

Es gibt viele Gründe, sich Unterstützung zu suchen. Zum Beispiel wenn du dich fragst, welches Verhütungsmittel für dich das beste ist. Oder wenn du Liebeskummer hast. Belastend ist auch, wenn du ungewollt schwanger bist und nicht weißt, wie du dich entscheiden sollst. Oder wenn du nicht damit klarkommst, schwul oder lesbisch zu sein. Manchmal quälen einen Probleme, die sich scheinbar nicht lösen lassen – Schulstress, Depressionen oder Konflikte in der Familie. Oder du wirst mit sexueller Gewalt konfrontiert. Manchmal kommt auch vieles zusammen und du weißt gar nicht mehr so recht weiter.

In Deutschland gibt es ein großes Angebot an Beratung und Hilfe. Das solltest du nutzen. Die Frage ist nur: An welche Fachleute kannst du dich mit welchem Problem wenden?

In dieser Broschüre findest du die passenden Anlaufstellen. Dabei geht es vorrangig um Liebe, Partnerschaft und Sexualität. Aber auch um andere Probleme, die Jugendlichen das Leben schwer machen können.

WENN DU FRAGEN UND PROBLEME HAST ...

LIEBESKUMMER ... SCHWANGER ... STRESS MIT DEN ELTERN HIV-TEST? ... WIE VERHÜTEN? ... KEINE FREUNDE ... LESBISCH? VON ZU HAUSE AUSZIEHEN ... DAS ERSTE MAL ... SCHMERZEN BEIM SEX ... ZOFF IN DER BEZIEHUNG ... SCHWUL? ... PENIS WIRD NICHT RICHTIG STEIF ... AKNE ... WIE BENUTZT MAN EIN KONDOM? ... SEXUELL MISSBRAUCHT ... UNREGELMÄSSIGE TAGE SCHEIDE BLEIBT TROCKEN ... REGEL AUSGEBLIEBEN? ... KEINEN PARTNER/KEINE PARTNERIN FINDEN ... ZU FRÜH KOMMEN ESSSTÖRUNGEN ... GEWALT IN DER FAMILIE ... PILLE DANACH STRESS IN DER SCHULE ... KONDOM VERGESSEN ... MOBBING

... KANNST DU DIR RAT UND HILFE HOLEN

BERATUNGSSTELLEN ... ÄRZTINNEN/ÄRZTE ... MÄDCHEN-HÄUSER ... JUGENDZENTRUM ... ANONYME TELEFONBERATUNG JUGENDAMT ... ELTERN ... FRAUENNOTRUF ... PSYCHOTHERAPIE KRISENDIENST ... COMING-OUTGRUPPE ... SCHULPSYCHOLOGE/-PSYCHOLOGIN ... FREUNDE ... LEHRERIN/LEHRER ... ONLINE-BERATUNG ... GESCHWISTER ... JUGENDMAGAZINE ... SOZIAL-ARBEITER/SOZIALARBEITERIN ... POLIZEI ... AIDS-HILFEN SELBSTHILFEGRUPPE ... KRANKENHAUS ... VERTRAUENS-LEHRER/-LEHRERIN ... JUGENDLEITER ... STREETWORKER

BZgA

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

HIER BIST DU RICHTIG! MIT WELCHEM PROBLEM WOHIN ...

Damit du nicht lange suchen musst: In diesem Kapitel findest du die häufigsten Fragen und Probleme in alphabetischer Reihenfolge mit den passenden Anlaufstellen dazu. Viel Glück!

Übrigens: Bei allen Sorgen sagt man dir auch bei der Nummer gegen Kummer, an wen du dich am besten wenden kannst. Tel.: 0800/1110333 und 116111

AIDS-Beratung

Eine AIDS-Beratung ist sinnvoll, wenn du den Verdacht hast, dich mit dem HI-Virus infiziert zu haben. Das HI-Virus kann AIDS auslösen. Es ist aber erst 3 Monate nach der Ansteckung nachweisbar. Dann kannst du kostenlos und anonym einen HIV-Test machen. Anlaufstellen:

- AIDS-Beratungsstellen
- Deutsche AIDS-Hilfe
- Gesundheitsämter

Eine Übersicht über AIDS-Beratungsstellen in Deutschland findest du unter www.gib-aids-keine-chance.de/beratung/beratungsstellen/index.php.

Depressionen
Manche Jugendlichen leiden unter Depressionen oder haben sogar Selbstmordgedanken. Auch Einsamkeit oder Liebeskummer können zu Depressionen führen. Hol dir Hilfe, bevor es zu spät ist. Anlaufstellen:

- Beratungsstellen
- Kriseninterventionsstellen
- Suizidberatungsstellen
- Psychotherapeuten/-therapeutinnen
- Hausärztin/Hausarzt

Alle Krisendienste nach Postleitzahlen findest du unter www.krisen-intervention.de/suizikrs.html; www.dajeb.de.

Essstörungen

Wenn du unter Magersucht oder Ess-Brech-Sucht leidest, wende dich an

- Beratungsstellen für Essgestörte

Alle Anlaufstellen findest du unter www.bzga-essstoerungen.de.



Gewalt in der Familie
Wenn du oder ein anderes Familienmitglied von jemandem in deiner Familie geschlagen, misshandelt oder sexuell belästigt oder missbraucht wirst/wird, solltest du dir unbedingt Hilfe holen. Anlaufstellen:

- Beratungsstellen
- Kinderschutz-Zentren
- Frauennotrufe, Frauenberatungsstellen, Frauenhäuser
- Jugendämter
- Mädchenberatungsstellen
- Mädchenhäuser
- Interventionsstellen bei häuslicher Gewalt
- Jugendzentren
- Lehrerinnen/Lehrer
- Polizei
- Schulsozialarbeiter/-arbeiterinnen
- Schulpsychologinnen/-psychologen
- Vertrauenslehrerinnen/-lehrer

Beratungsstellen findest du unter www.hinsehen-handeln-helfen.de.

Infos und Adressen unter www.frauen-gegen-gewalt.de, www.kinderschutz-zentren.org, www.frauenhauskoordination.de und www.gewaltschutz.info.

Anlaufstellen speziell bei sexuellem Missbrauch siehe unter „sexueller Missbrauch“.

Pille danach
Bei einer Verhütungspanne kannst du als Mädchen die „Pille danach“ einnehmen. Damit sie wirkt, musst sie innerhalb von drei Tagen bzw. fünf Tagen nach dem Geschlechtsverkehr verabreicht werden! Je früher, desto besser! Dafür brauchst du ein Rezept. Das bekommst du bei folgenden Stellen:

- Gynäkologinnen/Gynäkologen,
- Krankenhäuser, gynäkologische Ambulanz (vor allem abends und am Wochenende),
- Sexualberatungsstellen.

Detaillierte Infos erhältst du unter anderem auch beim „Pille-danach-Infotelefon“ von pro familia. Tel.: 01805/776326.



Psychotherapie
Eine Psychotherapie kann infrage kommen, wenn du unter psychischen Beschwerden/Symptomen wie z.B. unter Depressionen, Ängsten, Essstörungen, einer Sucht, sexuellen Problemen oder Selbstmordgedanken leidest. Du brauchst dich nicht zu schämen, eine Therapie zu machen. Viele Jugendliche und Erwachsene werden psychotherapeutisch behandelt. Lass dir von der Krankenkasse eine Liste mit Psychotherapeuten/-therapeutinnen schicken, die mit der Kasse abrechnen.

- Bei der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (www.kbv.de) findest du alle ärztlichen Psychotherapeuten/-therapeutinnen in deiner Nähe, bei der Psychotherapeutenkammer alle psychologischen Psychotherapeuten/-therapeutinnen.

Infos findest du unter www.schwulenberatung4you.de, www.lesben-beratung.de.

Schwangerschaft und Schwangerschaftsabbruch
Bei medizinischen Fragen rund um eine Schwangerschaft helfen:

- Schwangerschaftsberatungsstellen,
- Gesundheitsämter,
- Gynäkologinnen/Gynäkologen.

Sexualaufklärung
Wenn du konkrete Fragen zu Sexualität hast, kannst du dich an eine Beratungsstelle wenden. Solche Fragen können sein: Wie wird ein Mädchen schwanger? Was ist ein Samenerguss? Wie kann man sich vor sexuell übertragbaren Infektionen schützen? Was ist AIDS? Und vieles mehr... Anlaufstellen:

- Sexualberatungsstellen
- Gesundheitsämter

Sexuell übertragbare Infektionen

Das sind Infektionen, die beim Sex übertragen werden können, wie zum Beispiel Tripper, Chlamydien, Filzläuse oder AIDS. Du solltest eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen, wenn du Schmerzen oder Juckreiz an den Geschlechtsorganen spürst; wenn du glaubst, dich beim Sex angesteckt zu haben, oder wenn du einfach nur Fragen dazu hast. Anlaufstellen:

- Sexualberatungsstellen
- Gesundheitsämter
- pro familia
- Dermatologinnen/Dermatologen
- Gynäkologinnen/Gynäkologen (nur für Mädchen)
- Urologinnen/Urologen (nur für Jungen)

Sexuelle Gewalt/sexueller Missbrauch an Jungen
Wenn du als Junge von Missbrauch oder Vergewaltigung betroffen oder anderweitig sexueller Gewalt ausgesetzt bist, kannst du dir hier Hilfe holen:

- Beratungsstellen
- Kinderschutz-Zentren
- Kinder- und Jugendnotdienste
- Polizei

In vielen Städten gibt es zusätzliche Anlaufstellen für Jungen, wie zum Beispiel:

- Kinderschutz-Zentren (www.kinderschutz-zentren.org)
- AUSWEG, Dresden (www.ausweg-beratung.de)
- JungenBüro, Bremen (www.bremer-jungenbuero.de)
- Kibs, München (www.kibs.de)
- PETZE, Kiel (www.petze-kiel.de)
- Phoenix, Saarbrücken (www.awo-saarland.de/index.php?id=779)
- Tauwetter, Berlin (www.tauwetter.de)
- Wendepunkt, Freiburg (www.wendepunkt-freiburg.de)
- Zartbitter, Köln (www.zartbitter.de)
- Zartbitter, Münster (www.zartbitter-muenster.de)
- Zündfunke, Hamburg (www.zuendfunke-hh.de)

Sexuelle Probleme
Der Penis wird nicht richtig steif oder du kommst zu früh zum Höhepunkt; die Scheide wird nicht feucht, sie verkrampft sich oder das Eindringen tut weh; oder ein Mann oder eine Frau bekommt keinen Orgasmus. Wenn so etwas hin und wieder vorkommt, ist das völlig normal! Nur wenn dir das über einen längeren Zeitraum immer wieder passiert, solltest du dir fachlichen Rat holen. Anlaufstellen:

- Sexualberatungsstellen
- Psychotherapeuten/-therapeutinnen
- Gynäkologinnen/Gynäkologen (nur für Mädchen, die sich körperlich untersuchen lassen wollen)
- Urologinnen/Urologen (nur für Jungen, die sich körperlich untersuchen lassen wollen)

Sexuelle Gewalt/sexueller Missbrauch an Mädchen
Wenn du als Mädchen von Missbrauch oder Vergewaltigung betroffen oder anderweitig sexueller Gewalt ausgesetzt bist, kannst du dir hier Hilfe holen:

- Kinderschutz-Zentren
- Frauennotrufe
- Kinder- und Jugendnotdienste
- Polizei

Sucht
Wenn du das Gefühl hast, du trinkst zu viel Alkohol, oder wenn du andere Drogen nimmst und nicht mehr davon loskommst, dann solltest du dir umgehend Hilfe holen. Man kann auch von Medikamenten, von Glücksspielen, vom Fernsehen und vom Computer süchtig werden. Anlaufstellen:

- Drogenhilfe/ Drogenberatungsstellen
- Suchtberatungsstellen

Die BZgA hat ein Verzeichnis aller Suchtberatungsstellen in Deutschland. Schau nach unter www.bzga.de, und da genau unter „Service“ > „Beratungsstellen“ > „Suchtprobleme“.

Transsexualität

(auch: Transidentität, Transgender)
Damit ist gemeint, dass man das Gefühl hat, im falschen Körper zu sein und sich dringend wünscht, das jeweils andere Geschlecht zu haben. Also ein Junge, der sich in seinem Jungenkörper wie ein Mädchen fühlt und ein Mädchen sein will, oder ein Mädchen, das sich in seinem Mädchenkörper wie ein Junge fühlt und ein Junge sein will.

- Deutscher Kinderschutzbund
- Diakonisches Werk
- Papatya
- TERRE DES FEMMES

Infos und Adressen findest du unter www.zwangsheirat.de.

Anlaufstellen:
■ Sexualberatungsstellen
■ Psychotherapeuten/-therapeutinnen
■ Selbsthilfegruppen

Eine Übersicht über Anlaufstellen für Transsexuelle findest du unter www.transsexuelle.de.

Verhütung

Wenn du dich ausführlich über Verhütung beraten lassen willst:

- Sexual- und Schwangerschaftsberatungsstellen
- Gesundheitsämter

Wenn du ein Pillenrezept brauchst:

- Gynäkologinnen/Gynäkologen
- pro familia

Zwangsheirat

In Deutschland ist es verboten, dich zu einer Heirat zu zwingen. Wenn du von Zwangsheirat betroffen bist, solltest du dir unbedingt Hilfe holen. Anlaufstellen:

Infos und Adressen findest du unter www.zwangsheirat.de.

Aufregende Jahre.
Jules Tagebuch. (für Mädchen)

Wie geht's, wie steht's?
Wissenswertes für Jungen und Männer.

Alles ganz easy!
Ein Comic für Jugendliche mit Infos zu Kondomen.

Die Pille danach.
Was im Fall einer Verhütungspanne zu tun ist ...

... ist da was?
Wichtiges über sexuell übertragbare Krankheiten.

Die sex 'n' tips Informationen zu folgenden Themen:
sex 'n' tips Verhütung
sex 'n' tips Jungenfragen
sex 'n' tips Mädchenfragen
sex 'n' tips Körper und Gesundheit

sex 'n' tips Die erste Liebe
sex 'n' tips Was mir wichtig ist

Alle Broschüren sind kostenlos zu bestellen bei:
BZgA, 51101 Köln
Fax: 0221/8992-257
oder: order@bzga.de

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung



IMPRESSUM

Herausgeberin:
Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung (BZgA)
Ostmerheimer Str. 220, 51109 Köln
www.bzga.de

Alle Rechte vorbehalten.

Autorin: Joachim Braun

Fachliche Beratung: Jürgen Wolf,
Dipl.-Psychologe, systemischer Berater
und Therapeut

Gestaltungskonzept:
co/zwo.design, Düsseldorf

Fotos: Fotolia, IMAGE SOURCE,
ISTOCK, Photocase

Druck: Druckhaus Gummersbach

Auflage: 1.300.11.11

Dieses Falblatt wird von der BZgA
kostenlos abgegeben. Es ist nicht zum
Weiterverkauf durch die Empfängerin/
den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Bestellnummer: 13066005

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

ÜBERSICHT

■ **Kompetent und kostenlos:
Beratungsstellen**

■ **Schnell mal von zu Hause aus:
Telefon- und Onlineberatung**

■ **Ganz in deiner Nähe:
Ärztliche Hilfe**

■ **Dort, wo du ohnehin bist:
Anlaufstelle Schule**

■ **Alles auf einen Blick:
Beratungs-Finder**

■ **Hier bist du richtig!
Mit welchem Problem wohin...**

KOMPETENT UND KOSTENLOS: BERATUNGSSTELLEN

Wenn du Fragen oder Probleme
hast und Rat brauchst, kannst du zu
einer Beratungsstelle gehen. Es gibt
für fast jedes Thema ein Angebot.
Zum Beispiel:

- Jugendberatung
- Familienberatung
- Kinderschutz-Zentren, Frauen-
notrufe und -beratungsstellen
bei Gewalt und Missbrauch
- Drogen- und Suchtberatung
- Kriseninterventionsstellen
- Paar- und Lebensberatung
- Schuldnerberatung
- Sexualberatung
- Schwangerenberatung
- Schwulen- und Lesbenberatung

Das sind die wichtigsten Träger der
Beratungsstellen für Schwanger-
schaft, Partnerschaft und Sexualität:

■ **pro familia**, Deutsche Gesellschaft
für Familienplanung, Sexualpä-
dagogik und Sexualberatung. Du
kannst dich hier auch ärztlich
untersuchen lassen. Und oft gibt's
eine Jugendsprechstunde!

■ **Diakonisches Werk**, eine Einrich-
tung der evangelischen Kirche.
Egal ob du gläubig bist oder
nicht – jede/r kann sich hier be-
raten lassen. Und: Es gibt auch
Jugendberatungen!

■ **Deutscher Caritasverband** (Caritas), gehört zur katholischen Kirche und vertritt christliche Werte zu Schwangerschaft und Sexualität. Jede/r andere ist aber auch willkommen. Das Gleiche gilt für den Sozialdienst katholischer Frauen. Spezielle Jugendangebote gibt's auch.

■ **donum vitae**, das bedeutet Geschenk des Lebens. donum vitae berät auf der Grundlage des christlichen Menschenbildes auch Jugendliche zu allen Fragen rund um Sexualität, Schwangerschaft und Verhütung, unabhängig von Glaube und Nationalität.

■ **Arbeiterwohlfahrt**, ein Verband der Freien Wohlfahrtspflege. Hier gibt's ebenfalls Angebote und Beratungsstellen für Kinder und Jugendliche!

■ Die **Gesundheitsämter** sind staatlich. Auch hier kann man sich ärztlich untersuchen lassen und sogar einen HIV-Test machen.

Die Beraterinnen und Berater sind Ärzte, Psychologen oder Sozialpädagogen. Sie stehen unter Schweigepflicht. Das heißt, sie dürfen niemandem sagen, dass du da warst – auch deinen Eltern nicht!



SCHNELL MAL VON ZU HAUSE AUS: TELEFON- UND ONLINEBERATUNG

Eine **Telefon- und Onlineberatung ist gut, wenn du...**

- erst einmal prüfen willst, wie Beratung so ist,
- dich einfach informieren willst,
- Sorgen hast und nicht weißt, wohin,
- dich nicht traust, zu einer Beratungsstelle zu gehen,
- dir die Last einfach mal von der Seele reden oder schreiben willst,
- anonym bleiben willst,
- nicht genau weißt, wo die passende Beratungsstelle ist.

Die dazugehörigen Telefonnummern und Internetadressen findest du unter „Beratung-Finder“ hier im Heft.

Telefonberatung
Eine telefonische Beratung hat gegenüber einer E-Mail-Beratung den Vorteil, dass du jederzeit auflegen kannst, wenn du nicht mehr magst oder es dir zu viel wird. Außerdem kannst du gleich nachfragen, wenn du etwas nicht verstanden hast. Selbstverständlich ist das Gespräch anonym. Teilweise ist auch eine Beratung durch ausgebildete Gleichaltrige möglich.

Onlineberatung
Eine Onlineberatung bekommst du, indem du eine E-Mail oder SMS an ein entsprechendes Onlineportal schickst. Manche bieten auch Einzel- oder Gruppenchats an. Außerdem gibt es Foren, in denen du deine Fragen und Meinungen posten kannst.

Zu einer Beratung kannst du allein oder mit deinem Partner/deiner Partnerin oder einem Freund/einer Freundin gehen. Auch deine Eltern dürfen mit, wenn du das willst.

Beraten heißt, jemanden zu unterstützen, eine eigene Entscheidung zu treffen. Fühlst du dich nicht gut beraten oder ist dir der Berater oder die Beraterin unsympathisch, dann kannst du jederzeit zu jemand anderem gehen.

Gute und kostenlose Telefonberatung erhältst du...

- beim Kinder- und Jugendtelefon unter der Nummer gegen Kummer,
- bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zu HIV/AIDS, Essstörungen, zur Suchtvorbeugung und Raucherentwöhnung,
- bei der TelefonSeelsorge.

Die dazugehörigen Telefonnummern und Internetadressen findest du unter „Beratung-Finder“ hier im Heft.

Telefonberatung
Eine telefonische Beratung hat gegenüber einer E-Mail-Beratung den Vorteil, dass du jederzeit auflegen kannst, wenn du nicht mehr magst oder es dir zu viel wird. Außerdem kannst du gleich nachfragen, wenn du etwas nicht verstanden hast. Selbstverständlich ist das Gespräch anonym. Teilweise ist auch eine Beratung durch ausgebildete Gleichaltrige möglich.

Onlineberatung
Eine Onlineberatung bekommst du, indem du eine E-Mail oder SMS an ein entsprechendes Onlineportal schickst. Manche bieten auch Einzel- oder Gruppenchats an. Außerdem gibt es Foren, in denen du deine Fragen und Meinungen posten kannst.

Zu einer Beratung kannst du allein oder mit deinem Partner/deiner Partnerin oder einem Freund/einer Freundin gehen. Auch deine Eltern dürfen mit, wenn du das willst.

Beraten heißt, jemanden zu unterstützen, eine eigene Entscheidung zu treffen. Fühlst du dich nicht gut beraten oder ist dir der Berater oder die Beraterin unsympathisch, dann kannst du jederzeit zu jemand anderem gehen.

Gute und kostenlose Telefonberatung erhältst du...

- beim Kinder- und Jugendtelefon unter der Nummer gegen Kummer,
- bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zu HIV/AIDS, Essstörungen, zur Suchtvorbeugung und Raucherentwöhnung,
- bei der TelefonSeelsorge.

Die dazugehörigen Telefonnummern und Internetadressen findest du unter „Beratung-Finder“ hier im Heft.

Telefonberatung
Eine telefonische Beratung hat gegenüber einer E-Mail-Beratung den Vorteil, dass du jederzeit auflegen kannst, wenn du nicht mehr magst oder es dir zu viel wird. Außerdem kannst du gleich nachfragen, wenn du etwas nicht verstanden hast. Selbstverständlich ist das Gespräch anonym. Teilweise ist auch eine Beratung durch ausgebildete Gleichaltrige möglich.

Onlineberatung
Eine Onlineberatung bekommst du, indem du eine E-Mail oder SMS an ein entsprechendes Onlineportal schickst. Manche bieten auch Einzel- oder Gruppenchats an. Außerdem gibt es Foren, in denen du deine Fragen und Meinungen posten kannst.

Zu einer Beratung kannst du allein oder mit deinem Partner/deiner Partnerin oder einem Freund/einer Freundin gehen. Auch deine Eltern dürfen mit, wenn du das willst.

Beraten heißt, jemanden zu unterstützen, eine eigene Entscheidung zu treffen. Fühlst du dich nicht gut beraten oder ist dir der Berater oder die Beraterin unsympathisch, dann kannst du jederzeit zu jemand anderem gehen.

SCHNELL MAL VON ZU HAUSE AUS: TELEFON- UND ONLINEBERATUNG

Eine **Telefon- und Onlineberatung ist gut, wenn du...**

- erst einmal prüfen willst, wie Beratung so ist,
- dich einfach informieren willst,
- Sorgen hast und nicht weißt, wohin,
- dich nicht traust, zu einer Beratungsstelle zu gehen,
- dir die Last einfach mal von der Seele reden oder schreiben willst,
- anonym bleiben willst,
- nicht genau weißt, wo die passende Beratungsstelle ist.

Die dazugehörigen Telefonnummern und Internetadressen findest du unter „Beratung-Finder“ hier im Heft.

Telefonberatung
Eine telefonische Beratung hat gegenüber einer E-Mail-Beratung den Vorteil, dass du jederzeit auflegen kannst, wenn du nicht mehr magst oder es dir zu viel wird. Außerdem kannst du gleich nachfragen, wenn du etwas nicht verstanden hast. Selbstverständlich ist das Gespräch anonym. Teilweise ist auch eine Beratung durch ausgebildete Gleichaltrige möglich.

Onlineberatung
Eine Onlineberatung bekommst du, indem du eine E-Mail oder SMS an ein entsprechendes Onlineportal schickst. Manche bieten auch Einzel- oder Gruppenchats an. Außerdem gibt es Foren, in denen du deine Fragen und Meinungen posten kannst.

Zu einer Beratung kannst du allein oder mit deinem Partner/deiner Partnerin oder einem Freund/einer Freundin gehen. Auch deine Eltern dürfen mit, wenn du das willst.

Beraten heißt, jemanden zu unterstützen, eine eigene Entscheidung zu treffen. Fühlst du dich nicht gut beraten oder ist dir der Berater oder die Beraterin unsympathisch, dann kannst du jederzeit zu jemand anderem gehen.



Gute, kostenlose Online- oder Chatberatung erhältst du unter

www.bke-jugendberatung.de

www.das-beratungsnetz.de

www.sextra.de

(seelische Probleme, Fragen zu Partnerschaft und Sexualität)

www.evangelische-beratung.info

(Jugend-, Schwangerschafts- und Suchtberatung)

www.beratung-caritas.de

(Jugend-, Schwangerschafts- und Suchtberatung)

www.telefonseelsorge.de

(Liebe, Partnerschaft, Sexualität und sexueller Missbrauch)

www.liebe-lore.de

(Liebe, Partnerschaft, Sexualität und sexueller Missbrauch)

www.gib-aids-keine-chance.de

(HIV/AIDS)

www.donumvitae-onlineberatung.de

(Beratung zu allen Fragen rund um Sexualität, Schwangerschaft und Verhütung)

GANZ IN DEINER NÄHE: ÄRZTLICHE HILFE

Ein Besuch bei einer Ärztin/
einem Arzt ist angezeigt,
wenn du...

- dich körperlich unwohl fühlst,
- einfach nur eine medizinische Beratung wünschst, z.B. zu Verhütung,
- ein Rezept für die Pille oder die Pille danach brauchst,
- schwanger bist,
- an einer sexuell übertragbaren Infektion leidest,
- körperliche und/oder sexuelle Probleme hast und abklären willst, ob es körperliche Ursachen dafür gibt.

Selbstverständlich werden die Kosten für deine Arztbesuche von der Krankenkasse übernommen.

Tipp: Bei der Suchmaschine der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (www.kbv.de) findest du alle Ärztinnen und Ärzte in deiner Nähe.

Bei speziellen Fragen kannst du dich auch an diese Fachärztinnen und Fachärzte wenden: Gynäkologen (Frauenärzte), Dermatologen und Urologen (Fachärzte für Haut- und Geschlechtskrankheiten).

ACHTUNG: Wenn du zwischen 12 und 14 Jahre alt bist, kannst du dich vertraulich und kostenlos im Rahmen der sogenannten Jugendgesundheitsuntersuchung (J1) untersuchen lassen. Nähere Informationen dazu findest du unter www.j1-info.de.

Selbstverständlich werden die Kosten für deine Arztbesuche von der Krankenkasse übernommen.

Tipp: Wenn Sexualkunde ansteht, kannst du deinem Lehrer/ deiner Lehrerin vorschlagen, einen Sexualpädagogen oder eine Sexualpädagogin für den Unterricht zu buchen!

Auch in der Schule findest du Hilfsangebote. Du musst sie nur entdecken!

Lehrerinnen und Lehrer... wissen oft auch, wohin du dich mit Problemen wenden kannst. Oder sie hören dir einfach nur zu. Wenn du also einen Lieblingslehrer oder eine Lieblingslehrerin hast, dann nutze die Chance! Oder wende dich an einen Vertrauenslehrer/eine Vertrauenslehrerin eurer Schule.

Schulpsychologen/-psychologinnen und Schulsozialarbeiter/-arbeiterinnen... gibt es an vielen Schulen. Zögere nicht, sie aufzusuchen, wenn du Hilfe brauchst. Sie haben für alles ein offenes Ohr, was dich beschäftigt, und sie stehen unter Schweigepflicht.

Sexualpädagoginnen/ Sexualpädagogen... kommen in die Schulen, um dich und deine Klasse über Sexualität zu informieren. Auch sie stehen unter Schweigepflicht. Du kannst sie alles fragen, was du über Sexualität und Partnerschaft wissen willst. Wenn dir das vor der Klasse zu intim ist, kannst du auch um ein persönliches Gespräch bitten.

Tipp: Wenn Sexualkunde ansteht, kannst du deinem Lehrer/ deiner Lehrerin vorschlagen, einen Sexualpädagogen oder eine Sexualpädagogin für den Unterricht zu buchen!

Auch in der Schule findest du Hilfsangebote. Du musst sie nur entdecken!

Lehrerinnen und Lehrer... wissen oft auch, wohin du dich mit Problemen wenden kannst. Oder sie hören dir einfach nur zu. Wenn du also einen Lieblingslehrer oder eine Lieblingslehrerin hast, dann nutze die Chance! Oder wende dich an einen Vertrauenslehrer/eine Vertrauenslehrerin eurer Schule.

Schulpsychologen/-psychologinnen und Schulsozialarbeiter/-arbeiterinnen... gibt es an vielen Schulen. Zögere nicht, sie aufzusuchen, wenn du Hilfe brauchst. Sie haben für alles ein offenes Ohr, was dich beschäftigt, und sie stehen unter Schweigepflicht.

Sexualpädagoginnen/ Sexualpädagogen... kommen in die Schulen, um dich und deine Klasse über Sexualität zu informieren. Auch sie stehen unter Schweigepflicht. Du kannst sie alles fragen, was du über Sexualität und Partnerschaft wissen willst. Wenn dir das vor der Klasse zu intim ist, kannst du auch um ein persönliches Gespräch bitten.

Tipp: Wenn Sexualkunde ansteht, kannst du deinem Lehrer/ deiner Lehrerin vorschlagen, einen Sexualpädagogen oder eine Sexualpädagogin für den Unterricht zu buchen!

Auch in der Schule findest du Hilfsangebote. Du musst sie nur entdecken!

Lehrerinnen und Lehrer... wissen oft auch, wohin du dich mit Problemen wenden kannst. Oder sie hören dir einfach nur zu. Wenn du also einen Lieblingslehrer oder eine Lieblingslehrerin hast, dann nutze die Chance! Oder wende dich an einen Vertrauenslehrer/eine Vertrauenslehrerin eurer Schule.

Schulpsychologen/-psychologinnen und Schulsozialarbeiter/-arbeiterinnen... gibt es an vielen Schulen. Zögere nicht, sie aufzusuchen, wenn du Hilfe brauchst. Sie haben für alles ein offenes Ohr, was dich beschäftigt, und sie stehen unter Schweigepflicht.

Sexualpädagoginnen/ Sexualpädagogen... kommen in die Schulen, um dich und deine Klasse über Sexualität zu informieren. Auch sie stehen unter Schweigepflicht. Du kannst sie alles fragen, was du über Sexualität und Partnerschaft wissen willst. Wenn dir das vor der Klasse zu intim ist, kannst du auch um ein persönliches Gespräch bitten.

Tipp: Wenn Sexualkunde ansteht, kannst du deinem Lehrer/ deiner Lehrerin vorschlagen, einen Sexualpädagogen oder eine Sexualpädagogin für den Unterricht zu buchen!

Auch in der Schule findest du Hilfsangebote. Du musst sie nur entdecken!

Lehrerinnen und Lehrer... wissen oft auch, wohin du dich mit Problemen wenden kannst. Oder sie hören dir einfach nur zu. Wenn du also einen Lieblingslehrer oder eine Lieblingslehrerin hast, dann nutze die Chance! Oder wende dich an einen Vertrauenslehrer/eine Vertrauenslehrerin eurer Schule.

Schulpsychologen/-psychologinnen und Schulsozialarbeiter/-arbeiterinnen... gibt es an vielen Schulen. Zögere nicht, sie aufzusuchen, wenn du Hilfe brauchst. Sie haben für alles ein offenes Ohr, was dich beschäftigt, und sie stehen unter Schweigepflicht.

Sexualpädagoginnen/ Sexualpädagogen... kommen in die Schulen, um dich und deine Klasse über Sexualität zu informieren. Auch sie stehen unter Schweigepflicht. Du kannst sie alles fragen, was du über Sexualität und Partnerschaft wissen willst. Wenn dir das vor der Klasse zu intim ist, kannst du auch um ein persönliches Gespräch bitten.

Tipp: Wenn Sexualkunde ansteht, kannst du deinem Lehrer/ deiner Lehrerin vorschlagen, einen Sexualpädagogen oder eine Sexualpädagogin für den Unterricht zu buchen!

Auch in der Schule findest du Hilfsangebote. Du musst sie nur entdecken!

Lehrerinnen und Lehrer... wissen oft auch, wohin du dich mit Problemen wenden kannst. Oder sie hören dir einfach nur zu. Wenn du also einen Lieblingslehrer oder eine Lieblingslehrerin hast, dann nutze die Chance! Oder wende dich an einen Vertrauenslehrer/eine Vertrauenslehrerin eurer Schule.

Schulpsychologen/-psychologinnen und Schulsozialarbeiter/-arbeiterinnen... gibt es an vielen Schulen. Zögere nicht, sie aufzusuchen, wenn du Hilfe brauchst. Sie haben für alles ein offenes Ohr, was dich beschäftigt, und sie stehen unter Schweigepflicht.

Sexualpädagoginnen/ Sexualpädagogen... kommen in die Schulen, um dich und deine Klasse über Sexualität zu informieren. Auch sie stehen unter Schweigepflicht. Du kannst sie alles fragen, was du über Sexualität und Partnerschaft wissen willst. Wenn dir das vor der Klasse zu intim ist, kannst du auch um ein persönliches Gespräch bitten.

Tipp: Wenn Sexualkunde ansteht, kannst du deinem Lehrer/ deiner Lehrerin vorschlagen, einen Sexualpädagogen oder eine Sexualpädagogin für den Unterricht zu buchen!

Auch in der Schule findest du Hilfsangebote. Du musst sie nur entdecken!

Lehrerinnen und Lehrer... wissen oft auch, wohin du dich mit Problemen wenden kannst. Oder sie hören dir einfach nur zu. Wenn du also einen Lieblingslehrer oder eine Lieblingslehrerin hast, dann nutze die Chance! Oder wende dich an einen Vertrauenslehrer/eine Vertrauenslehrerin eurer Schule.

Schulpsychologen/-psychologinnen und Schulsozialarbeiter/-arbeiterinnen... gibt es an vielen Schulen. Zögere nicht, sie aufzusuchen, wenn du Hilfe brauchst. Sie haben für alles ein offenes Ohr, was dich beschäftigt, und sie stehen unter Schweigepflicht.

Sexualpädagoginnen/ Sexualpädagogen... kommen in die Schulen, um dich und deine Klasse über Sexualität zu informieren. Auch sie stehen unter Schweigepflicht. Du kannst sie alles fragen, was du über Sexualität und Partnerschaft wissen willst. Wenn dir das vor der Klasse zu intim ist, kannst du auch um ein persönliches Gespräch bitten.

Tipp: Wenn Sexualkunde ansteht, kannst du deinem Lehrer/ deiner Lehrerin vorschlagen, einen Sexualpädagogen oder eine Sexualpädagogin für den Unterricht zu buchen!

Auch in der Schule findest du Hilfsangebote. Du musst sie nur entdecken!

Lehrerinnen und Lehrer... wissen oft auch, wohin du dich mit Problemen wenden kannst. Oder sie hören dir einfach nur zu. Wenn du also einen Lieblingslehrer oder eine Lieblingslehrerin hast, dann nutze die Chance! Oder wende dich an einen Vertrauenslehrer/eine Vertrauenslehrerin eurer Schule.

Schulpsychologen/-psychologinnen und Schulsozialarbeiter/-arbeiterinnen... gibt es an vielen Schulen. Zögere nicht, sie aufzusuchen, wenn du Hilfe brauchst. Sie haben für alles ein offenes Ohr, was dich beschäftigt, und sie stehen unter Schweigepflicht.

Sexualpädagoginnen/ Sexualpädagogen... kommen in die Schulen, um dich und deine Klasse über Sexualität zu informieren. Auch sie stehen unter Schweigepflicht. Du kannst sie alles fragen, was du über Sexualität und Partnerschaft wissen willst. Wenn dir das vor der Klasse zu intim ist, kannst du auch um ein persönliches Gespräch bitten.

Tipp: Wenn Sexualkunde ansteht, kannst du deinem Lehrer/ deiner Lehrerin vorschlagen, einen Sexualpädagogen oder eine Sexualpädagogin für den Unterricht zu buchen!

Auch in der Schule findest du Hilfsangebote. Du musst sie nur entdecken!

Lehrerinnen und Lehrer... wissen oft auch, wohin du dich mit Problemen wenden kannst. Oder sie hören dir einfach nur zu. Wenn du also einen Lieblingslehrer oder eine Lieblingslehrerin hast, dann nutze die Chance! Oder wende dich an einen Vertrauenslehrer/eine Vertrauenslehrerin eurer Schule.

Schulpsychologen/-psychologinnen und Schulsozialarbeiter/-arbeiterinnen... gibt es an vielen Schulen. Zögere nicht, sie aufzusuchen, wenn du Hilfe brauchst. Sie haben für alles ein offenes Ohr, was dich beschäftigt, und sie stehen unter Schweigepflicht.

Sexualpädagoginnen/ Sexualpädagogen... kommen in die Schulen, um dich und deine Klasse über Sexualität zu informieren. Auch sie stehen unter Schweigepflicht. Du kannst sie alles fragen, was du über Sexualität und Partnerschaft wissen willst. Wenn dir das vor der Klasse zu intim ist, kannst du auch um ein persönliches Gespräch bitten.

Tipp: Wenn Sexualkunde ansteht, kannst du deinem Lehrer/ deiner Lehrerin vorschlagen, einen Sexualpädagogen oder eine Sexualpädagogin für den Unterricht zu buchen!

Auch in der Schule findest du Hilfsangebote. Du musst sie nur entdecken!

Lehrerinnen und Lehrer... wissen oft auch, wohin du dich mit Problemen wenden kannst. Oder sie hören dir einfach nur zu. Wenn du also einen Lieblingslehrer oder eine Lieblingslehrerin hast, dann nutze die Chance! Oder wende dich an einen Vertrauenslehrer/eine Vertrauenslehrerin eurer Schule.

Schulpsychologen/-psychologinnen und Schulsozialarbeiter/-arbeiterinnen... gibt es an vielen Schulen. Zögere nicht, sie aufzusuchen, wenn du Hilfe brauchst. Sie haben für alles ein offenes Ohr, was dich beschäftigt, und sie stehen unter Schweigepflicht.

Sexualpädagoginnen/ Sexualpädagogen... kommen in die Schulen, um dich und deine Klasse über Sexualität zu informieren. Auch sie stehen unter Schweigepflicht. Du kannst sie alles fragen, was du über Sexualität und Partnerschaft wissen willst. Wenn dir das vor der Klasse zu intim ist, kannst du auch um ein persönliches Gespräch bitten.

Tipp: Wenn Sexualkunde ansteht, kannst du deinem Lehrer/ deiner Lehrerin vorschlagen, einen Sexualpädagogen oder eine Sexualpädagogin für den Unterricht zu buchen!

Auch in der Schule findest du Hilfsangebote. Du musst sie nur entdecken!

Lehrerinnen und Lehrer... wissen oft auch, wohin du dich mit Problemen wenden kannst. Oder sie hören dir einfach nur zu. Wenn du also einen Lieblingslehrer oder eine Lieblingslehrerin hast, dann nutze die Chance! Oder wende dich an einen Vertrauenslehrer/eine Vertrauenslehrerin eurer Schule.

Schulpsychologen/-psychologinnen und Schulsozialarbeiter/-arbeiterinnen... gibt es an vielen Schulen. Zögere nicht, sie aufzusuchen, wenn du Hilfe brauchst. Sie haben für alles ein offenes Ohr, was dich beschäftigt, und sie stehen unter Schweigepflicht.

Sexualpädagoginnen/ Sexualpädagogen... kommen in die Schulen, um dich und deine Klasse über Sexualität zu informieren. Auch sie stehen unter Schweigepflicht. Du kannst sie alles fragen, was du über Sexualität und Partnerschaft wissen willst. Wenn dir das vor der Klasse zu intim ist, kannst du auch um ein persönliches Gespräch bitten.

Tipp: Wenn Sexualkunde ansteht, kannst du deinem Lehrer/ deiner Lehrerin vorschlagen, einen Sexualpädagogen oder eine Sexualpädagogin für den Unterricht zu buchen!

Auch in der Schule findest du Hilfsangebote. Du musst sie nur entdecken!

Lehrerinnen und Lehrer... wissen oft auch, wohin du dich mit Problemen wenden kannst. Oder sie hören dir einfach nur zu. Wenn du also einen Lieblingslehrer oder eine Lieblingslehrerin hast, dann nutze die Chance! Oder wende dich an einen Vertrauenslehrer/eine Vertrauenslehrerin eurer Schule.

Schulpsychologen/-psychologinnen und Schulsozialarbeiter/-arbeiterinnen... gibt es an vielen Schulen. Zögere nicht, sie aufzusuchen, wenn du Hilfe brauchst. Sie haben für alles ein offenes Ohr, was dich beschäftigt, und sie stehen unter Schweigepflicht.

Sexualpädagoginnen/ Sexualpädagogen... kommen in die Schulen, um dich und deine Klasse über Sexualität zu informieren. Auch sie stehen unter Schweigepflicht. Du kannst sie alles fragen, was du über Sexualität und Partnerschaft wissen willst. Wenn dir das vor der Klasse zu intim ist, kannst du auch um ein persönliches Gespräch bitten.

Tipp: Wenn Sexualkunde ansteht, kannst du deinem Lehrer/ deiner Lehrerin vorschlagen, einen Sexualpädagogen oder eine Sexualpädagogin für den Unterricht zu buchen!

Auch in der Schule findest du Hilfsangebote. Du musst sie nur entdecken!

Lehrerinnen und Lehrer... wissen oft auch, wohin du dich mit Problemen wenden kannst. Oder sie hören dir einfach nur zu. Wenn du also einen Lieblingslehrer oder eine Lieblingslehrerin hast, dann nutze die Chance! Oder wende dich an einen Vertrauenslehrer/eine Vertrauenslehrerin eurer Schule.

Schulpsychologen/-psychologinnen und Schulsozialarbeiter/-arbeiterinnen... gibt es an vielen Schulen. Zögere nicht, sie aufzusuchen, wenn du Hilfe brauchst. Sie haben für alles ein offenes Ohr, was dich beschäftigt, und sie stehen unter Schweigepflicht.

Sexualpädagoginnen/ Sexualpädagogen... kommen in die Schulen, um dich und deine Klasse über Sexualität zu informieren. Auch sie stehen unter Schweigepflicht. Du kannst sie alles fragen, was du über Sexualität und Partnerschaft wissen willst. Wenn dir das vor der Klasse zu intim ist, kannst du auch um ein persönliches Gespräch bitten.

Tipp: Wenn Sexualkunde ansteht, kannst du deinem Lehrer/ deiner Lehrerin vorschlagen, einen Sexualpädagogen oder eine Sexualpädagogin für den Unterricht zu buchen!

Auch in der Schule findest du Hilfsangebote. Du musst sie nur entdecken!

Lehrerinnen und Lehrer... wissen oft auch, wohin du dich mit Problemen wenden kannst. Oder sie hören dir einfach nur zu. Wenn du also einen Lieblingslehrer oder eine Lieblingslehrerin hast, dann nutze die Chance! Oder wende dich an einen Vertrauenslehrer/eine Vertrauenslehrerin eurer Schule.

Schulpsychologen/-psychologinnen und Schulsozialarbeiter/-arbeiterinnen... gibt es an vielen Schulen. Zögere nicht, sie aufzusuchen, wenn du Hilfe brauchst. Sie haben für alles ein offenes Ohr, was dich beschäftigt, und sie stehen unter Schweigepflicht.

Sexualpädagoginnen/ Sexualpädagogen... kommen in die Schulen, um dich und deine Klasse über Sexualität zu informieren. Auch sie stehen unter Schweigepflicht. Du kannst sie alles fragen, was du über Sexualität und Partnerschaft wissen willst. Wenn dir das vor der Klasse zu intim ist, kannst du auch um ein persönliches Gespräch bitten.

Tipp: Wenn Sexualkunde ansteht, kannst du deinem Lehrer/ deiner Lehrerin vorschlagen, einen Sexualpädagogen oder eine Sexualpädagogin für den Unterricht zu buchen!

Auch in der Schule findest du Hilfsangebote. Du musst sie nur entdecken!

Lehrerinnen und Lehrer... wissen oft auch, wohin du dich mit Problemen wenden kannst. Oder sie hören dir einfach nur zu. Wenn du also einen Lieblingslehrer oder eine Lieblingslehrerin hast, dann nutze die Chance! Oder wende dich an einen Vertrauenslehrer/eine Vertrauenslehrerin eurer Schule.

Schulpsychologen/-psychologinnen und Schulsozialarbeiter/-arbeiterinnen... gibt es an vielen Schulen. Zögere nicht, sie aufzusuchen, wenn du Hilfe brauchst. Sie haben für alles ein offenes Ohr, was dich beschäftigt, und sie stehen unter Schweigepflicht.

Sexualpädagoginnen/ Sexualpädagogen... kommen in die Schulen, um dich und deine Klasse über Sexualität zu informieren. Auch sie stehen unter Schweigepflicht. Du kannst sie alles fragen, was du über Sexualität und Partnerschaft wissen willst. Wenn dir das vor der Klasse zu intim ist, kannst du auch um ein persönliches Gespräch bitten.

Tipp: Wenn Sexualkunde ansteht, kannst du deinem Lehrer/ deiner Lehrerin vorschlagen, einen Sexualpädagogen oder eine Sexualpädagogin für den Unterricht zu buchen!

Auch in der Schule findest du Hilfsangebote. Du musst sie nur entdecken!

Lehrerinnen und Lehrer... wissen oft auch, wohin du dich mit Problemen wenden kannst. Oder sie hören dir einfach nur zu. Wenn du also einen Lieblingslehrer oder eine Lieblingslehrerin hast, dann nutze die Chance! Oder wende dich an einen Vertrauenslehrer/eine Vertrauenslehrerin eurer Schule.

Schulpsychologen/-psychologinnen und Schulsozialarbeiter/-arbeiterinnen... gibt es an vielen Schulen. Zögere nicht, sie aufzusuchen, wenn du Hilfe brauchst. Sie haben für alles ein offenes Ohr, was dich beschäftigt, und sie stehen unter Schweigepflicht.

Sexualpädagoginnen/ Sexualpädagogen... kommen in die Schulen, um dich und deine Klasse über Sexualität zu informieren. Auch sie stehen unter Schweigepflicht. Du kannst sie alles fragen, was du über Sexualität und Partnerschaft wissen willst. Wenn dir das vor der Klasse zu intim ist, kannst du auch um ein persönliches Gespräch bitten.