien), muss man ungefähr 17,5 Stunden joggen, 200 Paar Schuhe putzen oder 26 Stunden wilden Sex haben ... Besser ist, 5-mal am Tag Gemüse oder Früchte zu essen und sich viel zu bewegen. Vorsicht vor zu vielen fetten Burgern und süssem Coca-Cola.

KOMPLIMENTE

Komplimente kosten nichts. Der Freundin, dem Bruder, der Mutter oder jemand anderem ein Kompliment zu machen, sei es über das Aussehen oder weil diese Person etwas gut gemacht hat, ist die billigste und beste Methode, jemandem eine kleine Freude zu bereiten. Warte nicht ab, bis es die ändern machen, fange du damit an. Komplimente machen Freude.

BITCH

Wenn Girls zusammen sind, kann es heftig abgehen. Untereinander, aber auch gegeneinander. Girls ziehen gerne in Gruppen durchs Leben und grenzen sich gegenüber anderen ab. Manchmal machen sie sich gegenseitig verbal fertig. «Du blöde Bitch, Schlampe, Nutte», sind nur einige der Begriffe, die dabei verwendet werden. Meist geht es darum, zu provozieren. Aggressive verbale Attacken sind gemein und verletzend. Das musst du dir nicht gefallen lassen. Wenn du Opfer wiederkehrender verbaler Gewalt bist, melde diese Übergriffe in der Schule oder lass dich beraten (→ S. 42), was du dagegen unternehmen kannst.

*Sex in the air,
I don't care,
I love the smell of it.*

Rihanna

AGGRESSIONEN

Girls können ganz schön ausrasten, wenn sie sich unverstanden oder ungerecht behandelt fühlen. Aggression und Wut kennen nicht nur Jungs. Wie sehr man sich ärgert und sauer wird, hat viel mit der inneren Einstellung zu tun. Warum lasse ich mich so provozieren? Warum «flippe» ich aus? Was bringt mich auf die Palme? Wenn du immer wieder mal «ausflippst», kann es sich lohnen, darüber nachzudenken. Anstatt die Aggressionen gegen sich selber zu richten oder gegen einen anderen Menschen, ist es besser, die Aggressionen abzubauen. Überlege dir, was so schlimm an dieser Situation war, dass du «ausrasten» konntest oder könntest. Sich sportlich zu betätigen, sich zu entspannen, sich zurückzuziehen, Musik zu hören oder darüber zu sprechen, diese Methoden können helfen, besser mit seinen aggressiven Stimmungen umzugehen.

LACHEN

Lachen ist gesund! Erwachsene lachen im Durchschnitt 17-mal im Tag. Kinder viel öfter, nämlich bis zu 400-mal am Tag. Beim Lachen werden 17 der 26 Gesichtsmuskeln tätig und die Luft in den Lungen schiesst mit bis zu 100 Kilometern pro Stunde durch Kehlkopf und Rachenraum hinaus.

HÄUFIGE FRAGEN – GUTE ANTWORTEN

«KANN ICH SCHON BEIM ERSTEN MAL SCHWANGER WERDEN?»

Ja, man kann schon beim ersten Mal schwanger werden. Selbst wenn die Menstruation noch nicht regelmässig ist, können Eisprünge stattfinden und ein Ei kann befruchtet werden. Also unbedingt verhüten, am besten doppelt: mit Präservativ und einem zweiten Verhütungsmittel.

«WIE FLIRTE ICH?»

Flirten ist die Kunst, jemanden mit Gesten, Blicken, schmeichelhaften Worten oder einem Lächeln zu verstehen zu geben, dass man ihn oder sie attraktiv findet. Flirten ist ein Spiel, bei dem niemand weiss, wie es ausgeht, und das von Zweideutigkeiten lebt. Flirten kann wie ein Windhauch oder der Beginn einer Liebesgeschichte sein. Wichtig beim Flirten ist, sich selber zu bleiben und nicht das Gefühl zu haben: je heftiger, desto besser. Sondern eher: je feiner, desto raffinierter.

«WAS IST ORALVERKEHR?»

Von Oralverkehr spricht man, wenn sich die Partner mit dem Mund, den Lippen und der Zunge gegenseitig an den Geschlechtsorganen stimulieren. Das kann eine Variante des Vorspiels sein oder bis zum Orgasmus gehen. Wenn der Penis mit den Lippen oder der Zunge durch Lecken, Saugen oder Lutschen erregt wird, sagt man dem «einen blasen» (obwohl «einen lutschen» besser passt ...). Der Fachausdruck ist Fellatio. Werden die Scheide, die Schamlippen und die Klitoris durch Lecken, Küssen, Saugen und Lutschen erregt, spricht man von Cunnilingus oder eben Oralverkehr. Nicht alle mögen Oralverkehr. Hier gilt, was generell gilt, wenn es um Sex geht: ausprobieren und nur das machen, was Lust und Spass macht. Schwanger werden kann man mit Oralverkehr nicht. Und wenn kein Samenerguss oder Menstruationsblut in den Mund gelangt, kann man sich auch nicht mit dem HI-Virus infizieren. Andere, weniger schlimme sexuell übertragbare Krankheiten können aber übertragen werden.

«WAS IST EIN QUICKIE?»

Quick heisst auf deutsch schnell. Ein Quickie ist schneller Geschlechtsverkehr, der kein Vorspiel und auch kein Nachspiel hat. Funktioniert nur wirklich gut, wenn beide sehr erregt sind, kann sonst schmerzhaft sein.

«WIE GROSS IST EIN PENIS?»

Zunächst gilt: Die Penislänge kann nur in erigiertem (versteiftem) Zustand gemessen werden! Laut wissenschaftlichen Untersuchungen beträgt die durchschnittliche Penislänge in Mitteleuropa bei vollständiger Erektion (Versteifung) 13,5 cm. Sowohl ein kürzerer als auch ein längerer Penis sind vollkommen normal. Die Scheide ist so aufgebaut, dass sie den Penis aufnehmen kann. Sie ist ein Muskelschlauch, der sich der Penisgrösse anpasst.

*I party like a rock star
I look like a movie star.*

Pittbull



LITERATUR- UND FILM- EMPFEHLUNGEN

BÜCHER

Joanne K. Rowling
«Harry Potter und der Stein der Weisen»
Ab 13 Jahren. 1999, Carlsen
Die Geschichte von Harry Potter, dem Vollwaisen, der bei seiner Tante aufwächst und eigentlich ein grosser Zauberer ist. In sieben Bänden erzählt die Autorin, was Freundschaft bedeutet, was in der Pubertät alles passieren kann und warum es so wichtig ist, an seine Träume zu glauben.

Jostein Gaarder
«Sofies Welt»
Ab 15 Jahren. 1998, Dtv
Wer sind wir? Woher kommen wir? Wohin gehen wir? Die 14-jährige Sofie erhält eines Tages einen mysteriösen Brief, in dem sie gefragt wird, wer sie sei. Angeregt fängt Sofie an, darüber nachzudenken. Kein ganz einfaches Buch, aber spannend geschrieben. Es erzählt die Geschichte der Philosophie. Philosophie ist griechisch und heisst die Liebe zur Weisheit. Wenn du also ein bisschen Weisheit benötigst ...

Thomas Kastura
«Warten aufs Leben»
Ab 13 Jahren. 2006, ctb
Sturmfreie Bude, Partytime und Filmriss! Alcopops und Pillen. Tara, 15-jährig, kann sich gar nicht mehr an alles erinnern. Aber hat sie nicht mit Claas geschlafen und Claas ist HIV-positiv? Hat sie sich vielleicht infiziert? Wie wird der HIV-Test ausfallen? Interessante Story, gut geschrieben, mit sachlichen Informationen und einer Prise Humor.

Ted van Lieshout
«Bruder»
Ab 14 Jahren. 1999, Middelhaue
Ein Buch über zwei Brüder, das auch Girls nicht kaltlässt. Tod, Krankheit, Leben, Liebe, Zorn, Rache, sexuelle Orientierung – all diese Emotionen zwingen die Leserinnen auf eine packende Achterbahn der Gefühle. Bitte anschnallen und Taschentücher bereithalten!

DVD's

Jason Reitman
«Juno»
2007, ab 6 Jahren
Juno ist eine 16-jährige Schülerin, die gleich beim ersten Mal schwanger wird. Sie beschliesst das Kind zu behalten und später zur Adoption freizugeben. Eine witzige und gescheite Komödie, keine Minute langweilig und mit gutem Sound.

Detlev Buck
«Knallhart»
2006, ab 14 Jahren, DVD
Kein Film für zarte Gemüter. Gezeigt wird das Leben im Berliner Bezirk Neukölln. Jugendgangs, Schutzgelderpressung, Drogenkuriere und Verrat sind die Themen in diesem Jugendfilm. Die Knallharte, schmutzige Seite des Erwachsenwerdens in einer düsteren Ecke von Berlin.

BERI ŽELJE OKO SEBE

PFLÜCK DIE WÜNSCHE UM DICH HERUM

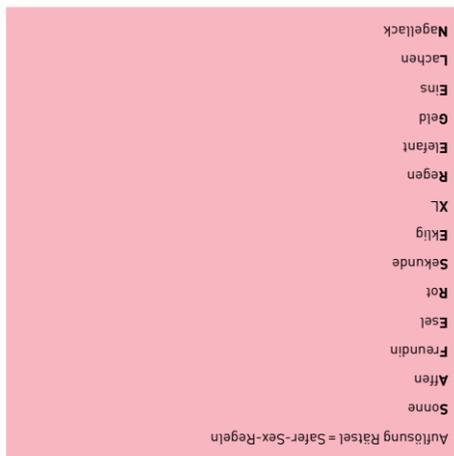
STICHWORT- VERZEICHNIS

*Sto pensando a te,
sto pensando a noi,
da un pò ...*

Eros Ramazzotti

Geschlechtsorgane	7	Pille	25
Gesetz	36	Pille danach	27
Gewalt, Übergriffe, Ausbeutung	34	Ping-Pong-Effekt	28
Gleitmittel	24	Pornofilm	34
Handy	20	Pornografie	32
Häufige Fragen – gute Antworten	38	Portiokappe	26
Hepatitis B + C	29	Präservativ	22, 24
Herpes	29	Progesteron	10
Heteros, Homos, Schwule, Lesben	19	Pubertät	4
HIV/Aids	30	Quickie	38
HIV-Test	31	Recht und Strafgesetz	20
Hoden	18	Red Ribbon	31
Hormone	4	Ritzen	16
Hormonelle Methoden	26	Rückzieher	23
Hormonspirale, -stäbchen	26	Safer Sex	30
HPV	29	Säuglinge	6
Idole	9	Schamhaar	4
Impfung	29	Schändung	20
Intimrasur	37	Scheide, Schamlippen	6
Jungfernhäutchen (Hymen)	6	Schmerzen	12
Jungs	18	Schönheitsideale	9
Kein HIV-Risiko	31	Schwanger	36
Kinder kriegen	7, 30	Schwangerschaftstest	27
Klitoris	6	Schweigepflicht	13
Komplimente	37	Schweiss	33
Kopfhaare, Körperhaare	33	Schutz vor HIV/Aids	30
Körperpflege	33	Selbstbefriedigung	32
Körperschmuck	9	Selbstbewusstsein	8
Kreuz und quer	37	Selbstmord	16
Kummer	16	Sexualtrieb	16
Kupferspirale	26	Sexuelle Gewalt	34
Lachen	5, 37	Sexuelles Schutzalter, sex. mündig	20
Lesben-/Schwulenfeindlichkeit	19	Sinnlichkeit	32
Liebeskummer	17	Spekulum	13
Literatur- und Filmliste	39	Spermien	18
Lusttropfen	23	Spirale danach	27
Luteinisierendes Hormon	10	Strafgesetzbuch CH	20
Machtverhältnisse	34	Syphilis	29
Mailen und Chatten	34	Tabu	21
Menarche	10	Tattoo	9
Menstruationszyklus	11	Testosteron	16, 18
Money	37	Toys	32
Must-Haves	9, 23	Tripper (Gonorrhö)	28
Muttermund	6	Vaginalring	25
Nebenwirkungen	25	Venuslippen	6
Nikotin	35	Verantwortung	8
Onanieren	32	Vergewaltigung	34
Opferberatung	34	Verhüten	23–26
Oralverkehr	38	Verhütungsmittel	23
Orgasmus	22	Verhütungspannen	27
Östrogen	10	Verhütungspflaster	25
Partydrogen	35	Verliebt	17
Pädophilie	34	Versagerin	8
Penislänge	38	Virus	28, 30
Periode	10	Volljährig	20
Persönlichkeit	5	Vorbilder	9
Petting	32	Warzenhof	6
Pickel	33	Weissfluss	10
Piercing	9	Zyklus	10

Abbruch	36
Action	4
Aggressionen	37
Aids	30
Alkohol und Alcopops	35
Anonym	31
Atem	33
Barrieremethoden	24, 26
Beauty & Style	33
Betäubungsmittelgesetz	35
Beziehungen	14
Binden und Tampons	12
Bitch	37
Bluttransfusionen	30
Brüste	6
Brustwarzen	6
Cannabis	35
Chlamydien	28
Coitus interruptus	23
Coming-out	19
Das erste Mal	22
Dermatologe	33
Diaphragma	26
Dick und dünn	37
Dildo	32
Dreimonatsspritze	26
Drogen	16
Drogen, legale und illegale	35
Druck	16
Eierstöcke	6
Eileiter, Eisprung	6
Embryo	11
Eros, Erogene Zonen	32
Essstörungen	16
Femidom®	26
Flirten	38
Follikelstimulierendes Hormon	10
Frauenärztin, Frauenarzt	13
Fremd ist die Fremde	21
Fristenregelung	36
Gebärmutter	6
Gehirn	4, 16
Geil	32
Geschlechtskrankheiten	28



Welche Sprachen kennt ihr noch? Und wie sagt man «Ich möchte gerne mit dir etwas unternehmen» auf Türkisch?

WAS HEISST KÜSSEN AUF ALBANISCH?

- Ich liebe dich, Deutsch
- Te dua, Albanisch
- I love you, Englisch
- Je t'aime, Französisch
- Jag älskar dej, Schwedisch
- Volim te, Serbisch/Bosnisch/Kroatisch
- Te quiero, Spanisch
- Ti amo, Italienisch
- Seni seviyorum, Türkisch
- Eu at am, eu n'ha jent a tai, Rätoromanisch
- Nalingi yo, Lingala
- Küss mich, Deutsch
- Puthemi, Albanisch
- Embrasse-moi, Französisch
- Kiss me, Englisch
- Kyss mej, Schwedisch
- Bésame, Spanisch
- Beija-me, Portugiesisch
- Baciami, Italienisch
- Ljubi me, Serbisch/Bosnisch/Kroatisch
- Öp beni, Türkisch
- Da'm ün bütsch, Rätoromanisch



ADRESSEN UND LINKS

Gratis telefonische Soforthilfe für Kinder
und Jugendliche rund um die Uhr
Tel. **147**
Oder Fragen an: **www.147.ch**
Oder SMS an Nummer: **147**

INFOS UND BERATUNG IM INTERNET

www.sexuelle-gesundheit.ch
www.tschau.ch → Gute Site zu allen Themen mit Beratungsangebot.
www.feel-ok.ch → Gute Site zu allen Themen mit Beratungsangebot.
www.loveline.de
www.lustundfrust.ch → Gute Site zu Liebe, Sex, ect. Beratungsangebot nur für Zürich.
www.ekkj.ch → Eidgenössische Kommission für Kinder- und Jugendfragen.
www.sichimpfen.ch → Impf-Informationen Schweiz des Bundesamtes für Gesundheit.
www.lilli.ch

GELD UND SCHULDEN

www.schulden.ch → Jugend und Geld.

PERSÖNLICHE BERATUNG ZU SEXUALITÄT, SCHWANGERSCHAFT UND SCHWANGERSCHAFTSVERHÜTUNG

Beratungsstellen für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität richten sich neben den Erwachsenen auch an Girls und junge Frauen jeder Nationalität. Die Mitarbeiterinnen unterstehen der Schweigepflicht und die Beratungen sind kostenlos.
www.sexuelle-gesundheit.ch → Dachverband der Beratungsstellen für Sexualität, Schwangerschaft, Schwangerschaftsverhütung und Bildung zur sexuellen Gesundheit.

HILFE FÜR OPFER VON (SEXUELLER) GEWALT

www.opferhilfe-schweiz.ch → Opferhilfe: Adressen der Opferhilfestellen.
www.zartbitter.de → Internetseite aus Deutschland. Kontakt- und Informationsstelle gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen und Jungen. Gute Tipps und Broschüren auch in Türkisch, Arabisch, Persisch und andern Sprachen.
www.lilli.ch → Site für junge Frauen und Männer zu den Themen Sexualität und sexuelle Gewalt.

BERATUNGSSTELLEN BEI (SEXUELLER) GEWALT

www.147.ch
www.lilli.ch
052 213 61 61 www.frauennottelefon.ch
044 360 90 40 www.castagna-zh.ch
044 341 49 45 www.maedchenhaus.ch
043 268 22 68 www.schlupfhuus.ch

SEXUELLE ÜBERGRIFFE IM SPORT

www.spiritofsport.ch

HOMOSEXUALITÄT

www.rainbowgirls.ch → Die Site für junge lesbische und bisexuelle Frauen.
www.fels-eltern.ch → Freundinnen, Freunde und Eltern von Schwulen und Lesben.
www.du-bist-du.ch → Coming-out, Jugendliche beraten Jugendliche.
www.gay-box.ch
www.tgns.ch

ERNÄHRUNG

www.magersucht-online.de → Informativ Site zu Essstörungen.
www.netzwerk-essstoerungen.ch → Informativ Site zu Essstörungen.
www.minuweb.ch → Informativ Site für übergewichtige Jugendliche.
www.schnitzundschatz.ch → Kinder-TV zu Ernährung und Bewegung.

INTERNET UND CHATTEN

Hier findest du Informationen, Verhaltensregeln, Spiele und Tipps zum Internet und zu Chaträumen.
www.fit4chat.ch → Chatten? Aber sicher!
www.safersurfing.ch → Sicher Surfen und Chatten im Internet.
www.security4kids.ch → Sicherheit im Internet.
www.internet-abc.de → Tipps für den sicheren Umgang im Internet (auch auf türkisch).

INFOS ZU ALKOHOL, TABAK, CANNABIS, ESSSTÖRUNGEN, INTERNETSUCHT

www.suchtschweiz.ch → Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme.

SCHUTZ BEIM SEX – INFOS ZU HIV, AIDS UND ANDEREN GESCHLECHTSKRANKHEITEN

www.aids.ch → Die Homepage der Aids-Hilfe Schweiz.
www.check-your-lovelife.ch → Checke dein Risiko.
www.sexuelle-gesundheit.ch

BERATUNGSSTELLEN

Bei Fragen rund um sexuelle Gesundheit und Adressen von Organisationen die dir helfen können:

www.sexuelle-gesundheit.ch/beratungsstellen
www.aids.ch (Stichwort: «Teststellen»)
www.checkpoint-zh.ch

Weitere Broschüre für Jugendliche:
«Hoppel Poppel, aber mit Recht»
(Bestellung unter: www.sexuelle-gesundheit.ch/shop)

RÄTSEL

Im Heft versteckt ist auch ein Rätsel. Hast du es schon entdeckt? Es funktioniert wie ein Manga und wird von hinten nach vorne gelesen. Wenn du die Frage beantwortet hast, so schreibe jeweils den ersten Buchstaben des Lösungswortes auf. Alle Buchstaben zusammen ergeben einen wichtigen Begriff. → **Auflösung S. 40**



