



Mädchen- sache(n)

Alles über

- Wahre Liebe
- Das erste Mal
- Lust und Frust
- Freundschaft
und Sex



Impressum

Herausgeberin:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung,
Postfach 91 01 52,
51071 Köln,

im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.

Alle Rechte vorbehalten.

Gefördert durch die Bundesrepublik Deutschland.

Autorinnen: Christel Boßbach
Elisabeth Raffauf

Redaktion: Stéphanie Berrut

Gestaltung: Dorothee Wolters, Köln

Druck: Kaufmann, Lahr

Drucknummer: 7.250.07.10

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt. Bestellungen sind möglich.

per Post: BZgA, 51101 Köln

per Fax: 02 21/89 92-257

per E-Mail: order@bzga.de

per Internet: www.bzga.de
www.gib-aids-keine-chance.de
www.machsmitt.de

Bestellnummer: 70450000

Inhalt



Vorwort

Wer als Mädchen auf Expedition geht.....2



Kapitel 1

Pickel, Krach und viel Gefühl4



Kapitel 2

„Willkommen im Club!“ – Die erste Menstruation8



Kapitel 3

Frösche, Prinzen und ganz normale Jungs12



Kapitel 4

Sprechzeiten17



Kapitel 5

Verhüten – sicher, aber wie?22



Kapitel 6

Lampenfieber – das erste Mal30



Kapitel 7

„Schwanger? Ich?“35



Kapitel 8

Und wenn ein Mädchen ein Mädchen liebt?42



Kapitel 9

„Ich wär so gern anders ...“47



Kapitel 10

Power gegen blöde Anmache53



Kapitel 11

Was tun gegen sexuell übertragbare Krankheiten?56

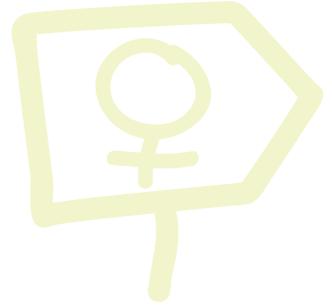


Nachwort

Raum zum Leben64

Adressen

.....66



Wer als Mädchen auf Expedition geht ...

... um dem Abenteuer zu begegnen, das von den Erwachsenen „Pubertät“ genannt wird, muss auf einiges gefasst sein: Stimmungen, Gefühle und Interessen, das Verhältnis zu Freundinnen, Freunden und den Eltern – vieles verändert sich. Schon der Wandel des eigenen Körpers kann Rätsel aufgeben ...

In dieser Zeit sind Gefühle wie Abenteuerlust, Neugier und Verliebtsein ständige Begleiter. Oft lassen sich aber auch Traurigkeit und Unsicherheit nicht leicht abschütteln.

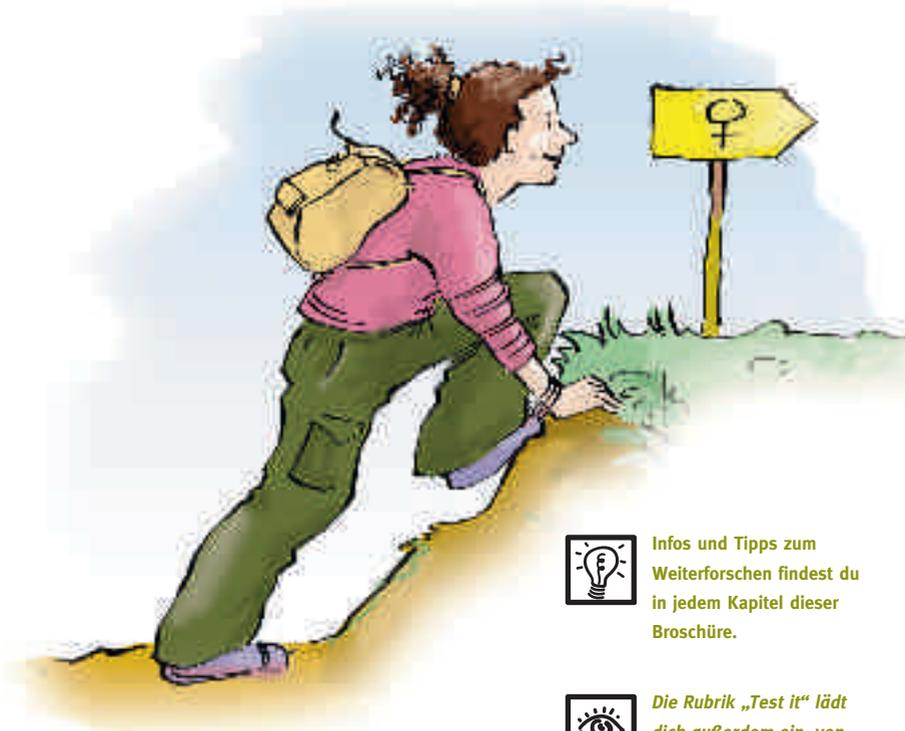
Nicht immer fühlt man sich von den anderen verstanden. Manchmal sieht es aus, als endeten die breiten Straßen, auf denen die meisten gehen, aber auch die kleinen Trampelpfade, die Einzelne nehmen, in Sackgassen. Jedes Mädchen kennt dieses Gefühl, mal wieder „vor die Wand gelaufen“ zu sein, bei einem Jungen, einer Freundin, den Eltern oder in der Schule.

Meine Puppen sitzen nur noch im Regal. Mir ist jetzt wichtiger, mit meinen Freundinnen alles zu besprechen: Ob wir die gleichen Jungen süß finden, wie wir es schaffen, länger weggehen zu dürfen ...

(Marie, 12 Jahre)

Ich hatte so darum gekämpft, das erste Mal ohne Eltern mit meiner Freundin zusammen wegzufahren. Und am Bahnhof musste ich dann doch aufpassen, nicht loszuheulen. Ich war ganz zittrig vor Aufregung.

(Nathalie, 14)



Infos und Tipps zum Weiterforschen findest du in jedem Kapitel dieser Broschüre.



Die Rubrik „Test it“ lädt dich außerdem ein, von anderen etwas abzugucken und selber damit zu experimentieren.

Auswege lassen sich im Austausch mit den anderen finden, die ebenfalls im Dschungel unterwegs sind: den Freundinnen und Freunden. Aber auch Eltern und andere Erwachsene, zu denen ein Mädchen Vertrauen hat, können Rat geben, wie die Reise weitergehen kann. Oder wann es Zeit ist, zu stoppen, tief Luft zu holen und erst einmal zu überlegen.

Wie eine Landkarte, E-Mails aus der Ferne oder ein Reiseführer möchte diese Broschüre dir und anderen Mädchen Tipps und Anregungen geben, Schritt für Schritt weiterzukommen auf den verschlungenen Pfaden Richtung „Frau-Sein“.

Gute Reise!

HINWEIS:

Damit das Lesen nicht kompliziert wird, wechseln wir in der Broschüre zwischen der weiblichen und der männlichen Form, wenn es um Expertinnen oder Experten, Ärztinnen und Ärzte, Frauenarzt und Frauenärztin, Lehrerinnen und Lehrer geht. Gemeint sind aber natürlich immer beide.



Pickel, Krach und viel Gefühl



So mit zwölf fand ich allein die Tatsache furchtbar, dass mich alle als ‚pubertär‘ bezeichnet haben. (Judith, 18)

Was „Pubertät“ genau ist, dafür gibt es keine umfassende Erklärung. Klar ist, dass vieles anders und neu wird.

Der Körper verändert sich

Konkret macht sich die neue Phase an den körperlichen Veränderungen fest: Der Körper bekommt rundere Formen, die Taille bildet sich aus und die Brüste wölben sich allmählich. Unter den Armen und um die Schamlippen sprießen Haare. Schließlich setzt die Menstruation ein, die monatliche Blutung, die einen ab jetzt begleiten wird (siehe Kapitel 2). Und, leider, im Gesicht sprießen

auch die Pickel.

Ich hab nicht den Wunsch zu sagen, ich bin ’ne Frau, aber ich hab den Wunsch zu sagen, ich bin kein Kind mehr. (Johanna, 15)

Das alles passiert meist im Alter zwischen neun und fünfzehn Jahren. So beginnt bei-

spielsweise bei vielen Mädchen die Brust vom 11. Lebensjahr an zu wachsen. Es kann aber auch früher oder später sein, das ist völlig normal. Zuständig für die Veränderungen sind die so genannten Hormone. Das sind Botenstoffe, die die Vorgänge im Körper steuern.



Die äußeren Geschlechtsorgane der Frau heißen auf Lateinisch Vulva. Sie bestehen aus den kleinen und den großen Schamlippen, der Schamspalte und der Klitoris, die auch Kitzler genannt wird.

Manche Frauen nennen die Klitoris auch Perle, weil sie ein bisschen so aussieht. Vielleicht heißt sie auch deshalb so, weil sie das sexuell empfindlichste Organ ist. Sie reagiert schon auf ganz zarte Berührungen wie Streicheln und ist sehr erregbar.

Zuweilen wird auch der Scheidenvorhof, an dem sich die Harnröhrenöffnung und der Scheideneingang befinden, zu den äußeren Geschlechtsorganen gerechnet.

Die inneren Geschlechtsorgane der Frau sind vor allem für die Empfängnis und das Wachstum eines Kindes zuständig. Sie bestehen aus der Scheide (der Vagina), den Eierstöcken, den Eileitern und der Gebärmutter. Diese ist übrigens der stärkste Muskel des menschlichen Körpers. Sie ist 8 bis 10 cm lang und ähnelt von der Form her einer Birne. Ihren „Eingang“, den Gebärmuttermund, kann man durch die Scheide hindurch tasten. Die Frauenärztin kann ihn mit Hilfe des Spekulum sehen (s. Kapitel 4).



Jede ist anders

Manche Mädchen versetzen diese körperlichen Veränderungen in Unruhe und Unsicherheit. Viele fragen sich: „Bin ich richtig gebaut?“, „Ist mein Busen zu klein?“, „Sind die Oberschenkel zu dick?“.

Die Medien, die einem ständig Idealkörper vorführen, verstärken diese Verunsicherung noch. Sie zeigen aber nur das Schönheitsideal, nicht die Realität: Wer sich wirklich mal umschaute in der Schule, auf der Straße oder im Schwimmbad, wird ganz schnell feststellen: Es gibt kein Einheitsmaß für Brüste und auch nicht für andere Körperteile. Kein Busen ist wie der andere, und ganz viele Mädchen und Frauen haben sogar zwei ungleiche Brüste. Jeder Körper ist einzigartig, und die Ausstrahlung eines Menschen ist viel wichtiger als das bloße Aussehen. Selbstbewusstes Auftreten ist eine gute Grundlage für eine attraktive Wirkung.

Achterbahn der Gefühle

„Die Hormone spielen verrückt“, sagen manche, wenn sie von den körperlichen Veränderungen in der Pubertät sprechen. Ähnlich dem

„Verrücktspielen“ der Hormone können auch die Gefühle für sich selber und für andere in dieser Zeit schwanken. Das Gefühl, die ganze Welt umarmen zu können, alles schaffen zu können, selbstständig zu sein – und dann wieder das Gefühl, ganz klein zu sein, gar nichts zu können, dringend jemanden zu brauchen, der zeigt, dass er einen mag und versteht. Jedes Mädchen hat ein Recht darauf, auch mal nicht gut drauf zu sein. Es gibt einen alten Spruch: „Auf jedes Tief folgt ein Hoch“, und gerade wer seinem Tief nachspürt, kann das Hoch umso intensiver genießen.

Für mich gibt es irgendwie zwei Welten: Während der Woche bei meiner Mutter geht es ganz streng zu, und am Wochenende bei meinem Vater kann ich machen, was ich will - aber er interessiert sich, glaub ich, auch nicht so richtig für mich. (Sarah, 14)



Zwischen innen und außen: das Jungfernhütchen

Vor dem Scheideneingang sitzt das Jungfernhütchen, das auch Hymen genannt wird. Es handelt sich um ein ringförmiges, dehnbares Hütchen, das meist eine kleine Öffnung hat, damit das Menstruationsblut abfließen kann. Diese Öffnung kann bei verschiedenen Mädchen ganz unterschiedlich groß und das Jungfernhütchen unterschiedlich dehnbare sein.

Bei manchen Mädchen gibt das Jungfernhütchen beim ersten Geschlechtsverkehr nach. Dann kann es ein wenig bluten. Es gibt aber auch Mädchen und Frauen, bei denen es beim ersten Mal nicht blutet, zum Beispiel, weil das Jungfernhütchen so dehnbare ist, dass es erst bei der Geburt des ersten Kindes vollständig reißt. Und bei einigen Mädchen kann das Jungfernhütchen auch schon vor dem ersten Geschlechtsverkehr einreißen, wenn etwas in die Scheide eindringt, z.B. ein Finger (siehe auch Seite 11: Binden und Tampons, Seite 21: in der Frauenarztpraxis).

Zwischen den Stühlen

Manche Mädchen fühlen sich auch hin und her gerissen, etwa zwischen verschiedenen Freundinnen und Freunden, die nichts miteinander zu tun haben



wollen, oder zwischen den Eltern, die getrennt leben oder sich zu Hause ständig streiten.

Für manche Mädchen spielt es eine Rolle, wo sie herkommen, und sie fragen sich: „Bin ich mehr Türkin, Kroatin, Italienerin, Deutsche? Sitze ich zwischen den Stühlen oder auf mehreren Stühlen gleichzeitig?“

Es ist nämlich nicht immer leicht, zwischen den Welten zu jonglieren, die teilweise sehr unterschiedlich

sind in ihren Erwartungen, Verhaltensregeln und Umgangsformen. Sich mit anderen auszutauschen, mit Freundinnen oder auch älteren Mädchen, ist dann besonders wichtig.

Das Gefühl des Fremdseins kennen eigentlich viele Mädchen: Wenn man nach einem Umzug in eine neue Klasse kommt, wenn die eigenen Überzeugungen nicht anerkannt werden, wenn man als Mädchen ein Mädchen liebt oder einfach andere Klamotten trägt als die übrigen. Menschen, die einem ähnlicher sind oder einen besser verstehen, muss man manchmal ein bisschen suchen, z.B. in Mädchengruppen, Jugendclubs, Sportvereinen oder anderen Treffs.

Hört euch in der Schule um, welche Angebote es in eurem Wohnort gibt.

Auch Veranstaltungs-

tipps in Zeitungen sagen einem, wo etwas los ist. Ansonsten weiß in der Regel auch das Jugendamt oder die Frauen- und Gleichstellungsauftragte einer Stadt oder des Kreises, wo Einrichtungen für Jugendliche zu finden sind. Manche sind auch speziell für Mädchen.

Ob ich mich als Türkin fühle oder als Deutsche, das kann ich gar nicht sagen. Mir sind beide Länder total wichtig: In der Türkei bin ich geboren, aber meine Freundinnen und Freunde hab ich natürlich hier. (Senay, 15)

Ich könnte meinen Eltern nie sagen, dass der Junge, der mich im letzten Sommer abgeholt hat, mein Freund war. Die finden das viel zu früh und reden immer nur von Schule. (Thea, 14)





Wenn ich zu Hause Stress habe, helfe ich zum Beispiel beim Kartoffelschälen und versuche dabei zu reden. Meist klappt es, dass wir uns dann ruhig zuhören. (Tatjana, 16)

Ärger zu Hause

Zu Hause haben viele Mädchen jetzt häufiger Zoff als früher. Sie ärgern sich, wenn ihre Eltern ihnen vorschreiben, wann sie zu Hause sein müssen, wie viel Zeit sie für die Schularbeiten verwenden sollen oder mit welchen Freunden sie sich treffen dürfen. Manche fühlen sich von den Eltern nicht mehr verstanden.



Eltern müssen nicht immer alles wissen. Eltern und Kinder müssen auch nicht immer gleicher Meinung sein und sich nicht dauernd gut verstehen. Manchmal muss man für seine Überzeugungen kämpfen, ein andermal Kompromisse eingehen. Probier, für deine Meinung gute Argumente zu finden. Wenn das nichts nützt, überzeugt sie vielleicht ein Brief oder eine nette Geste. Aber auch ein vorübergehender Rückzug unter die Kopfhörer ist erlaubt. Ruhe und Abstand können manchmal helfen, sich hinterher wieder anzunähern.

Wir haben uns schon eine Wohnung aufgezeichnet, mit Whirlpool und so. Am besten in New York ganz oben in einem Wolkenkratzer, und wir liegen dann auf dem Dach in der Sonne. (Fee und Jana, 13)

Wenn man Freundinnen erzählt, welche Jungen man gut findet, ist das lustig, wenn die einen so nett aufziehen, wenn sie ihn zum Beispiel gesehen haben. Oder sie helfen, einem netten Jungen einen Brief zu schreiben. (Johanna, 15)

Mit Freundinnen reden

Freundinnen können häufig die Probleme besser verstehen als andere, weil sie sich selber ähnliche Gedanken machen oder einem auch schon mal sagen können, was sie nicht so gut finden. Freundinnen mögen vielleicht die gleiche Musik, denselben Film und haben ähnliche verrückte Pläne und Wünsche für die Zukunft. Mit Freundinnen lässt sich gut herumspinnen, und das macht Spaß.



„Willkommen im Club!“

Die erste Menstruation

Ich hab schon gedacht, mit mir stimmt was nicht, weil ich schon 14 war und meine Periode immer noch nicht hatte. Dabei hatte ich schon einen BH! Zum ersten Mal bekam ich sie dann erst einen Monat, bevor ich 15 wurde. (Serpil, 16)

Es ist kein Datum, das sich wie der Geburtstag oder die Sommerferien im Kalender einplanen lässt. Und doch warten viele Mäd-

chen gespannt darauf: Wann kommt sie, die Menstruation, die auch Regelblutung, Periode oder einfach „die Tage“ genannt wird?

Tritt die Menstruation zum ersten Mal auf, spricht man auch von der Menarche. Und so wie jedes Mädchen unverwechselbar in seinem Aussehen ist, ist auch dieser Zeitpunkt ganz verschieden: Zwischen 9 und 15 Jahren passiert es bei den meisten. Im Körper „rumort“ es schon vorher mehr oder weniger unsichtbar. Oft kündigt sich die erste Periode durch ein bisschen weißlich-glasigen Ausfluss aus der Scheide an, dem so genannten „Weißfluss“. Vielleicht war vor der ersten Periode auch schon einmal ein kleiner Blutfleck in der Unterhose – und dann wieder nichts.



Auch wenn du noch gar keine Periode hattest oder deine Tage noch unregelmäßig bekommst,

kannst du schwanger werden, wenn Samenzellen in deine Scheide gelangen. Denn es lässt sich eben nicht in den Bauch hineinschauen, ob dort schon ein Eisprung stattgefunden hat oder ob der Körper noch „übt“. (Mehr über Schwangerschaft und deren Verhütung erfährst du in den Kapiteln 5, 6 und 7.)



Eine Reise ins Innere des Körpers: der Zyklus

Die Periode ist für manche auch deshalb so geheimnisvoll, weil sich im weiblichen Körper vieles unsichtbar ereignet. Die Zeit zwischen dem ersten Tag der Regelblutung und dem letzten Tag vor der nächsten Periode wird Zyklus genannt. So ein Zyklus (das ist ein anderes Wort für Kreislauf) dauert im Allgemeinen zwischen 26 und 32 Tagen. Nach der ersten Regel braucht es meist ein oder zwei Jahre, bis sich die Länge der Zyklen richtig eingependelt hat.

Alle Mädchen haben von Geburt an rund 400.000 Eibläschen in ihren Eierstöcken. In jedem Zyklus geht es darum, dass mindestens ein Eibläschen heranreift – und damit möglicherweise auch befruchtet werden kann. Botenstoffe, die so genannten Hormone, steuern diesen Vorgang. Hormone werden übrigens auch bei Verhütungsmitteln wie der Pille eingesetzt, um eine Schwangerschaft zu verhindern (s. Kapitel 5).

In der ersten Zyklushälfte sorgt zum Beispiel das Hormon Östrogen dafür, dass die Gebärmutter Schleimhaut dicker wird, damit sich dort eine befruchtete Eizelle einnisten kann. Die Befruchtung der Eizelle ist an den so genannten „fruchtbaren Tagen“, ungefähr 14 Tage vor der nächsten Periode möglich. Das Gehirn gibt in dieser Zeit über ein anderes Hormon das Signal dafür, dass die reife Eizelle vom Eierstock in den Eileiter gelangt. Diesen Vorgang nennt man den „Eisprung“. Einige Mädchen können ihn an einem Ziehen im Unterleib spüren. Dann besteht für 6 bis 24 Stunden die Möglichkeit der Befruchtung durch die männlichen Samenzellen, die Spermien. Allerdings können diejenigen Spermien, die von der Scheide in die Gebärmutter und die Eileiter gelangt sind, dort fünf und zum Teil sogar sieben Tage auf die Eizelle „warten“.

Im Klartext heißt das: Auch wer einige Tage vor dem „Eisprung“ ohne Kondom oder andere Verhütungsmittel mit einem Jungen geschlafen hat, kann schwanger werden! Dies kann sogar für die Zeit der Periode gelten.

Wurde die Eizelle nicht befruchtet, sorgen Hormone dafür, dass sie sich auflöst. Die obere Schicht der Gebärmutter Schleimhaut, in die sich eine befruchtete Eizelle einnisten kann, löst sich dann ab und wird bei der nächsten



In einem Kalender kannst du den Beginn der Menstruation notieren

als Anhaltspunkt, wann ungefähr die nächste Regel zu erwarten ist. Das ist für den Besuch bei der Frauenärztin oder dem Frauenarzt nützlich.

In Apotheken gibt es manchmal kostenlos kleine Kalender dafür.

Da lässt sich auch eintragen, ob die Blutung stark oder schwach ist und wie lange sie dauert.



Zyklus und Eisprung lassen sich nicht auf den Tag genau vorherbestimmen. Eine Flugreise, Stress, Krankheiten und viele andere Ereignisse können dazu führen, dass der Körper den Zyklusverlauf anders programmiert. Wer den Eisprung berechnen will, um zu verhüten, geht daher ein großes Risiko ein, schwanger zu werden!



*Kopfwahl, Bauch- oder Rücken-
schmerzen machen manchen
Mädchen während der Periode das
Leben schwer. Entspannungs-
übungen, Kräutertees oder eine Wärmflasche
können dann helfen. Manche Mädchen ziehen
sich lieber zurück und halten Ruhe, andere bevor-
zugen Bewegung. Möglich ist alles, was du auch
sonst machst, und was dir gut tut.*

Meine erste Menstruation kam ganz plötzlich im Urlaub. Mein Vater sagte zu mir: ‚Ist doch toll, jetzt bist du eine Frau.‘ Das war auch toll, denn in der Schule wurde ich schon gefragt: ‚Was, du hast deine Tage immer noch nicht?‘ Anfangs hatte ich dann immer Schmerzen im Unterleib, heute mehr in der Mitte des Zyklus, beim Eisprung. (Eva, 18)



Regelblutung durch die Scheiden-
öffnung herausgeschwemmt.

Damit das passiert, ziehen sich die Muskeln der Gebärmutter zusammen, und das führt dann bei vielen Mädchen und Frauen zu einem Ziehen im Bauch. Mit der zwischen zwei und sechs Tage dauernden Menstruation beginnt zugleich ein neuer Zyklus.

Nichts, was peinlich ist

Es gibt Familien, in denen über Sexualität nicht groß geredet wird. Das kann religiöse oder kulturelle Gründe haben und an der Erziehung liegen, die die Eltern selber erfahren haben. Dann ist auch die Menstruation manchmal ein peinliches Thema.



Binden, die es in unterschiedlichen Stärken und Formen gibt, fangen das Menstruationsblut auf. Sie drücken sich aber vielleicht unter besonders engen Hosen ab. Tampons haben diesen Nachteil nicht. Sie müssen in die Scheide eingeführt werden, was vor allem am Anfang ungewohnt sein kann. Wie es funktioniert, ist genau auf dem Zettel in der Packung beschrieben. Tampons lassen sich auch mit einer Slipeinlage kombinieren. Welche Methode dir am geeignetsten erscheint, probierst du am besten selber aus.

Du hast was verloren, rief mir der Mathe-Lehrer hinterher. Ich wär am liebsten gestorben, als er mir den Tampon in die Hand drückte, der mir aus der Hosentasche gefallen war. Aber er tat so, als wäre es ein Kaugummi. (Hania, 16)

Wenn dir jedoch sehr wichtig ist, dass das Jungfernhäutchen nicht einreißt, kann es für dich sinnvoller sein, Binden zu benutzen.



In Indien gab es früher eine besondere

Zeremonie, wenn Mädchen ihre erste Menstruation hatten: Ihre Füße wurden mit Henna und anderen Farbstoffen rot gefärbt. Alle sollten sehen, dass sie nun Kinder bekommen können. In Frankreich heißt die erste Menstruation heute noch „les fleurs“, weil „die Blumen“ ein Zeichen für Fruchtbarkeit sind.



Frösche, Prinzen und ganz normale Jungs



„Jungs sind manchmal doof. Manchmal sogar sehr doof.“ Das finden jedenfalls einige Mädchen: Jungs wirken angeberisch, machohaft, und es ist manchmal schwierig, normal mit ihnen zu reden.

Mädchen interessieren sich daher öfter für Jungen, die mindestens eine Klasse über ihnen sind.

Die gleichaltrigen Jungen kommen vielen Mädchen noch eher kindlich oder zu möchtegern-cool vor. Aber auch Jungs wissen oft nicht, wie sie sich verhalten sollen. Und

sie haben es kein bisschen leichter als Mädchen, erwachsen zu werden. In der Gesellschaft gibt es Bilder, wie Mädchen und Jungen, Frauen und Männer zu

Doof find ich so ganz coole Jungs, die rumlaufen, als ob sie ´ne Rasierklinge unterm Arm haben, also mit so ´nem Machogang - und die Arme so weit auseinander, dass sie sie nicht mehr runterkriegeln. (Johanna, 15)



sein haben. Eines dieser Bilder: Kleine Mädchen sollen niedlich und sanft sein,

Was wir an Jungs blöd finden? Die benehmen sich manchmal echt wie Kindergartenkinder. Dann prügeln sie sich und stecken jemand anderen in die Mülltonne. (Fee und Jana, 13)

aber nicht der Druck. Wie sollen Männer sein? Die Bilder in Film und Fernsehen vermitteln oft: Männer sind ruppig und stark. Sie wissen, wo es lang geht, nichts bringt sie aus der Fassung. Sie stellen keine dummen Fragen und haben immer eine Lösung parat. Der Wettkampf geht daher weiter: Wer ist der

Wenn man mit einem Jungen alleine ist, dann ist er vielleicht ganz nett, aber sobald die in ihren tollen Gruppen rumlaufen, benehmen sie sich total daneben, das nervt. (Johanna, 15)

Dabei kennen auch Jungen Selbstzweifel und Unsicherheit. Wie geht das mit den Mädchen? Wie komme ich bei ihnen an? Wie muss man sein und was muss man tun, um ihnen zu gefallen?

Ich habe mehrere Mädchen als Freundinnen. Mit denen kann ich mich oft viel besser unterhalten. Wir reden dann über Beziehungen, Probleme zu Hause und so. (Niels, 18)

Grund, weshalb es Jungen manchmal schwerer fällt als Mädchen, Gefühle zu zeigen oder darüber zu reden.

Und auch Jungs machen sich Gedanken über ihr Aussehen. Anrufe beim Kinder- und Jugendtelefon, ein kostenloses Beratungsangebot des Kinderschutzbundes (siehe S. 67), zeigen zum Beispiel: Während die Mädchen oft äußern, sie hätten gern eine bessere Figur und würden lieber besser aussehen, wären Jungs gern größer und stärker. Ganz so, wie die Bilder es vorgeben.

Und auch die Jungen fragen sich, was normal ist und vor allem, ob sie selber normal sind: Ist mein Oberkörper muskulös genug? Haben alle außer mir schon Bartstoppen? Bin ich nicht viel zu klein und dürr?

kleine Mädchen sollen niedlich und sanft sein, kleine Jungs frech und durchsetzungsfähig. Und im Wettkampf unter den Jungen gilt es mitzuhalten: Wer pinkelt am weitesten? Wer hält die größten Schmerzen aus? Wer ist am mutigsten?

Mit dem Älterwerden ändern sich vielleicht ein paar Themen,

Angesehenste in der Clique? Wer ist am beliebtesten bei den Mädchen? Wer hat die meiste Erfahrung mit ihnen?



Wie es Jungen geht, welche Ängste und Wünsche ihnen durch den Kopf gehen, erfahrt ihr auch in der kostenlosen Broschüre „In unserer Straße – Jungsgeschichten über Liebe, Freundschaft, Sex und Aids (siehe S. 66).



Mehr Informationen zum Körper von Jungen und Männern kannst du in der kostenlosen Broschüre „Wie geht’s? – Wie steht’s?“ finden (siehe S. 66).

Was ändert sich körperlich bei Jungs?

Mit ungefähr zwölf Jahren beginnt bei Jungen die körperliche Veränderung. Der Penis wird dicker und die Hoden werden größer. Haare sprießen unter den Armen und um die Geschlechtsorgane. Später wachsen sie auch auf den Beinen, den Unterarmen und der Brust. Ein Bartflaum wird sichtbar.

Bei etwa der Hälfte der Jungen schwellen sogar die Brustdrüsen an. Diese Hubbel werden aber nach etwa einem Jahr wieder flach und gehen dann in die Breite. Während Mädchen in dieser Zeit mehr Fettgewebe anlegen, bekommen Jungen mehr Muskeln. Auch ihre Stimme verändert sich. Zum Leidwesen mancher Jungs wird sie aber nicht sofort tief, sondern fängt erst einmal an, ziemlich zu krächzen.



„Wie lange dauert eine Erektion beim Jungen?“

Das ist ganz unterschiedlich. Manchmal ist sie nach einigen Sekunden beendet, manchmal dauert die Erregung auch mehrere Minuten oder sogar eine Stunde. Nach einem Orgasmus – dem Höhepunkt der geschlechtlichen Erregung mit dem Samenerguss – ist sie meist erst einmal vorbei.

Die männlichen Geschlechtsorgane bestehen aus dem Glied, den Hoden, den Nebenhoden und den Samenleitern. Diese führen ins Körperinnere zu den Bläschendrüsen und der Vorsteherdrüse (auch Prostata genannt). Das Glied ist fast wie ein Rohr geformt und hat drei Schwellkörper. Wird das weiche Glied erregt, füllen sich diese mit Blut, und es wird härter und größer. Das ist die so genannte Erektion.

An der Spitze des Gliedes befindet sich die Eichel, über der die Vorhaut liegt. Wenn das Glied durch Erregung länger und dicker wird, schiebt sich die Vorhaut nach hinten und gibt die Eichel frei. Meist tritt dann der so genannte Lust- oder Sehnsuchts tropfen an der Eichel aus, eine klare Flüssigkeit, die bereits Samenzellen enthalten kann. Auch sie kann also eine Schwangerschaft verursachen, wenn sie beim Geschlechtsverkehr oder Petting in die Scheide des Mädchens gelangt. Während beim Mädchen der Kitzler der sexuell empfindlichste Körperteil ist, ist es beim Jungen die Eichel. In ihr befinden sich besonders viele Nervenenden.



„Was ist eine Beschneidung?“

„Beschneidung“ nennt man die Entfernung der Vorhaut in einem kleinen operativen Eingriff. In vielen Teilen der Welt gilt eine Beschneidung als Normalfall und wird schon früh bei kleinen Jungen durchgeführt. Oft spielen hygienische Gründe eine Rolle. Aber auch Jungen, die eine zu enge Vorhaut haben, werden beschnitten. In manchen Kulturen gilt die Beschneidung des Jungen als Ritual für die Aufnahme in die Männerwelt.

Der erste Samenerguss

Den ersten Samenerguss erreichen viele Jungen durch Selbstbefriedigung oder bekommen ihn im Schlaf. Er ist das sichtbare Zeichen ihrer Geschlechtsreife, was bedeutet, dass sie Kinder zeugen können.

Der Samenerguss, den man auch Ejakulation nennt, tritt beim bzw. kurz nach dem Orgasmus auf. Weißlich milchig sieht die Samenflüssigkeit



aus, und sie riecht etwas säuerlich. 200 bis 300, manchmal sogar 400 Millionen Samenzellen können in einem Erguss enthalten sein. Manche Jungen fragen sich, ob der „Samenvorrat“ irgendwann mal aufgebraucht ist. Das ist nicht so: Der Samen bildet sich im männlichen Körper immer wieder neu.



„Was sind ‚feuchte Träume‘?“

Von feuchten Träumen spricht man, wenn der Samenerguss während des Schlafens auftritt. Oft merken Jungen währenddessen gar nichts von einem Erguss. Feuchte Träume werden mit dem Ende der Pubertät seltener.



Total süß ist der Typ aus der Klasse über mir: braune Locken, blaue Augen und immer so'n nettes Lächeln. Manchmal male ich mir aus, dass er mich beim Aussteigen aus der Bahn einfach in den Arm nimmt und fragt, ob ich mit ihm ins Kino gehe. Oder dass wir auf einer Party zusammen tanzen und er gibt mir einen Kuss auf den Mund. (Lea, 13)

Ich mache mit einem süßen Mädchen immer so Späße, in Wirklichkeit will ich aber mit ihr gehen. (Cem, 14)

Wie geht das mit Jungs?

Mit einem Jungen zu gehen, einen zum Freund zu haben, wünschen sich viele Mädchen. Aber wie geht das? Was finden Jungs schön und worauf achten sie bei der ersten Begegnung?

Könnten Mädchen die Gedanken von Jungen lesen, würden sie feststellen: Die haben oft selber Angst, ein Mädchen anzuspre-

chen, nicht richtig zu küssen oder sich beim Petting ungeschickt zu verhalten: „Wie gefalle ich wohl der Netten aus dem Bus?“, „Wie mache ich sie verliebt in mich?“, „Wie küsse ich richtig?“ und „Was macht man beim Küssen mit den Händen?“ oder „Was ist, wenn ich beim ersten Mal versage?“



Ausprobieren ist eigentlich das Zauberwort beim Beziehungen knüpfen. Es gibt kein Erfolgsrezept, keine Lösung, die für alle gleich ist. Genau wie manche Mädchen eher schüchterne Jungs gut finden und andere mehr auf Draufgänger stehen, finden auch Jungen verschiedene Mädchen interessant und achten bei der ersten Begegnung auf ganz Unterschiedliches.

Am besten lässt du dich von deinen eigenen Wünschen leiten: Was passt zu mir? Was traue ich mir zu? Manche halten sich in der Nähe des Jungen auf oder schreiben einen Brief, manche rufen an, schicken eine SMS oder fragen den Jungen ihrer Wahl direkt, ob er mit ins Kino geht. Wieder andere versuchen ihr Glück übers Internet.

Bewährte Tricks für erste Treffen: Deute mit kleinen Bemerkungen an, dass du ihn magst. Schau ihm hin und wieder länger in die Augen und vor allem: Verbirg nicht deine Freude, wenn er dir mit kleinen Signalen zeigt, dass er dich mag.

Für Mädchen, die auf Mädchen stehen, gilt das alles natürlich auch entsprechend!

Wenn ich dann vor ihr stehe und sie fragt mich was, werde ich nur knallrot und kriege kein Wort mehr raus.
(Bastian, 16)

Ich hab mich nie getraut, sie anzusprechen, und dann hat sie mich plötzlich zum Eisessen eingeladen. Ich war im siebten Himmel. Eigentlich hätte ich das auch bringen können. (Olga, 15)





Sprechzeiten



Zum Frauenarzt geh ich erst mal gar nicht. Ich möchte nicht, dass mich ein Fremder irgendwo anguckt. (Jana, 13)

Viele Ängste und Befürchtungen kreisen um den ersten Besuch bei



Vielleicht möchtest du gerne erklärt bekommen, wie so eine Untersuchung abläuft oder hast Freundinnen, die sich auch mal einen Gynäkologenstuhl aus der Nähe ansehen wollen, ohne gleich untersucht zu werden. Dann ruf doch eine Ärztin an, von der ihr gehört habt, dass sie nett ist, und frage, ob ihr mal zu zweit oder als Gruppe kommen könnt. Manche Frauenärztinnen führen kleinere Gruppen durch die Praxis. Dies ist auch in Beratungsstellen möglich, die Untersuchungszimmer haben (zum Beispiel Gesundheitsämter, pro familia).

der Frauenärztin oder dem Frauenarzt, die auch Gynäkologin oder Gynäkologe genannt werden. Die meisten Mädchen und Frauen macht es unsicher, sich vor einem fremden Menschen auszuziehen. Sie fürchten sich vor Schmerzen bei der Untersuchung. Sie überlegen, ob sie der Frauenärztin etwas anvertrauen können, ohne dass sie es weitererzählt.

Wann zur Frauenärztin oder zum Frauenarzt?

Frauenärztinnen und Frauenärzte sind Fachleute für den weiblichen Körper. Zu ihren Aufgaben gehört es zu untersuchen, ob ein Mädchen oder eine Frau krank oder gesund ist. Sie beraten aber auch bei Fragen zum Thema Verhütung und betreuen schwangere Frauen. Zu ihnen musst du nicht automatisch mit Beginn der Pubertät gehen, sondern dann, wenn ...

Mit 14 wollte ich unheimlich gerne mal zu einer Frauenärztin gehen, weil ich endlich jemand Kompetenten fragen wollte, ob mein Busen groß genug ist. (Johanna, 15)



Frauenärztinnen und -ärzte haben, so wie alle Ärztinnen und Ärzte, grundsätzlich Schweigepflicht. Das heißt, wenn jemand anderes erfahren möchte, ob ein Mädchen bei ihnen war oder ob es die Pille verschrieben bekommen hat, so dürfen sie nichts dazu sagen.



- du dich selber informieren möchtest oder eine Frage hast, die eine Fachfrau oder ein Fachmann beantworten soll,
- du noch keine Periode hast und schon älter als 16 Jahre bist,
- deine Periode ausbleibt oder mit starken Schmerzen verbunden ist (in den ersten zwei Jahren ist die Menstruation häufig etwas unregelmäßig),
- du dich über Verhütungsmittel informieren oder die Pille verschrieben haben möchtest,
- du Schmerzen im Unterleib hast oder es im Scheidenbereich juckt und brennt oder wenn du starken Ausfluss hast, der anders aussieht oder riecht, als du es kennst (s. Kapitel 11),
- eine Brust sehr viel schneller wächst als die andere (geringe Unterschiede sind ganz normal; Brüste sehen fast nie ganz gleich aus),
- du dich über Aids und andere sexuell übertragbare Krankheiten informieren willst oder überlegst, einen HIV-Test zu machen,
- du die ‚Pille danach‘ brauchst (s. Kapitel 5),
- du den Eindruck hast, schwanger zu sein.

Auf keinen Fall musst du zur Frauenärztin gehen, nur weil deine Mutter oder dein Vater dich dazu drängen. Oder weil dein Freund unbedingt will, dass du dir die Pille verschreiben lässt. Für Verhütung können nämlich beide sorgen.





Der Weg zur Frauenarztpraxis

Wenn ein Mädchen sich entschlossen hat, eine Frauenärztin oder einen Frauen-

Gut Ding will Weile haben. Es muss nicht alles funktionieren. Bei jungen Mädchen kann die Periode schon mal ausbleiben. Bis 16 oder 17 müssen sie sich über Unregelmäßigkeiten keine Sorgen machen. Ein Mädchen sollte zur Frauenärztin gehen, wenn es selbst beunruhigt ist. (Zitat einer Frauenärztin)

arzt aufzusuchen, stellt sich die schwierige Frage: „Welche Praxis ist die richtige für mich?“

Hilfreich kann eine kleine private Umfrage sein: Freundinnen, Mütter oder Tanten können vielleicht eine Empfehlung geben. Manche Mädchen möchten gerne in eine andere Praxis gehen als die der Mutter, anderen ist das egal. Manche Mädchen und

Frauen gehen lieber zu einer Ärztin, andere schwören auf einen Arzt. Wie dem auch sei, wir haben freie Arztwahl, und jede kann sich aussuchen, wo sie hingehet und mit wem sie am besten klarkommt.

Allerdings gibt es auch Ärztinnen und Ärzte, die z.B. keine Kassenpatientinnen behandeln, oder welche, die schon so viele Patientinnen haben, dass man (außer im Notfall) monatelang auf einen Termin warten muss.





Der erste Besuch in der Praxis dient auch dazu, dass du dir die Ärztin oder den Arzt erst mal genau anschaust und prüfst, ob du Vertrauen fassen kannst. Ein Anhaltspunkt könnte zum Beispiel sein: Werden Deine Fragen ernst genommen oder einfach übergangen?



Hilfreich ist es, wenn du dir vorher aufschreibst, was du wissen willst. So vergisst du nichts und die Ärztin oder der Arzt kann dich besser beraten und behandeln.

In kleineren Orten kann es vorkommen, dass dort nur eine Ärztin praktiziert. Wenn die dir nicht sympathisch ist, solltest du überlegen, ob es sich lohnt, mit Bus oder Bahn in die nächste Stadt zu fahren.

Wenn du dann einen Termin hast, musst du deine Krankenkassenkarte mitbringen. Wenn du keine hast und dich nicht traust, deine Eltern zu fragen, kann die Ärztin auch eine Bescheinigung bei der Krankenkasse anfordern, oder du holst sie dir selber bei der zuständigen Geschäftsstelle ab.

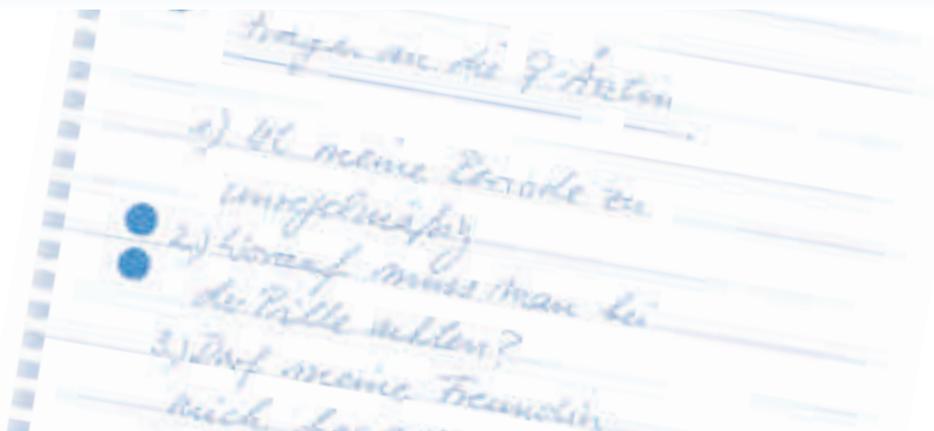
Was passiert bei der Untersuchung?

Gerade wenn du zum ersten Mal bei der Frauenärztin bist, nimmt sich die Ärztin wahrscheinlich mehr Zeit für das Beratungsgespräch. Sie möchte wissen, ob du schon deine Periode hast, und wenn ja, wann die letzte war. Außerdem fragt sie vermutlich, weshalb du zu ihr kommst.

So bietet das

Beratungsgespräch auch den Mädchen und Frauen die Möglichkeit, Fragen zu stellen, wenn sie etwas beschäftigt oder beunruhigt. Und auch wenn Mädchen Angst vor der Untersuchung haben, sollten sie das ruhig mit der Ärztin besprechen.





Wenn eine Untersuchung nötig ist, bittet die Ärztin nach dem Gespräch, sich „unten frei“ zu machen. Das heißt, Rock oder Hose und Slip auszuziehen und sich dann auf den Gynäkologenstuhl zu legen. Viele Mädchen verkrampfen sich in dieser ungewohnten Position zunächst. Das ist ganz normal. Die Verkrampfung löst sich meist beim Reden mit der Ärztin oder wenn sie erklärt, was sie bei der Untersuchung genau macht.

Die Ärztin betrachtet zunächst Scheide und Schambehaarung. Als Nächstes folgt die Abstrichuntersuchung, zu der sie ein Spekulum in die Scheide einführt. Das ist ein trichterförmiges Instrument, das ein bisschen so aussieht wie ein Entenschnabel. Damit wird die Scheide ein wenig geweitet, so dass die Ärztin ein langes Wattestäbchen einführen kann, mit dem sie etwas Sekret und Zellgewebe vom Muttermund abstreicht. Als Nächstes tastet sie Blase, Gebärmutter und Eierstöcke ab. Dazu streift die Ärztin sich dünne Gummihandschuhe über und führt zwei Finger in die Scheide ein. Mit der anderen Hand tastet sie über den Bauch. Diese Untersuchung ist nicht schmerzhaft, weil die Scheide ein dehnbares, muskulöses Organ ist, das wenig Nervenfasern enthält.

Nach der Untersuchung auf dem Stuhl bittet die Ärztin die Patientin in der Regel, sich wieder anzuziehen und die Brust „frei zu machen“. Diese wird sie dann nach Knoten abtasten.



Wer nicht mit nacktem Unterkörper auf dem Stuhl liegen möchte, kann sich ein längeres T-Shirt oder einen weiten Rock anziehen, den man zur Untersuchung nur hochschieben muss. Gegen Verkrampfung hilft außerdem ruhiges Ein- und langes Ausatmen.



Manche Mädchen und ihre Eltern haben Angst davor, dass das Jungfernhäutchen bei dieser Untersuchung beschädigt wird. Dann ist es wichtig, mit der Ärztin über diese Sorge zu sprechen. Das Jungfernhäutchen ist meist dehnbar und die Ärztin kann zur Untersuchung z.B. ein kleineres Spekulum nehmen.



Selbstuntersuchung: Durch regelmäßiges Abtasten der Brust kannst du bei dir selber feststellen, wie sich die Brust während des Zyklus verändert. Möchtest du durch Abtasten selber prüfen, ob alles in Ordnung ist, solltest du dir von der Frauenärztin erklären lassen, wie das geht.



Informationen zum eigenen Abtasten der Brust, zu Verhütungsmethoden und zu weiteren Fragen rund um Sexualität und Partnerschaft findest du auch bei Beratungsstellen oder Frauengesundheitszentren (siehe S. 67).



Verhüten – sicher, aber wie?



Pille, Kondom, Spirale, Diaphragma ... – die Auswahl an Verhütungsmitteln ist groß. Auf der Straße sieht man Plakate gegen Aids mit bunten Kondomen. Und im Kino, Fernsehen und Radio laufen Spots, in denen Kondome empfohlen werden. Selbst wenn dein erstes Mal dir noch weit entfernt scheint, ist es nützlich, dich über Verhütung zu informieren. Die kann, wenn es dann soweit ist, im Eifer des Gefechtes nämlich leicht untergehen. Wer mag



Wie viele unterschiedliche Methoden der Verhütung kennen deine Freundinnen und du?

schon in der romantischsten Phase ein Gespräch über die Verhinderung ungewollter Schwangerschaft anfangen?

Und nicht jedes Ver-

hütungsmittel ist für jede(n) gleich gut geeignet und auch nicht immer sofort erhältlich.

Daher gilt auch beim Thema Verhütung: Wissen ist Macht – und vor allem: es schützt!

Dieses blöde Fragen, ob ich mir schon bei der Frauenärztin ein Pillen-Rezept geholt habe, geht mir auf den Geist. Als zwei Mädchen mal bei mir zu Hause waren, habe ich ihnen meine Kondom-Sammlung in einem Glas gezeigt. ‚Da brauch ich nicht ständig was einzunehmen und krieg außerdem keine Krankheiten beim Sex‘, habe ich gesagt. Da war Ruhe. Die brauchen ja nicht zu wissen, dass ich bis jetzt nur rumgeschmüst habe und noch nicht mit einem Jungen geschlafen habe. (Svenja, 15)

Ich war richtig sauer auf meine Freundin, aber auch auf ihren blöden Freund. Beim ersten Mal sei alles so überraschend gewesen, dass sie beide noch nicht mal an ein Kondom gedacht haben. Nun nervt sie mit ihrer Angst, schwanger zu sein... (Simone, 14)



Ich bin, glaub ich, ziemlich direkt, frag dann: „Hast du Kondome da?“ So drumrumreden kann ich nicht. Komisch reagiert hat noch keine. Ich glaube, die Mädchen finden das so in Ordnung. (Ralle, 16)

Kondome? Also, am Anfang fand ich es gar nicht so einfach, das Thema anzusprechen. Ich habe rumgedrückt und Angst gehabt, dass der Junge das blöd findet. Das war aber gar nicht so, er war eher erleichtert. Heute ärgert es mich eher, dass die Jungen nicht von sich mal drauf zu sprechen kommen... Ich selber bin selbstbewusster geworden, ich sage, dass ich keine Lust habe auf Schwangerschaft, und dass Kondome auch vor Krankheiten schützen. Manchmal ziehe ich auch im richtigen Moment einfach ein Kondom vor. (Sybille, 17)

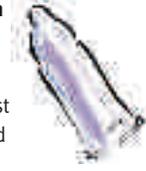
Vielen geht es ähnlich: Sie sind unsicher, wenn sie zum ersten Mal nackt zusammen sind und miteinander schlafen wollen. Und vielleicht genießen sie sich auch, in einer solchen Situation nach dem Kondom zu fragen. Aber es gibt auch das Gefühl des Vertrauens, der Verliebtheit und Nähe, und genau darauf solltest du bauen: Wenn der andere dich mag, ist es ihm wichtig, dass ihr euch beide schützt, vor ungewollter Schwangerschaft, vor ungewollter Vaterschaft und vor möglichen Krankheiten.

Probieren geht über Studieren

Wie bei allen Verhütungsmitteln kommt es auch bei Kondomen auf die richtige Anwendung an. Denn der hauchdünne Schlauch aus Latex gibt nur dann Schutz und Sicherheit, wenn er nicht beschädigt wird. Das kann zum Beispiel durch spitze Fingernägel, Ringe oder Piercings passieren, aber auch, wenn die Packung mit einer Schere geöffnet wird.

Für alle Fälle: ein Kondom in der Tasche

Das Kondom wird auch Präservativ oder einfach „Gummi“ genannt und ist *das* Verhütungsmittel, das Jungen und Männer benutzen. Kondome haben viele Vorteile: Sie schützen nicht nur vor unerwünschter Schwangerschaft, sondern auch vor sexuell übertragbaren Krankheiten wie Aids



(s. Kapitel 11). Denn ein Kondom sorgt dafür, dass Scheide und Penis nicht direkten Hautkontakt haben. So gelangen auch Spermien und Krankheitserreger nicht in die Scheide des Mädchens. Außerdem haben Kondome keine Nebenwirkungen: Denn anders als zum Beispiel bei der Pille wird nicht in die biologischen Vorgänge des Körpers eingegriffen.



Kondome sind aus extrem dünnem, gleichzeitig aber sehr belastbarem Latex, so dass sie beim Miteinander-Schlafen nicht stören. Die meisten Menschen spüren sie kaum. Studien zeigen, dass gerade Jugendliche und junge Erwachsene Kondome verwenden; insbesondere beim ersten Mal ist das Kondom das am häufigsten benutzte Verhütungsmittel. Und: Fast alle Befragten äußern, dass sie es gut finden, wenn der andere vorschlägt, Kondome zu benutzen.



Wie ein Kondom benutzt wird, sollten Mädchen und Jungen in Ruhe für sich ausprobieren, damit sie sich beim Sex sicher damit fühlen. Es lässt sich zum Beispiel leicht mit einem Besenstiel üben:

Die Verpackung vorsichtig aufreißen. Das Kondom mit dem Röllchen nach außen aufsetzen, dabei mit Zeigefinger und Daumen das „Reservoir“ (das ist der Zipfel an der Spitze) festhalten und die Luft herausdrücken. Dieser Hohlraum bietet Platz für die Samenflüssigkeit. Achtung: Wenn ihr das Kondom erst falsch herum aufsetzt und daher nicht abrollen könnt, ist es wichtig, ein neues Kondom zu nehmen. Es können nämlich schon Samenzellen aus dem so genannten Lusttropfen drauf sein. So nennt man die Flüssigkeit, die bei sexueller Erregung an der Eichel austritt, egal, ob es später zum Samenerguss kommt oder nicht (s. Kapitel 3). Das Kondom ganz nach hinten abrollen; wichtig ist, es nicht etwa zu ziehen.

Diese Schritte lassen sich auch in der Gebrauchsanleitung nachlesen, die jeder Kondompackung beiliegt.

gehören auch nicht in die Toilette, sondern in den Mülleimer, am besten mit einem Papier umwickelt.

Kondome gibt es nicht nur in Apotheken und Drogerien, sondern auch in Supermärkten, an Tankstellen und in Automaten mancher Kneipen. Wichtig ist es, nur geprüfte Markenfabrikate mit noch nicht überschrittenem Haltbarkeitsdatum zu verwenden. Sie sind an einer „CE-Kennzeichnung“ mit einer Nummer der zugelassenen Prüfstelle zu erkennen. Wie alle Gummisachen vertragen auch Kondome aus Latex keine große Hitze und keine fett- oder ölhaltigen Mittel. Dies bedeutet, keine Cremes, Lotionen, Vaseline oder andere Fette zu benutzen. Wer beim Sex zusätzlich ein Gleitmittel verwenden will, sollte in der Apotheke oder im Drogeriemarkt unbedingt darauf achten, dass es „wasserlöslich“ ist. Außerdem sollten Kondome nicht an Orten aufbewahrt werden, wo sie leicht durch Druck beschädigt werden können, wie in Hosentaschen, Geldbeutel usw.

Kondome sind außerdem meist glitschig, was etwas gewöhnungsbedürftig sein kann. Sie lassen sich dadurch aber leichter abrollen und sind beim Geschlechtsverkehr angenehmer.

Wichtig ist, nach dem Sex das Kondom festzuhalten, es mit dem noch steifen Glied aus der Scheide zu ziehen und dann abzustreifen. Nur so lässt sich verhindern, dass die Samenflüssigkeit nicht doch noch versehentlich in die Scheide gelangt. Vorsicht ist daher übrigens auch mit der Samenflüssigkeit an Penis oder Händen geboten: Schon kleine Mengen können zu einer Schwangerschaft führen, wenn sie in die Scheide gelangen — auch beim Petting oder Streicheln.

Klar, dass Kondome nur einmal verwendet werden dürfen und gebrauchte nicht irgendwohin geworfen werden. Sie





Wer eine Allergie gegen Latex hat, kann spezielle Kondome aus Polyurethan kaufen. Das ist ein Kunststoff, der auch zur Lebensmittelverpackung benutzt wird. Solche Kondome sind genauso sicher, aber teurer als Latex-Kondome.

Bei aller Vorsicht kann es manchmal auch Pannen geben: Das Kondom rutscht ab oder bekommt einen Riss. Dann sollte man sofort etwas tun, um Risiken zu vermindern. Zum Beispiel ist es sinnvoll, sich möglichst schnell äußerlich zu waschen und auf die Toilette zu gehen und zu pressen. Auf diese Weise wird Samenflüssigkeit oder Scheidenflüssigkeit soweit möglich entfernt und so die Wahrscheinlichkeit einer ungewollten Schwangerschaft oder Ansteckung verringert. Eine Scheidenspü-

Mit meinem Freund benutze ich schon länger Kondome. Die sind schon ein bisschen unpraktisch, aber wir haben so unseren Weg. Meist mache ich sie drüber, da kann ich sehen, ob wirklich die Luft draußen ist... Einmal haben wir miteinander geschlafen und dann noch beieinander gelegen, ohne das Glied rechtzeitig rauszuziehen. Da ist das Kondom abgerutscht. Ich war ziemlich geschockt und hatte Angst, dass Sperma in meine Scheide gelangt ist.
(Elena, 16)

lung ist nicht sinnvoll, weil Sperma so eher noch hineingepresst wird und leicht winzige Risse in der Schleimhaut entstehen, durch die Krankheitserreger eher eindringen können. Auf jeden Fall solltest du danach außerdem möglichst bald zu einer Frauenärztin, einem Frauenarzt oder Beratungsstelle (z.B. pro familia) gehen, um zu klären, ob es zu einer Befruchtung gekommen sein kann und die „Pille danach“ für dich in Frage kommt. Weitere Informationen hierzu findest du auf Seite 28. Wenn du dir Sorgen machst, dich mit einer Krankheit infiziert zu haben, solltest du dich ebenfalls beraten lassen, z.B. in einer Frauenarztpraxis oder bei der Telefonberatung der BZgA (siehe S. 67).

Das war lustig, als ich mit Lucy Kondome abrollen geübt habe. Die hatten alle verschiedenen Geschmack. Wir haben total lachen müssen, wir haben sie auch direkt mal gekostet, dran gerochen und so. Besonders toll schmecken sie nicht. Aber wir sind gewappnet – jetzt fehlt nur noch der passende Junge.
(Marja, 14)



Manche denken, dass „doppelt gemoppelt besser hält“ und versuchen, zwei Kondome übereinander zu ziehen, für den Fall, dass eines der beiden reißt. Das ist nicht sinnvoll, denn die Gefahr des Reißens wird dadurch erhöht!

Die Pille – ein Medikament, das verhütet

Die Pille muss vom Frauenarzt (s. Kapitel 4) auf Rezept verschrieben und regelmäßig eingenommen werden, so wie es auch auf dem Beipackzettel steht. Die meisten Sorten enthalten eine Kombination der Hormone Östrogen und Gestagen. Sie haben eine mehrfache Wirkung:





- Sie hemmen die Eizellenreifung und damit den Eisprung. Der gesamte Zyklus des Mädchens oder der Frau besteht dann nur noch aus unfruchtbaren Tagen.
- Sie verändern den Schleim im Gebärmutterhalskanal, so dass die Spermazellen nicht in die Gebärmutter vordringen können.
- Sie sorgen dafür, dass die Gebärmutter Schleimhaut nur ungenügend aufgebaut wird, so dass sich eine eventuell doch befruchtete Eizelle nicht einnisten kann.

Die unterschiedlichen Hormon-Kombinationen der einzelnen Pillen-Sorten führen zu verschiedenen Regeln beim Einnehmen: Bei den „Einphasenpillen“ ist die Zusammensetzung der einzelnen Pillen in der Packung gleich. 21 oder 22 Tage lang wird täglich eine geschluckt und dann sechs oder sieben Tage eine Pause gemacht. In dieser Zeit setzt die Monatsblutung ein. Um nicht bei der regelmäßigen Einnahme durcheinander zu kommen, gibt es auch Packungen mit 28 Pillen, wobei die letzten sechs oder sieben dann einfach keine Hormone enthalten. Bei „Zweiphasen-“ oder „Dreistufen-Pillen“ werden die Hormone unterschiedlich dosiert, um sie stärker dem natürlichen Monatszyklus anzupassen. All diese Pillenpräparate bieten bei korrekter Einnahme einen sicheren Schutz vor ungewollter Schwangerschaft, der auch in der Zeit der Monatsblutung besteht.

Die „Minipille“ enthält nur ein Hormon (Gestagen) und muss jeden Tag ohne Pause exakt zur gleichen Uhrzeit eingenommen werden. Sie wird fast nur in speziellen Fällen verordnet, z.B. bei Östrogenunverträglichkeit.



Fällt es dir leicht, Regeln einzuhalten, wie sie für die Einnahme der Pille wichtig sind?

Versuch doch mal, wirklich jeden Morgen vor dem Frühstück ein Glas Mineralwasser oder Fruchtsaft zu trinken. Vergisst du es schon einmal? Zum Beispiel am Wochenende, wenn du ausschliffst und erst zum Mittagessen aufstehst?

Eines ist klar: Die Pille verändert wie jedes Medikament die Vorgänge im Inneren des Körpers. Daher ist auch die Untersuchung durch die Frauenärztin oder dem Frauenarzt jedes halbe Jahr wichtig. Richtig und konsequent eingenommen ist die Pille ein sicheres Verhütungsmittel, sie schützt aber, anders als das Kondom, nicht vor Geschlechts-

krankheiten, also auch nicht vor Aids. Und, wie bei jedem Medikament, kann es auch bei der Pille passieren, dass ein Mädchen manche Sorten nicht verträgt. Nebenwirkungen können zum Beispiel Erbrechen, Zwischenblutungen, Lustlosigkeit, Gewichtszunahme oder Spannungsgefühle in den Brüsten sein. In diesen Fällen kann es sinnvoll sein, das Präparat zu wechseln. Außerdem sollten Mädchen und Frauen, bevor sie mit der Pille verhüten, mit der Ärztin/dem Arzt ihr Risiko für Thrombose abklären (dabei bilden sich teilweise lebensgefährliche Blutpfropfen in den Adern). Dies ist auch der Grund, weshalb Mädchen und Frauen, die die Pille nehmen, auf keinen Fall rauchen sollten. Sie haben sonst ein höheres Risiko, an Thrombose zu erkranken.



Zwei Jahre lang haben Oleg und ich nur selten miteinander geschlafen, weil wir in verschiedenen Städten gewohnt haben. Da waren mir Kondome lieber. Mit 18 sind wir dann zusammengezogen. Wir haben einen HIV-Test gemacht und ich habe mir die Pille verschreiben lassen. Wir wissen beide, dass wir uns aufeinander verlassen können. (Verena, 20)

Die Pille erscheint den meisten Mädchen ideal und ist deshalb recht beliebt.

Sind sie selber oder über die Eltern in einer gesetzlichen Krankenkasse versichert, übernimmt diese bis zum 20. Geburtstag die Kosten. Zuzahlungen sind dann erst ab dem 18. Geburtstag für den Rezeptanteil nötig (Stand der Information: März 2009).

Was es sonst noch gibt auf dem Markt der Verhütungsmittel

Die Fachleute sind sich einig, dass **Kondome** für Jugendliche besonders geeignete Verhütungsmittel sind. Gerade auch, weil nur Kondome vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten schützen können (s. Kapitel 11). Auch die **Pille** wird gern empfohlen, wenn keine Gefahr besteht sich zu infizieren, zum Beispiel weil die Jugendlichen in einer festen Beziehung leben und einen HIV-Test gemacht haben. Aber es ist gut zu wissen, was es sonst noch gibt, um eine Schwangerschaft zu vermeiden.



Der **Vaginalring** ist ein Kunststoffring mit Hormonen, der vom Mädchen oder der Frau selber eingeführt werden kann. Jeder Ring bleibt drei Wochen in der Scheide, dann folgt eine einwöchige Pause für die Periode. Die Frauenärztin erklärt, wann der Ring genau eingesetzt werden muss und ob am Anfang noch zusätzliche Verhütung notwendig ist.

Das **Verhütungspflaster** ist ein hautfarbenes Pflaster mit Hormonen, das auf die Haut aufgeklebt wird. Es muss jede Woche (am Tag 8 und 15 des Zyklus) gewechselt werden. Die 4. Woche des Zyklus ist



„Und wenn ich die Pille mal vergesse oder nach der Einnahme erbrechen muss?“

Wenn du eine Pille vergessen hast, ist es wichtig, die Einnahme innerhalb von zwölf Stunden nachzuholen (Minipille: zwei Stunden). Wenn dies mehrmals passiert oder die zwölf Stunden bereits verstrichen sind, ist die Wirkung der Pille nicht mehr sicher. Außerdem braucht der Körper ungefähr vier Stunden, um die Wirkstoffe der Pille aufzunehmen. Daher kann auch durch Durchfall oder Erbrechen der Empfängnischutz für den Rest des Zyklus verloren gehen. Auch manche Medikamente können die Wirkung der Pille beeinflussen. Hier fragst du am besten die verschreibende Ärztin/dem verschreibenden Arzt. In all diesen Fällen ist es sehr wichtig, bis zum nächsten Zyklus andere Verhütungsmittel, z.B. Kondome, zu benutzen.

Wenn du eine weite Flugreise in andere Zeitzonen machst, solltest du mit deinem Arzt besprechen, um welche Uhrzeit dort die Pille genommen werden muss.



pflasterfrei, hier kommt es normalerweise zur Blutung. Das Verhütungspflaster muss, so wie der Vaginalring, von der Frauenärztin verschrieben werden.

Das **Hormonimplantat** ist ein kleines Stäbchen, das von der Ärztin unter die Haut des Oberarms eingesetzt wird. Es schützt bis zu drei Jahre vor ungewollter Schwangerschaft. Bei manchen Benutzerinnen werden die Blutungen durch das Implantat häufiger oder dauern länger an, bei anderen werden sie seltener oder bleiben aus. Dies finden manche Mädchen und Frauen unangenehm.



Das **Diaphragma** ist eine Gummikappe und versperrt den Zugang zur Gebärmutter. Es wird mit einer samenabtötenden Creme bestrichen. Die Frauenärztin in einer Praxis oder Beratungsstelle bestimmt die richtige Größe und zeigt die genaue Anwendung. Das Diaphragma wird dann vor jedem Geschlechtsverkehr von Frau oder Mädchen selber eingeführt.



Die **Spirale** (Kunststoff mit Kupferdraht oder Hormonen) wird von der Frauenärztin in die Gebärmutter eingesetzt. Dort kann sie bis zu fünf Jahre verhindern. Jungen Mädchen wird die Spirale nur selten empfohlen. Hauptprobleme sind das Herausrutschen, Blutungen oder Infektionen.



Kupferdraht oder Hormonen) die Gebärmutter eingesetzt. Dort eine ungewollte Schwangerschaft verhindern. Jungen Mädchen wird die Spirale nur selten empfohlen.

Verhütungs-Zäpfchen, Cremes oder -Gels alleine sind zur Verhütung nicht empfehlenswert. Und mit Kondomen dürfen sie nur dann kombiniert werden, wenn dies in ihrer Packungsbeilage eindeutig steht – sie können sonst das Gummi des Kondoms kaputt machen.



Ebenso wird **Mädchen von Körper-temperatur- und Schleimmethode oder Zykluscomputer abgeraten**, da ihre Zyklen



häufig noch sehr unregelmäßig sind. Die Gefahr ist hoch, ungewollt schwanger zu werden.

Die „Pille danach“: keine Verhütungsmethode, sondern nur Hilfe im Notfall

Wenn ein Kondom gerissen ist oder Sex ohne Verhütungsschutz passiert ist, kann innerhalb von 72 Stunden die “Pille danach” eingenommen werden, um eine ungewollte Schwangerschaft zu verhindern

Es war der Horror. Silvester war alles noch witzig, ich habe mich in Martin verknallt, viel getrunken und bin mit ihm im Bett gelandet. Kein Gedanke an Verhütung. Neujahr dann die Panik: Wenn ich nun kurz vor dem Abitur schwanger werde? Im Krankenhaus haben sie mir zum Glück keine Vorwürfe gemacht. Ich hab die “Pille danach” gekriegt. Mir war erst etwas schlecht, aber dann ging es gut. (Julie, 19)



(siehe auch die „Sofortmaßnahmen“ auf Seite 25). Die „Pille danach“ darf nur von einer Ärztin oder einem Arzt verschrieben werden. Da sie umso sicherer wirkt, je schneller sie eingenommen wird, sollte man möglichst rasch in eine Frauenarztpraxis oder Beratungsstelle (z.B. pro familia) gehen. Speziell am Wochenende und abends kann man sich an die gynäkologische Ambulanz einer Klinik oder den ärztlichen Notdienst wenden. Die „Pille danach“ sollte nicht auf leeren Magen genommen werden, sonst besteht die Gefahr, sie zu erbrechen. Du solltest vorher also wenigstens ein Butterbrot essen.



Wen kann ich nach Verhütung fragen?

In manchen Familien wird ganz offen und selbstverständlich über Verhütung geredet. Die Pillenpackung der großen Schwester bleibt neben ihren Schminksachen im Bad liegen, oder aus der Schultasche des Bruders fällt ein verpacktes Kondom. In anderen Familien scheint es dagegen unvorstellbar, offen über Themen wie Verhütung und Sex zu reden. Vielen Menschen fällt es schwer, über Sexualität zu sprechen. Und die wenigsten Eltern hatten in ihrer Jugend Gelegenheit, sich so über Sexualität zu informieren, wie Jugendliche es heute können. Vielleicht kannst du deinen Eltern das Gespräch erleichtern, indem du sie erst mal fragst, wie es früher bei ihnen mit der Aufklärung und Verhütung war. Du kannst dich aber auch direkt bei Fachleuten wie Frauenärztinnen, Frauenärzten und Mitarbeitenden von Beratungsstellen (siehe S. 66) beraten lassen. Sie unterliegen der Schweigepflicht, dürfen also zum Beispiel auch keinem verraten, was im Sprechzimmer besprochen wurde (s. Kapitel 4).



Über Verhütung genauer nachlesen lässt sich in der kostenlosen Broschüre „Verhüten – aber wie?“.

Es gibt sie auf Deutsch in Verbindung mit Russisch (siehe S. 66). Viele Informationen, auch zum Thema

Verhütung, gibt es außerdem im Internet unter www.loveline.de (dort auch als CD-ROM bestellbar).



Lampenfieber – das erste Mal



Es gibt keine Regeln, wann ein Mädchen sich verlieben wird, wann die ersten Küsse fällig sind oder wann das erste Mal ansteht. Und auch nicht, mit wem: Die meisten Mädchen denken an einen Jungen, aber viele auch an ein anderes Mädchen.

Nicht nur Bilder in Zeitschriften, Soaps und Talkshows im Fernsehen drehen sich um das Thema Sex. Auch unter Freundinnen gibt es Getuschel, neugierige Fragen und geheimnisvolle Andeutungen. Andere Mädchen werden kritisch beobachtet, wenn sie ihren Freund treffen oder ganz offen Kondome am Automaten ziehen. Manche Mädchen fühlen sich genervt, wenn die Gespräche immer wieder um die Frage kreisen: „Hast du schon?“, weil sie einfach noch keine Lust auf sexuelle Erfahrungen haben oder finden, dass das Thema die anderen nichts angeht.

Viele Mädchen bereiten sich gründlich und neugierig auf den Fall des Falles vor. Sie informieren sich über Verhütungsmittel und haben vielleicht auch schon mal mit Kondomen herumprobiert, die einen sicheren Schutz vor Krankheiten wie Aids bieten (s. Kapitel 11).

Meine Eltern würden ohnmächtig, wenn sie das Gerede in der Pause mitkriegt. In unserer Religion ist es wichtig, als Jungfrau in die Ehe zu gehen, also keinen Sex vorher zu haben. Ich weiß nicht, ob ich da so streng bin. Aber ich will auf jeden Fall länger warten mit dem ersten Mal und nicht schon eine Woche nach dem Kennenlernen mit einem Jungen schlafen. (Sevda, 15)

Manchmal muss ich echt grinsen. Wenn die wüssten. Ich ziehe mich sexy an, bauchfrei und so, und habe keine Angst vor den Jungs. Aber in die Kiste hat mich noch keiner gekriegt. Die haben, glaube ich, auch irgendwie Schiss vor mir. (Jenny, 15)



Meine Mutter hat einen Schock gekriegt, als aus meinem Papierkorb ein aufgerolltes Kondom fiel. Doch dann haben wir lange drüber gesprochen, dass es gut ist, wenn auch junge Mädchen sich über Verhütung Gedanken machen und dann keine Angst haben müssen, schwanger zu sein oder sich irgendwie angesteckt zu haben. ‚Ich war da viel zu naiv, ein richtiges Schaf‘, hat sie noch gesagt. Und dann haben wir beide gelacht. (Rebecca, 14)

Mal. Vielleicht wie im Film, romantisch, mit Kerzen oder auf dem alten, geblühten Sofa in der Gartenlaube oder womöglich im Zelt am Strand ... Bei aller Fantasie gibt es aber auch ganz reale Bedenken: Kenne ich meinen Freund wirklich lange genug? Will ich es nur

Wir waren allein in Tims Zimmer, lagen fast nackt auf seinem Bett und haben auf einmal drüber geredet, wie schön es wäre, wenn wir beide das erste Mal zusammen hätten. Mehr Zeit als heute bräuchten wir, keiner dürfte davon wissen oder plötzlich ins Zimmer platzen. Und wir bräuchten einen Vorrat an Kondomen in verschiedenen Farben. Dann haben wir uns ausgemalt, was alles schief gehen könnte... das wurde immer komischer. (Nora, 15)

Doch im Alltag gibt es Angst vor Enttäuschung und Entdeckung, Verbote der Eltern und fehlende Zeit, keinen passenden Ort, um allein zu sein, die Neugierde der anderen und vieles mehr. Daneben lässt sich aber die Kraft setzen, die in den eigenen Wünschen und Fantasien steckt.

Da ein Mädchen schon beim ersten Mal schwanger werden kann, ist wichtig, dass es und der Junge sich auch um die Verhütung kümmern. Es braucht ein bisschen Mut, darüber zu sprechen. Aber: Gut geschützt liebt es sich sorgloser!

Fantasie trifft Wirklichkeit

Jedes Mädchen hat natürlich ganz eigene Vorstellungen vom ersten

hinter mich bringen, weil er so drängelt? Wie regeln wir das mit der Verhütung und mit Aids? Wo können wir überhaupt ungestört schmusen? Wird sie mich auch nicht für total unerfahren und ungeschickt halten? Auch Mädchen, die ein anderes Mädchen mögen und anziehend finden, kennen die Aufregung vor dem ersten Mal.

Im Film und in den Erzählungen der anderen klingt alles so einfach und toll.





Wichtig ist in jedem Fall: Keine sollte sich auf etwas einlassen, was sie nicht wirklich selber will. Manchen Mädchen passiert das erste Mal spontan: nach einer Fete, mit einem Jungen, den sie ganz nett finden, aber gerade erst kennen gelernt haben. Hinterher bleibt dann vielleicht das Gefühl zurück, überrumpelt worden zu sein und besser noch gewartet zu haben.

Wir hatten uns im Internet kennen gelernt und dann zur Fete unserer Coming-out-Gruppe verabredet. Schon am Bahnhof hatte ich Herzklopfen, als sie aus dem Zug stieg. Nach dem vielen engen Tanzen ging bei mir zu Hause die Knutscherei weiter. Erst war ich total verblüfft, als sie mich fragte, was ich mit mir mache, um einen Orgasmus zu kriegen. Aber dann kapierte ich, dass sie wissen wollte, wie und wo sie mich berühren soll. (Lee, 17)



Die Wissenschaft wollte es genau wissen und fragte Jungen

und Mädchen anonym, wann ihr erstes Mal war: Zwischen 14 und 17 Jahren hatten 38% der Mädchen und 29% der Jungen ihr erstes Mal erlebt. Ein Drittel der Mädchen und fast die Hälfte der Jungen waren aber auch mit 17 „noch Jungfrau“.

Wenn es soweit ist

Mehr als die Hälfte der Mädchen schlafen zum ersten Mal mit einem Jungen, mit dem sie „fest“ zusammen sind. Mädchen, die bis dahin auch schon alleine den eigenen Körper erforscht haben, wissen, welche Zärtlichkeiten sie besonders mögen. Und sie kennen inzwischen auch die Wünsche des Freundes. Das Ausprobieren, was schön und was unangenehm ist, geht dann beim ersten Mal nur einen Schritt weiter. Beim Streicheln und Küssen wird der Penis des Jungen dicker und richtet sich auf, bis er steif ist. Bei den Mädchen schwellen Kitzler und Schamlippen an, die Scheide wird feucht. Dann kann das Glied leicht hineinrutschen, auch mit einem Kondom, das ja selber auch etwas feucht ist.



Wir waren beide 15... Es war geplant, und das war mir auch wichtig. Mein Freund hatte Kondome gekauft. Wir haben vorher schon zusammen im Bett gelegen und Petting gemacht. Doch es klappte nicht, den Penis in meine Scheide zu stecken. Irgendwann haben wir aufgehört. Ein paar Tage später, am 6. Oktober, das war ein Samstag – solche Tage merke ich mir –, haben wir es dann noch einmal probiert. Es spannte ein bisschen, aber es ging. Wir haben uns beide total gefreut. (Judith, 18)

Sicher ist das erste Mal etwas Besonderes, aber das gilt auch für vieles andere, angefangen beim ersten Schritt als Kleinkind ... Lampenfieber und Pannen gehören einfach dazu, wenn es noch keine Routine gibt. Da geht es Jungen und Mädchen ganz ähnlich.

„Und dann auch noch einen Orgasmus kriegen ...“,

... mag manches Mädchen innerlich stöhnen. Dabei ist es gar nicht so, dass bei jedem Geschlechtsverkehr beide Partner immer einen Orgasmus bekommen, und schon gar nicht unbedingt gleichzeitig. Dazu kommt, dass Frauen beim eigentlichen Geschlechtsakt häufig nicht zum Orgasmus kommen, weil die Klitoris hierbei

Wenn ich heute zurückdenke, dann war das erste Mal zwar aufregend, aber nicht besonders toll. Erst nachdem wir immer wieder „geübt“ haben, konnte ich es genießen und kriegte Lust, manches auszuprobieren. (Samira, 24)

Manche Mädchen haben Angst vor dem Einreißen des Jungfernhütchens, das die Scheide teilweise verschließt. Sie haben gehört, dass das wehtun kann. Bei einigen Mädchen blutet es auch ein bisschen. Oft blutet es jedoch gar nicht, weil das Hütchen so dehnbar ist oder vielleicht auch schon früher eingerissen ist (siehe S. 5). Weh tut es eher durch Verkrampfung. Daher sollten sich beim Sex beide wohl fühlen und entspannt sein. Doch das ist leichter gesagt als getan – wie bei vielen anderen ersten Malen.



Ein intaktes Jungfernhütchen wird zuweilen als Beweis dafür gesehen, dass

ein Mädchen noch keinen Sex mit einem Mann hatte und noch „Jungfrau“ ist. Da das Jungfernhütchen auch schon vor dem ersten Geschlechtsverkehr eingerissen oder auch sehr dehnbar sein kann, gibt es so einen Beweis aber nicht. Manche Jugendliche möchten mit dem ersten Geschlechtsverkehr warten, bis sie den oder die Richtige fürs Leben gefunden haben, vielleicht warten sie bis zur Ehe. Andere möchten diese Gefühle früher kennen lernen, wollen früher erleben, wie das ist, mit jemandem zu schlafen. Wichtig ist, dass jedes Mädchen seine eigene Entscheidung trifft und den Weg findet, den es selber gehen will und für gut hält. Richtig und Falsch gibt es dabei nicht, manche Wege sind jedoch vielleicht einfacher, andere anstrengender ...

nicht ausreichend stimuliert wird. Vielfach wird aber genau das erwartet und so denken viele Mädchen, die keinen Orgasmus haben, mit ihnen wäre etwas nicht in Ordnung. Deshalb ist



es gerade für junge Mädchen wichtig, den eigenen Körper gut zu kennen, weil sie dann eher zeigen können, was sie mögen und worauf sie nicht so stehen.

„Die Liebe besteht zu drei Vierteln aus Neugier.“

Das hat schon der alte Casanova gewusst. Und der soll vor über 200 Jahren immerhin der berühmteste Liebhaber in ganz Europa gewesen sein.

Mädchen, die ihren Körper selbst erforscht haben, haben es natürlich leichter. Sicher ist es zu Beginn nicht leicht, über eigene Wünsche und Bedürfnisse zu

sprechen, aber je vertrauensvoller man sich austauschen kann, um so schöner ist auch der Sex, und zwar für beide. Denn anders als in Film und Fernsehen, entstehen eine gute Partnerschaft und guter Sex nicht von selbst, sondern erfordern, sich dem anderen mitzuteilen und zu versuchen, den anderen zu verstehen.

Das erste Mal war ich wohl nur froh, dass es nicht so wehtat und alles klappte... Das war ein schönes Gefühl. Den ersten Orgasmus hatte ich später, ich glaube, in unserem gemeinsamen Urlaub. (Suzan, 19)

Was passiert beim Orgasmus?

Beim Orgasmus ist der ganze Körper in Erregung. Das Herz schlägt schneller, die Atmung beschleunigt sich, der Körper wird stärker durchblutet und beginnt vielleicht zu schwitzen. Dann ziehen sich die Scheiden- und Gebärmuttermuskulatur rhythmisch zusammen. Die Forschung hat herausgefunden, dass manche Mädchen und Frauen beim Orgasmus außerdem eine farblose bis weißliche Flüssigkeit ausstoßen, ähnlich der Ejakulation bei Jungen und Männern, bei der das Sperma aus dem Glied herausgeschleudert wird.

Wichtiger als die biologischen Tatsachen ist das tolle Gefühl beim Orgasmus, das aber für jedes Mädchen und für jede Frau anders sein kann. Das ist auch stark von der eigenen Stimmung abhängig.

Deshalb ist es vergebliche Mühe, nach dem Orgasmus zu suchen. Wie verschieden dieser Moment erlebt wird, zeigen die ganz unterschiedlichen Beschreibungen und Vergleiche:

Ein Orgasmus ist ...
„als ob du nach innen explodierst... oder wenigstens ein Knallfrosch“,
„ein kurzer schöner Wellenrausch“,
„ein Höhenflug wie Segelfliegen“,
„wie hundert Tafeln Schokolade“.



„Schwanger? Ich?“



Die Pille habe ich immer abends genommen. Aber einmal auf einer Fete habe ich dann so viel Bier und Wein durcheinander getrunken, dass ich nachts brechen musste. Nach vier Wochen hatte ich meine Regel nicht. Meine Freundin ist dann mit mir in die Apotheke, um einen Test zu kaufen. (Katja, 16)

Nein, geplant war das nicht. Der Schreck schießt vom Kopf bis tief in den Bauch, wenn der Schwangerschaftstest aus der Apotheke anzeigt: „schwanger“. Eine leise Ahnung war schon da, als die Periode ausblieb.

Aber hatte die sich nicht immer wieder mal um ein paar Tage verspätet? Auch der Gedanke an die Pille beruhigt, die Packung war aufgebraucht, aber war sie wirklich immer pünktlich eingenommen worden?

Gerade bei jungen Mädchen kann die Periode durchaus mal unregelmäßig sein oder ausbleiben. Wenn du allerdings befürchtest, schwanger zu sein, solltest du nicht versuchen, deine Bedenken zu vergessen, und den Schwangerschaftstest vor dir herschieben. Je früher ein Testergebnis da ist, umso eher bist du

beruhigt oder umso mehr Zeit hast du, dir im Fall einer Schwangerschaft Gedanken darüber zu machen, was du tun willst.

Meine Eltern waren bei Verwandten. Ich war total verknallt. Ich glaube, wir wollten beide endlich mehr als rum-schmusen. Aber mir war es peinlich, meinen Freund zu fragen, warum er kein Kondom benutzt. Überhaupt war dieses erste Mal für mich so aufregend, dass wir gar nicht an eine Schwangerschaft gedacht haben. (Alina, 17)

Schwangerschaftstests kann man bei Frauenärzten, aber auch bei Beratungsstellen wie der pro familia machen. Man kann sie auch in der Apotheke kaufen und dann zu Hause durchführen. Fällt der Test zu Hause positiv aus (so nennt man es, wenn er eine Schwangerschaft anzeigt), ist es

besser, das Ergebnis noch einmal in einer gynäkologischen Praxis oder Beratungsstelle überprüfen zu lassen. Zum Beispiel ist es nämlich in der Aufregung möglich, dass man bei der Anwendung des Tests nicht alles richtig gemacht hat.



Chaos der Gefühle

Die Diagnose „schwanger“ löst jede Menge widersprüchliche Ideen, Fantasien und Gedanken aus: Babys sind so niedlich und knuddelig.

Sie können aber auch ganz schön anstrengend sein, laut schreien und heulen, und keiner kommt dahinter, was ihnen fehlt. Hat es nur Hunger oder ist es krank?

Mit dem Freund geht es vielleicht schon ein Jahr gut, da wäre es doch schön, zusammenzuziehen, zu heiraten und gemeinsam für ein Baby zu sorgen. Aber ist die Beziehung wirklich fest genug? Und wer wird sich tagein, tagaus in jeder Stunde und Minute um das kleine Kind kümmern? Was ist mit der Schule und dem Ausbildungsplatz? Was wird aus den beruflichen Träumen? Und wie werden die Freundinnen und Freunde reagieren, wenn kaum noch Zeit bleibt für gemeinsame Unternehmungen?

Vielleicht kennst du ja den heimlichen Wunsch, ein kleines Baby ganz für dich zu haben oder als junge Mutter endlich wie eine Erwachsene ernst genommen zu werden. Du wirst dir aber auch Fragen stellen müssen: „Schaffe ich es, jetzt und dann für sehr viele Jahre für ein Kinderleben verantwortlich zu

sein? Traue ich mir das überhaupt zu oder wäre ein Schwangerschaftsabbruch besser für mich? Aber immerhin wächst da ein Leben heran. Möchte ich dies beenden? Und wie werde ich danach darüber denken und fühlen? Wie funktioniert überhaupt ein Schwangerschaftsabbruch? Welche Unterstützungen gibt es, wenn ich das Baby behalten will? Und wie ist das mit Adoptionen?“

Nicht nur Jugendliche, auch erwachsene Frauen

und Männer kennen die Sorge, ungeplant Eltern zu werden. Schließlich wird durch ein Kind das ganze Leben der Mutter und des Vaters umgekrempelt. Beide müssen ihre Ansprüche, Wünsche und Pläne zurückstellen. Das Kind ist ja noch ganz hilflos und meldet seine Bedürfnisse rund um die Uhr an: Hunger, Durst, saubere Windeln, Spielen, Streicheln, Wiegen, Schlafen, dann wieder Hunger, Durst ...

Uns wurde ganz schlecht, als wir im Badezimmer den blauen Strich sahen, der ‚schwanger‘ bedeutete. Da habe ich mich ins Bett verkrochen und geheult. Vielleicht war alles ja nur ein böser Traum. Jetzt bin ich froh, dass mein Freund von Anfang an Bescheid wusste und ich damit nicht allein war. Wir haben dann zusammen überlegt, was wir jetzt tun können. (Katja, 16)



Vielleicht jobbst du selbst als Babysitterin oder kannst bei anderen Frauen und Mädchen

mal erleben, wie schön es ist, sich mit kleinen Kindern zu beschäftigen. Und wie es dir geht, wenn so ein Winzling schreit und jammert und du nicht sicher bist, was zu tun ist.

Meine Freundin hatte eine gute Idee: In ihrer Parallelklasse ist ein Mädchen mit Kind. Sie lebt in einer Wohngemeinschaft für junge Mütter und macht eine Ausbildung als Bürokauffrau. Ich will sie nächste Woche mal treffen... (Anna, 15)



Meine Schwester hatte ich schon eingeweiht, dann beim Abendessen habe ich es ihnen gesagt. Erst mal waren sie sprachlos. ‚Wir hätten uns das anders gewünscht für dich‘, meinte Papa schließlich. ‚Aber wichtig ist, wie es dir jetzt geht und was du willst‘... (Kathrin, 15)

Rat suchen und finden

Viele Mädchen, die schwanger werden, haben Angst, mit den Eltern darüber zu sprechen. Sie befürchten Vorwürfe oder sogar Wutausbrüche.

Besonders schlimm ist

es für Mädchen, deren Freund sie in dieser Situation alleine lässt. Oder die von einem Jungen schwanger sind, für den sie nur ein „One-night-stand“ waren. Mädchen in einer solchen Situation fühlen sich noch einsamer als andere. Sie fürchten, dass sie alle Vorwürfe abkriegen, als wäre da nicht auch ein Junge oder Mann mit im Spiel gewesen. Deshalb gehen viele betroffene Mädchen selbst davon aus, dass sie die Verantwortung für die Situation tragen. Es fällt ihnen schwer einzufordern, dass der Junge oder Mann zu seiner Mitverantwortung stehen sollte. Oft finden sie aber auch mehr Verständnis und Unterstützung, als sie anfangs erwartet hatten.

Für viele ungeplant schwanger gewordene Mädchen und Frauen ist es wichtig, Menschen zu finden, denen sie sich anvertrauen können.

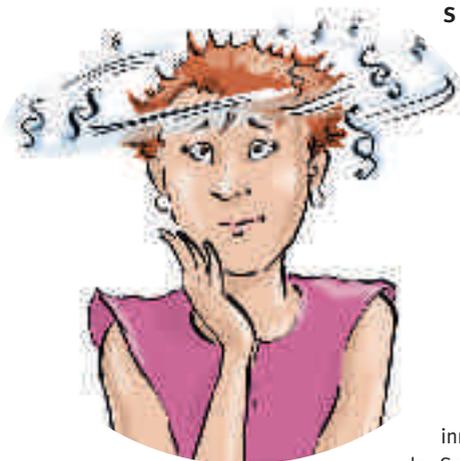
Neben Eltern, Geschwistern oder Freundinnen kommen hierzu auch staatlich anerkannte



Mein Freund hat sich nicht mehr gemeldet, meine Eltern wissen noch gar nichts. Mir ist klar, was sie von Mädchen denken, die vor der Ehe schwanger werden. Da sind sie wie vor hundert Jahren... Ich war froh, als die Frauenärztin mir die Telefonnummer der Beratungsstelle gab und sagte, dass dort auch eine Türkin arbeitet. Nach der soll ich fragen. Vielleicht hilft sie mir ja auch, mit meinen Eltern zu sprechen... (Ayse, 15)

Zwei Wochen habe ich mich nur zur Schule geschleppt, kaum was gegessen. Meine Gedanken drehten sich im Kreis. Mein Freund war auch völlig fertig. Mit unseren Eltern wollten wir nicht sprechen, die wären aus allen Wolken gefallen. Wer uns geholfen hat? Die Ärztin aus der Beratungsstelle. Sie war sehr nett und meinte, wir sollten wiederkommen, wenn wir nicht weiterwissen. (Alina, 17)

Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen in Frage. Dort sitzen Beraterinnen und Berater, die gut zuhören und dabei helfen können, das Durcheinander zu sortieren und eine Entscheidung zu treffen. Sie unterliegen genauso wie Ärztinnen und Ärzte der Schweigepflicht, dürfen also nicht ohne die ausdrückliche Einwilligung des Mädchens oder der Frau mit anderen über das Gespräch reden.



Schwangerschaftskonflikt, Beratung und gesetzliche Grundlagen

Eine Beratung in einer staatlich anerkannten Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle sollte in jedem Fall aufgesucht werden, wenn ein Abbruch der Schwangerschaft in Erwägung gezogen wird. Denn nach den gesetzlichen Regelungen ist die Beratung eine Voraussetzung für die Straflosigkeit eines Schwangerschaftsabbruchs. Eine weitere Voraussetzung für die Straflosigkeit ist, dass der Abbruch innerhalb von zwölf Wochen seit dem Beginn der Schwangerschaft durchgeführt wird. Die Frage „Wie geht es weiter?“ kann also nicht allzu lange

hinausgezögert werden.



Die Schwangerschaftskonfliktberatung dient dem Schutz des ungeborenen Lebens. Sie soll ermutigen und Verständnis wecken, nicht aber belehren und bevormunden. Sie soll helfen, eine verantwortliche und gewissenhafte Entscheidung zu treffen, darf aber weder zur Fortsetzung noch zum Abbruch der Schwangerschaft drängen. Nach der Beratung stellt die Beraterin oder der Berater eine Bescheinigung aus, auf der steht, dass die Beratung stattgefunden hat, nicht jedoch, worüber gesprochen wurde.

Die Mitarbeitenden der Beratungsstellen haben Verständnis für die Ängste und Fragen und kennen Möglichkeiten und Auswege, von denen die Frauen und Mädchen vielleicht noch nicht gewusst haben. Je nachdem, wie diese es möchten, kann es um das Gefühlschaos gehen, aber auch um die Reaktionen der Eltern oder ganz praktische Themen wie die Möglichkeit, von zu Hause auszuziehen in eine kleine Wohnung oder ein Wohnheim. Die anerkannten Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen sind nach dem Schwangerschaftskonfliktgesetz verpflichtet, alle im einzelnen erforderlichen

medizinischen, sozialen und juristischen Informationen zu geben, die Darlegung von Rechtsansprüchen von Mutter und Kind sowie möglicher praktischer Hilfen. Die Beratung umfasst auch das Angebot, bei der Geltendmachung von Ansprüchen, bei der Wohnungssuche, bei der Suche nach einer Betreuungsmöglichkeit für das Kind und bei der Fortsetzung der Ausbildung zu unterstützen sowie das Angebot einer Nachbetreuung. Selbverständlich kann eine solche Beratung auch von einem Paar gemeinsam in Anspruch genommen werden.

Die Entscheidung, ob die Schwangerschaft fortgesetzt oder abgebrochen wird, muss jedoch die Frau oder das Mädchen selber treffen. Das heißt: Sie entscheidet, welcher Weg für sie der richtige ist. Dies bedeutet einerseits, dass ihr diese Aufgabe von niemandem, auch nicht von der Beraterin oder dem Berater abgenommen werden kann, andererseits aber auch, dass niemand sie



unter Druck setzen oder zum Austragen oder zum Abbruch der Schwangerschaft überreden darf.

Die Mitarbeitenden in der Beratungsstelle können auch darüber informieren, wie ein Schwangerschaftsabbruch vor sich geht, wo er durchgeführt werden kann, welche Methoden es gibt und ob die Kosten übernommen werden können.

Bei der Entscheidung für einen Schwangerschaftsabbruch gilt in Deutschland die Beratungsregelung. Sie besagt, dass ein Schwangerschaftsabbruch grundsätzlich rechtswidrig ist, jedoch unter bestimmten Voraussetzungen (§ 218a Abs.1, § 219 Strafgesetzbuch) straffrei bleibt:

- Wenn eine Beratung in einer dafür anerkannten Beratungsstelle stattgefunden hat (ist durch Vorlage einer entsprechenden Bescheinigung nachzuweisen),
- wenn der Eingriff mindestens drei Tage nach einer Beratung vorgenommen wird,
- wenn der Eingriff innerhalb von 12 Wochen nach der Empfängnis von einem Arzt/einer Ärztin auf Verlangen der Frau durchgeführt wird. Der Arzt/die Ärztin, der/die den Abbruch vornimmt, darf weder die Beratung durchführen noch der Beratungsstelle angehören, die die Beratung durchgeführt hat.

Nicht rechtswidrig ist ein Schwangerschaftsabbruch, wenn ihm eine Indikation (die vom Arzt oder einer Ärztin bescheinigt wird) zugrunde liegt.

Die Voraussetzungen für eine medizinische Indikation (§ 218a Absatz 2 Strafgesetzbuch) liegen vor, wenn durch den Abbruch der Schwangerschaft eine Gefahr für das Leben oder die Gefahr einer schwerwiegenden Beeinträchtigung der körperlichen oder seelischen Gesundheit der Schwangeren abgewendet wird und diese Gefahr nicht auf eine andere für sie zumutbare Weise abgewendet werden kann.

Auch im Fall der kriminologischen Indikation (§ 218a Absatz 3 Strafgesetzbuch), wenn die Schwangerschaft durch eine Vergewaltigung entstanden ist oder das Mädchen bei Beginn der Schwangerschaft noch nicht 14 Jahre alt war, muss die Schwangerschaft nicht fortgesetzt werden. Hier gilt ebenso wie bei der Beratungsregelung, dass der Abbruch innerhalb von zwölf Wochen seit der Empfängnis durchgeführt werden muss.

In den Fällen einer Indikation tragen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten, wenn eine Mitgliedschaft besteht.

Die Kosten für einen Schwangerschaftsabbruch nach der Beratungsregelung sind grundsätzlich von der Frau selbst zu tragen; bei fehlendem oder nur geringem eigenen Einkommen werden die Kosten jedoch nach dem Gesetz zur Hilfe für Frauen bei Schwangerschaftsabbrüchen in besonderen Fällen erstattet. Dies gilt auch für den Fall, dass eine Indikation gegeben ist, aber keine Mitgliedschaft in einer gesetzlichen Krankenkasse besteht.



Auch danach ist kein Mädchen allein

Ob ein Mädchen sich nun für einen Schwangerschaftsabbruch entschieden hat oder die Schwangerschaft fortsetzt: Die Beraterinnen und Berater sind auch nach der Entscheidung für es da. Sie haben ein offenes Ohr für die nun anstehenden Fragen und Schwierigkeiten und können manchen wertvollen Tipp geben. Vielleicht kennen sie auch Gesprächsgruppen, wo man sich mit Mädchen und Frauen in einer ähnlichen Lage austauschen kann.

Ich glaube, ich war ganz schön bockig beim ersten Gespräch in der Beratungsstelle. Was gingen die meine Sorgen an? Ich wollte nur wissen, wie das funktioniert mit einem Schwangerschaftsabbruch und hatte keine Lust auf blöde Fragen. Doch die Frau war ganz ruhig und nett, es hat gut getan, mit ihr zu reden, und ich war auch nach dem Abbruch noch zweimal bei ihr. (Dagmar, 20)



Wo finde ich eine Beratungsstelle?

Es gibt in allen Städten und größeren Orten Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen, die staatlich anerkannt sind. Dort wird beraten und ein Beratungsschein ausgestellt. Auf ihren Wunsch kann die Schwangere gegenüber der sie beratenden Person anonym bleiben, nicht aber gegenüber der Beratungsstelle, wenn sie einen Beratungsschein wünscht. Die Adressen stehen im Telefonbuch oder im Internet unter



Jetzt, mit 27 Jahren, denke ich nur noch selten an den Abbruch mit 15. Ich wäre sicher keine gute Mutter gewesen, so unsicher und hilflos. Es war der falsche Zeitpunkt. Jetzt bin ich verheiratet, schwanger und kann mich richtig auf das Kind freuen... (Anette, 27)

Nach dem ersten Schreck machten meine Eltern gleich Pläne, wie ich mit Baby die Schule schaffen kann. Meine Mutter hat einen genauen Betreuungsplan ausgearbeitet, mein Vater hilft natürlich auch mit. Die anderen in der Klasse sind nach der Geburt zum Lernen zu mir nach Hause gekommen, Klausuren durfte ich nachschreiben. Jetzt habe ich ab Sommer sogar einen Krippenplatz für Luca und will zum Studieren in eine Wohngemeinschaft in der Nachbarstadt ziehen. Ohne die Unterstützung meiner Eltern hätte ich das nicht geschafft. (Gina, 18)

den Namen ihrer Träger. Das sind meist große, in ganz Deutschland arbeitende Organisationen:



- Arbeiterwohlfahrt (AWO)
- Der Paritätische Wohlfahrtsverband (DPWV)
- Deutsches Rotes Kreuz (DRK)
- Diakonisches Werk (gehört zur evangelischen Kirche)
- Donum Vitae e.V. (wurde von katholischen Laien gegründet)
- Gesundheitsamt (im Telefonbuch oft unter: „Stadt-“ oder „Gemeindeverwaltung“)
- pro familia





Und wenn ein Mädchen ein Mädchen liebt?



In wen ein Mädchen sich verliebt, lässt sich nicht vorhersehen. Das eine schwärmt erst für einen Fernsehstar oder Sänger und verknallt sich dann plötzlich in einen Jungen aus der Nachbarschaft. Seine Freundin ist völlig durcheinander, weil sie das Kribbeln im Bauch kriegt, wenn sie ein Mädchen ansieht, das sie wunderschön findet. Oder es geht hin und her: einmal ist es ein Junge und dann wieder eine Frau. Ist das normal?

Nur wenige Mädchen sind sich schon mit 13, 14 Jahren ganz sicher, dass sie nur auf Jungen oder nur auf Mädchen stehen, also entweder heterosexuell oder homosexuell sind. Manche haben zwar starke Gefühle für ein anderes Mädchen, schieben sie aber weg und gehen erst mal wie fast alle ihre Freundinnen mit Jungen. Andere fühlen sich von Jungen und Mädchen angezogen und sammeln vielleicht ihre ersten sexuellen Erfahrungen mit Mädchen. Umfragen zeigen, dass viele Jugendliche erotische Empfindungen für das gleiche Geschlecht haben, und eine Reihe von ihnen lebt diese auch aus. Für viele ist dies nur vorübergehend so, für manche eine Zeit lang und für wieder andere ein Leben lang. Und einige Frauen stellen mit 30 oder 40 Jahren fest, dass sie Beziehungen mit Frauen bevorzugen.

Ich war mit meiner besten Freundin Klamotten kaufen und warf zwischendurch immer mal einen Blick auf die neue Verkäuferin. Als wir rausgingen mit unseren Tüten, nahm mich Bea am Arm und fragte: ‚Hast du dich schon wieder verknallt?‘ (Nina, 15)

Auf den Fetten habe ich mit 13 wie meine Freundinnen mit Jungs rumgeknutscht. Aber so toll war das nicht. In den Sprachferien in England habe ich dann bei der letzten Fete ganz eng mit einem anderen Mädchen getanzt. Sie fühlte sich toll an, so weich... Dann hat sie mich geküsst... Jetzt weiß ich endlich, wie es ist, verliebt zu sein, aber sie wohnt 700 Kilometer weg! (Nuria, 16)



Mit 14 war es ganz furchtbar. Ich hatte Angst, verrückt zu sein, als Einzige nicht normal zu sein. Michael war so lieb und rücksichtsvoll, aber ich zickte nur rum, drückte mich vor dem Alleinsein mit ihm. Wehtun wollte ich ihm nicht, er ist ein prima Kumpel. Aber ich träumte davon, dass ich mit einer fremden Frau am Strand bin, ganz nackt. (Vera, 19)

Hand laufen, dann guckt keiner besonders hin. Wenn diese zwei aber ein Paar sind, sich leidenschaftlich küssen und miteinander ins Bett gehen, wird die Umwelt aufmerksam. Aufmerksam, neugierig, und vielleicht gehässig. Denn „normal“ ist, so wird uns eingepreßt, wenn Mädchen mit Jungen Beziehungen haben. „Du bist anders rum“ oder „Du bist vom anderen Ufer“ heißt, „Du bist anders“, und anders ist eben nicht normal. Fremdes erschreckt und wird oft diskriminiert, mit Worten und manchmal sogar mit körperlicher Gewalt.

Wenn ein Mädchen ahnt oder weiß, dass es lesbisch ist, dann tut es besonders weh oder macht wütend, wenn jemand ihm auf der Straße „Lesbe“ als Schimpfwort hinterherruft. Und wenn man weiß, dass Homosexualität oft negativ bewertet wird, ist es gar nicht so leicht, den anderen davon zu erzählen, dass

Als meine Lehrerin fragte, warum ich so schlechte Noten habe, musste ich losheulen. Ich habe ihr erzählt, dass ich nachts dauernd drüber nachdenke, wie das ist, anders zu sein. Sie hat ehrlich gesagt, dass sie da auch nicht weiterweiß. Aber sie hat eine lesbische Lehrerin und einen schwulen Lehrer eingeladen in die Klasse. In einer Mädchen- und einer Jungengruppe konnten wir sie alles fragen. (Leyla, 15)

Anders rum ist nicht verkehrt

Wenn ein Mädchen eine enge Freundin hat, mit der es ständig zusammen ist, ganz viel mit ihr telefoniert, wenn die beiden sich anfassen, umarmen und Hand in



Lesben sind Frauen, die Frauen lieben und sich auch sexuell in erster

Linie von Frauen angezogen fühlen. Früher bezeichnete der Name die Bewohnerinnen der griechischen Insel Lesbos. Dort lebte in der Antike, ungefähr 600 Jahre vor Christus, die Dichterin Sappho. Sie schrieb Gedichte über die Liebe zwischen Frauen.



man gerade total verliebt ist, im siebten Himmel, völlig abgedreht, und dass die Geliebte ein anderes Mädchen ist.

Die eigenen Gefühle gehen vor

Viele Mädchen, die auf Mädchen stehen, behalten ihre Gefühle erst mal für sich, weil sie nicht wissen, wie ihre Familie und die Umgebung darauf reagieren werden. Den Weg, diese Gefühle zu zeigen und der Umwelt deutlich zu machen, dass man lesbisch ist, nennt man Coming-out. Coming-out heißt Herauskommen, man „kommt also mit seinen Gefühlen heraus“, man steht zu ihnen.



Ob Homosexualität angeboren ist oder im Laufe der Entwicklung entsteht, ist immer wieder eine heiß diskutierte Frage. Eine Antwort hat die Wissenschaft bis heute nicht gefunden. Fest steht, dass viele Menschen homosexuelle Gefühle und Wünsche haben. Das lässt sich weder durch den eigenen Willen noch durch den Einfluss der Umwelt ändern. In allen Kulturen und Epochen der Geschichte gibt und gab es Menschen, deren Gefühle und Wünsche nach Sex auf das eigene Geschlecht gerichtet sind.

Dies kann übrigens auch für die Eltern gelten. Manchen von ihnen fällt es schwer zu akzeptieren, dass ihre Kinder homosexuell sind. Sie sind vielleicht enttäuscht, dass nun ihre eigenen Vorstellungen von der Zukunft ihrer Tochter nicht verwirklicht werden. Für sie ist es

Als ich mir selbst über meine Gefühle im Klaren war, habe ich angefangen, meine Eltern auf die richtige Fährte zu bringen. Ich habe immer von Frauen geschwärmt, die ich gut fand. Irgendwann hat es auch Papa kapiert. Und neulich, zum halbjährigen Jubiläum mit Nadja, gab es sogar eine Flasche Champagner. (Lee, 17)

Viele Mädchen und Frauen berichten im Rückblick auf diese nicht immer ganz leichte Zeit, wie wichtig für sie der Kontakt mit anderen Lesben war. Inzwischen gibt es in vielen Städten Coming-out-Gruppen für Jugendliche, in denen sich Jungen oder Mädchen treffen, die alle in einer ähnlichen Situation sind und sich von ihren Erfahrungen erzählen. Oft ist es sehr hilfreich zu merken, dass man nicht alleine ist.

Anja, die ich seit dem Kindergarten kenne, rückte gleich ein Stück weg von mir. ‚Vielleicht lässt sich das ja wegtrainieren‘, meinte sie noch, bevor sie ging. Das hat wehgetan, aber ich muss ihr wohl Zeit lassen. (Petra, 18)

Nach den Reaktionen bei meinem schwulen Cousin weiß ich, dass meine Eltern mich sofort rauswerfen würden. Ich muss aber erst die Schule fertig haben und genug für eine eigene Wohnung verdienen. Bei Ayla ist das ähnlich. So kommt sie eben nur ab und zu mal zum ‚Hausaufgaben machen‘. (Sophie, 17)



schwer zu akzeptieren, dass ihre Tochter nun vielleicht ihre Familie mit einer Frau gründen wird. Oder sie haben Angst vor dem „Gerede der Leute“ oder sind besorgt, dass ihre Tochter beschimpft oder benachteiligt werden könnte. Oft sind sie auch unsicher, weil sie gar nicht genau wissen, was lesbisch sein und leben bedeutet. Für manche Eltern kann es daher hilfreich sein, andere Eltern homosexueller Kinder kennen zu lernen, um sich über ihre Erfahrungen und Sorgen auszutauschen.

So wie die meisten Menschen beim Thema Sex neugierig sind, fragen sich viele auch, was lesbische Frauen im Bett

Ich bin dafür, immer erst in Ruhe zu gucken, ob man mit einer was anfangen will... Es ist ziemlich selten, dass es im Bett von Anfang an stimmig ist. Ich will nicht ausschließen, dass das möglich ist, aber eigentlich ist es doch viel spannender zu erforschen, wer die andere Frau ist. Es geht mir nicht um irgendeinen Körper, der irgendwie geil ist, sondern um ein Gegenüber. (Maja, 28, in Werner & Wörmann: „Jane liebt Julia. Das Coming-out-Buch“)



Wenn du Beratung, eine Coming-out-Gruppe oder Veranstaltungstipps für lesbische Mädchen und Frauen suchst, kannst du dich an Lesben- und Schwulen-Zentren wenden. Auch homosexuelle Studentinnen und Studenten organisieren Veranstaltungen und Gruppen, über die du dich bei der Universität informieren kannst. Hinweise auf Treffs, Fetten und andere Veranstaltungen kannst du außerdem in Frauen-Buchläden finden, wo sich außerdem viele Bücher und Romane über lesbisches Leben entdecken lassen.

- Für Eltern, ihre lesbischen oder schwulen Kinder und andere Interessierte gibt es von der BZgA eine kostenlose Broschüre zum Thema Homosexualität: „Heterosexuell? Homosexuell?“ (siehe S. 66). Sie beantwortet häufig gestellte Fragen zum Thema Homosexualität und gibt Informationen und Ratschläge, die es zum Beispiel den Eltern ermöglichen, ihren Kindern Verständnis und Unterstützung entgegenzubringen – und umgekehrt.
- Beratungsstellen, die Angebote für homosexuelle Menschen haben, bieten oft auch etwas für deren Eltern an. Außerdem können sie sich an den Bundesverband der Eltern, Freunde und Angehörigen von Homosexuellen e.V. (BEFAH, siehe S. 66) wenden.
- Wer im Internet surfen möchte: Der Lesben- und Schwulenverband Deutschlands (LSVD) hat unter www.lsvd.de jede Menge Informationen und Adressen zusammengestellt. Speziell für junge Lesben und Schwule gibt es das Jugendnetzwerk Lambda, zu finden unter www.lambda-online.de (siehe S. 66).

(oder sonst wo ...) machen. Bei Mädchen, die mit Mädchen zusammen sind, ist es nicht anders als bei anderen Paaren auch: Sie machen alles, worauf sie Lust haben. Das kann Küssen oder Streicheln sein, mit dem Mund, der Zunge oder den Fingern. Wie beim Sex zwischen Mann und Frau hängt es von der Fantasie, den Erfahrungen und dem gegenseitigen Vertrauen ab, wie weit beide gehen möchten.

„Wenigstens haben Lesben keine Probleme mit Aids“, mögen manche denken. Doch das stimmt nicht immer. Klar, sie müssen, wenn sie nur mit Frauen zusammen sind, nicht an Schwangerschaftsverhütung denken.



Aber die Übertragung von Krankheiten ist ein anderes Thema. Zum Beispiel können lesbische Frauen vor (und nach) ihrem Coming-out mit Männern Sex gehabt und sich dabei vielleicht mit HIV angesteckt haben. Außerdem ist das HI-Virus nicht nur im Sperma enthalten, sondern auch in (Menstruations) Blut und Vaginalflüssigkeit und kann dann auch zwischen Frauen übertragen werden. Und neben HIV gibt es auch andere Krankheitserreger wie Chlamydien, Humane Papilloma-Viren, Hepatitis-Viren oder Herpes (s. Kapitel 11). Damit können sich Mädchen auch bei Mädchen anstecken. Wenn du die Gefahr einer Ansteckung befürchtest, solltest du dich beraten lassen. Zum Beispiel bei der Gynäkologin oder dem Gynäkologen oder bei der Telefonberatung der BZgA (siehe S. 67).





**„Ich wär so
gern anders ...“**



Mit 14 fand ich eigentlich gar nichts gut an mir. Warum mussten ausgerechnet jetzt die Pickel sprießen und meine Hüften in die Breite gehen? Das Einzige, was mir gefiel, waren meine Haare und meine Fingernägel. (Sybille, 17)

ihrer Lieblingsserie oder ein Model aus der Werbung. Sich selbst finden sie zu klein, zu groß, zu dick, zu dünn, zu pickelig, zu rothaarig oder was auch immer – auf jeden Fall haben sie etwas an sich auszusetzen. Dieser Eindruck wird in der Pubertät besonders deutlich, weil sich der Körper nun stark verändert, weil etwas mit ihm passiert, was neu, unbekannt und manch-

In meiner Schule war früher ein Mädchen, das habe ich sehr bewundert. Die sah ganz toll aus, war immer total lustig und bei allen beliebt. Ich wollte so sein wie sie, hab so ein bisschen gedacht, dann wäre mein ganzes Leben anders, dann wären ganz viele Jungs hinter mir her und ich bekäme endlich einen Freund, wäre halt glücklich. Das ist doch, was man denkt, wenn man nur anders aussähe, wäre alles gut... Heute denke ich ein bisschen anders. Ich sage mir immer: Es gibt ein paar Schöne, auch ein paar Superschöne, aber die meisten sind zum Glück einfach nur ganz normal. So wie ich und mein Freund. (Francesca, 17)

mal vielleicht ein bisschen unheimlich ist. Unsicherheit aufgrund der wachsenden Brüste, der sprießenden Pickel, der breiter werdenden Hüften und überhaupt aufgrund des veränderten Körpergefühls ist deshalb normal.

mal vielleicht ein bisschen unheimlich ist. Unsicherheit aufgrund der wachsenden Brüste, der sprießenden Pickel, der breiter werdenden Hüften und überhaupt aufgrund des veränderten Körpergefühls ist deshalb normal.



Was ist schön?

Den Gedanken, nur anders sein zu müssen und sich dann glücklicher zu fühlen, kennen viele Mädchen, vor allem in Bezug auf ihr Gewicht. Meistens möchten sie schlanker sein.

Wer bestimmt eigentlich, was schön ist? „Ich selber“, würden sicher viele antworten. Das ist jedoch nur zum Teil so. Denn wir werden alle geprägt von dem, was wir im Fernsehen, in Zeitschriften, auf der Bühne usw. sehen. In



Wann finde ich mich schön?

- *Wenn andere es sagen?*
- *Wenn ich mich sehr sorgfältig*

angezogen und geschminkt habe?

- *Ganz normal in Jeans und Pullover?*
- *Wenn ich irgendetwas Gutes gemacht habe?*

Wenn man sich mal wieder gar nicht schön findet, dann hilft es manchmal ...

- *daran zu denken, dass das die allermeisten Menschen kennen (auch die „Schönen“),*
- *sich klar zu machen, dass Schönheitsideale gemacht werden und dass es Menschen gibt, die daran Geld verdienen (zum Beispiel bei Mode-, Kosmetik- und Diätprodukten),*
- *ganz gezielt zu gucken, was man für Eigenarten und körperliche Merkmale hat, die man schön an sich findet,*
- *die Freundinnen zu Rate zu ziehen: Vielleicht könnt ihr euch Tipps geben, wie ihr eure schönen Haare, Fingernägel, Augen oder Zähne noch mehr betonen könnt,*
- *darauf zu vertrauen, dass schon ein aufrechter Gang und ein Lächeln sehr attraktiv wirken können.*

war, dass es diesen Frauen anscheinend sehr schlecht ginge und dass sie vermutlich durch irgendeine Krankheit stark abgemagert seien.

Es läuft irgendwie immer gleich: Wenn ich schlecht drauf bin, weil mal wieder alles Mögliche schief geht, finde ich mich direkt auch immer viel zu dick. (Sarah, 14)

Ich finde mich sowieso zu dick, aber das ist ja egal, wichtig ist, das den Jungs gegenüber gut zu überspielen. (Svenja, 14)

der heutigen Zeit ist eine schlanke Figur für die meisten Menschen das Schönheitsideal. Das war aber nicht immer so:

So galten beispielsweise im Altertum die drei Grazien, das waren die Töchter des griechischen Göttervaters Zeus, als besonders anmutig. Diese Damen waren aus heutiger Sicht sehr beliebt.

Aber man muss gar nicht bis in die Antike zurückgehen, um zu zeigen, wie sich Schönheitsideale verändern. Studien zeigen, dass in den letzten 50 Jahren die Models auf den Titelbildern von Zeitschriften immer dünner geworden sind. Und andere Kulturen haben auch andere Vorstellungen von Schönheit: So haben Forscherinnen die Bilder einiger Models Menschen aus Naturvölkern gezeigt

und sie um ihre Einschätzung gebeten. Deren Kommentar

Mich nervt es total, wenn ich sehe wie sich Mädchen auf ihr Äußeres reduzieren. Dauern überlegen sie, ob sie zu dick sind und ob sie eine Diät machen sollten. Merken die eigentlich nicht, dass diese Show in eine Sackgasse führt? Ich jedenfalls finde Menschen, die wirklich etwas zu sagen haben, interessanter. (Serpil, 16)



Wichtig bei der Frage, was schön ist, ist offenbar auch der Blickwinkel, den die Betrachterin hat und die Ausstrahlung, die die betrachtete Person hat. Und bei der eigenen Ausstrahlung spielt immer eine wichtige Rolle, wie man sich selber fühlt und findet. Deshalb kann bei Unzufriedenheit mit dem Aussehen manchmal eine Überprüfung der eigenen Wahrnehmung helfen, um zu gucken: „Woher kommt eigentlich meine Unzufriedenheit? Wer findet mich denn wirklich hässlich? Gibt es tatsächlich so viele, die mich nicht schön finden oder nicht mögen? Gibt es vielleicht andere Gründe für mein Unwohlsein?“



Es ist ein Unterschied, ob man gelegentlich mit dem eigenen Körper unzufrieden ist, oder an einer so genannten Ess-Störung leidet. Davon spricht man, wenn sich das ganze Leben nur noch um das Thema Essen und Gewicht dreht. Menschen mit Ess-Störungen hungern aus Angst vor Übergewicht oder versuchen z.B. durch Erbrechen, exzessives Sporttreiben oder den Missbrauch von Abführmitteln, Übergewicht zu vermeiden oder abzunehmen. Einige leiden auch unter Essanfällen, bei denen sie große Mengen an Lebensmitteln verschlingen. In diesen Fällen ist es wichtig, sich Beratung und Hilfe zu suchen.

Wenn du dir Sorgen machst, ob deine Schwester, Freundin oder ein dir sonst wichtiger Mensch unter einer Ess-Störung leidet oder wenn du selber nach Hilfe suchst, solltest du dich an eine Ärztin, einen Arzt oder Beratungsstelle wenden. Telefonisch kannst du dich bei der Telefonberatung der BZgA informieren (siehe Seite 67). Dort kann man dir auch mit Adressen zu Beratungs-

Selbsthilfe- und Therapiemöglichkeiten weiterhelfen. Informationsbroschüren über Ess-Störungen kannst du kostenlos bei der BZgA bestellen (siehe S. 66).



Schein und Sein – Alkohol, Zigaretten und Co.

Auch Alkohol und Zigaretten haben etwas damit zu tun, wie man sich selber

Rauchen entspannt mich und, na ja, gehört bei uns einfach dazu. Ich würde mich nicht wohl fühlen, wenn ich die Einzige wäre, die nicht raucht. (Tatjana, 16)

fühlt, wie man sich wahrnimmt, und wie man sein und wirken möchte. Sich fit, entspannt, kreativ, cool, lustig, sicher, locker, leistungsstark oder einfach „gut drauf“ fühlen wollen – man kann tausend Gründe finden, weshalb Menschen Suchtmittel nehmen.

Alkohol und Zigaretten sind wie Kaffee und Tee „legale Drogen“. Das heißt, dass

sie erlaubt sind. Unterschieden werden sie von den illegalen Drogen, deren Besitz und Weitergabe verboten ist. Zu diesen gehören zum Beispiel Cannabis, Ecstasy, Speed (Amphetamine), LSD, Kokain und Heroin.



Menschen, die Drogen spritzen, also „fixen“, sind besonders gefährdet durch das Aids-auslösende Virus HIV oder andere Krankheitserreger, wenn sie Spritzen oder Nadeln von anderen Fixern benutzen. Darin befinden sich nämlich oft kleine Blutreste, durch die HIV und vor allem die gefährlichen Erreger von Leberentzündungen – das Hepatitis B- und das Hepatitis C-Virus – übertragen werden können.



Wer mehr über Suchtmittel erfahren möchte oder für sich oder andere Hilfe braucht, kann sich an die Beratungsstellen der Stadt (zu finden z.B. im Telefonbuch unter „Stadt“, dort dann unter „Gesundheitsamt“ oder „Drogenberatung“) oder an die auf Seite 66 aufgelisteten Verbände wenden. Diese können auch über spezielle Gruppen informieren, die es für die Kinder und andere Angehörige von Alkoholikern (und anderen Drogenabhängigen) gibt. Auch die Telefonberatung der BZgA (siehe S. 67) kann Adressen und Informationen geben. Bei der BZgA können außerdem verschiedene Broschüren zum Thema kostenlos bestellt werden. Im Internet kann man sich unter www.drugcom.de informieren.



Wie sieht es denn bei dir aus mit diesen Punkten? Klar, wohl kaum einer wird für sich sagen können, dass sie alle erfüllt sind. Außerdem kann sich das je nach Tagesform auch unterscheiden. Die folgenden Aussagen kannst du aber als Denkanstoß nehmen, wie du dich selber siehst, was dir leicht fällt und womit du dich schwerer tust:

- *Ich kann mich abgrenzen und mich ausklinken, wenn's mir mal nicht passt.*
- *Ich kann „nein“ sagen, wenn ich etwas nicht möchte.*
- *Ich weiß meistens, was mit mir los ist.*
- *Ich kann auch mal eine Niederlage einstecken, ohne völlig auszuflippen.*
- *Ich mag mich gern und bin alles in allem zufrieden mit mir.*
- *Ich traue mich, meine Meinung zu sagen.*
- *Im Genießen bin ich richtig gut.*
- *Ich kann gut Kontakt aufnehmen.*
- *Ich traue mir selber eine Menge zu.*
- *Ich vertraue mich mit meinen Problemen oder Träumen meinen engsten Freunden an.*

Zum ersten Mal durfte ich nach einer Fete über Nacht wegbleiben. Sabines Eltern waren nicht da, und wir haben Rotwein getrunken und getanzt. Ich fand Felix so toll, traute mich aber gar nichts. Dann habe ich mir Mut angetrunken, bis ich ihn einfach geküsst habe. Den Rest weiß ich nicht mehr. Jetzt ist mir das alles total peinlich. (Jutta, 15)

Suchtmittel, ob legal oder illegal, haben den Nachteil, dass sie nicht nur angenehme Effekte auslösen. Sie haben alle auch ungewollte, je nach Droge unterschiedliche Wirkungen. Manche von diesen schädlichen Folgen treten erst später auf. Aber auch beim ersten Gebrauch ist Vorsicht geboten: Unangenehme körperliche Nebenwirkungen sind häufig! Außerdem bin ich nicht mehr „Herrin“ meiner Sinne und möglicherweise nicht mehr in der Lage, auf mich selber aufzupassen. Andere können mich leicht verleiten, Dinge zu tun, die ich eigentlich gar nicht möchte. Peinliche Situationen, gefährliche Mutproben oder ungewollter oder ungeschützter Sex könnten schlimme Folgen dieses kurzen Vergnügens sein.



Eine mögliche Folge von regelmäßigem Konsum ist die Abhängigkeit bzw. Sucht. Sie entsteht nicht von heute auf morgen, sondern in einem Prozess mit verschiedenen Stadien, die fließend ineinander übergehen. Von seelischer Abhängigkeit spricht man, wenn jemand ein unstillbares Verlangen nach dem Suchtmittel hat. Gleichzeitig kann, je nach Suchtmittel, noch die körperliche Abhängigkeit hinzukommen. Der Körper zeigt dann so genannte Entzugserscheinungen, wenn er die Droge nicht mehr bekommt, beispielsweise Krämpfe, Schüttelfrost oder Halluzinationen.

Bei der Frage, wie jemand mit Drogen umgeht, spielt zum Beispiel die „soziale Kompetenz“ eine Rolle. Dazu gehört die Fähigkeit, sich abgrenzen und „nein“ sagen zu können, eigene Gefühle wahrnehmen und ausdrücken zu können. Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein, die Fähigkeit, bewusst zu genießen, und Kontakte herzustellen gehören ebenso dazu, wie sich und anderen vertrauen zu können, eigene Grenzen zu erkennen oder mit Misserfolgen und Frustrationen umgehen zu können.

Wie fühle ich mich wohl in meiner Haut?

Praktische Tipps:

Sport:

Auch wenn du keine Sportskanone bist:
Wer seinen Körper lieber straffer und gut durchblutet mag und sich fit fühlen will, der hat mit Bewegung gute Chancen, dieses Ziel zu erreichen. Am besten eignen sich Sportarten, bei denen der ganze Körper arbeiten muss, also Schwimmen, Fahrradfahren, Wandern, Tanzen, Joggen und fernöstliche Kampfsportarten.

Entspannung:

Wer seinem Körper etwas Gutes tut, strahlt dies auch nach außen aus. Ein Entspannungsbad mit Musik oder sich eincremen mit einer gut riechenden Körperlotion oder einfach im Gras liegen und verträumt in den Himmel gucken, all das kann helfen, Abstand zu gewinnen von Problemen und Alltagsstress.





Ernährung:

Ausgewogene Ernährung trägt maßgeblich zum körperlichen Wohlbefinden bei.

Die beste Ernährung ist fettarm und vitaminreich. Vollkornbrot, Müsli und viel Obst und Gemüse gehören zu den Spitzenreitern der Ernährung. Cola, Sahnetörtchen und Gummibärchen kann

man sich mal gönnen und sollte sie dann auch richtig

genießen. Aber eben nur hin und wieder und nicht regelmäßig. Ernährungstipps finden sich zum Beispiel in den „Gut Drauf Tipps“ der BZgA (siehe S. 66).

Aussehen:

Sich verändern kann Spaß machen. Verwandlungskünstlerinnen können mit ausgefallenen, selbst genähten Klamotten, neuesten Haarkreationen oder Schminkideen viel Spaß haben. Verwandlung kostet manchmal auch Mut. Wer sich nicht alleine traut, kann sich vielleicht mit Freundinnen zusammentun.



Diäten und Hungerkuren sind absolut der falsche Weg. Sie führen auf Dauer nicht zum

Abnehmen, denn der Körper gewöhnt sich in der Zeit der Diät oder des Hungerns an die geringe Nahrungsmenge. Bekommt er dann danach wieder seine „normalen“ Portionen, speichert er diese besonders gründlich, sozusagen als Polster für schlechte Zeiten. Dadurch führen Diäten und Hungerkuren langfristig sogar zur Gewichtszunahme.





Power gegen blöde Anmache

Mädchen spüren in der Regel recht schnell, wenn ihnen jemand zu nahe rückt. Sie merken, dass da gegen ihren Willen Grenzen überschritten werden. Vielleicht kennst du diese Situationen aus eigener Erfahrung:

Mich hat mal ein Junge immer angerufen und am Telefon blöde Bemerkungen über meine Figur gemacht. Da habe ich einmal kräftig mit einer Trillerpfeife in den Hörer gepfiffen, das hat ihm gelangt. (Lucy, 15)

- Ein Lehrer macht Anspielungen auf deine Figur.
- Ein Onkel verlangt zur Begrüßung einen Kuss auf den Mund.
- Im Gedränge im Bus drückt einer ganz „zufällig“ deine Brust.
- Der Vater einer Freundin tätschelt dir den Po und sagt, wie erwachsen du geworden seist.

Solch' blöde Anmache ist in keinem Fall in Ordnung und niemand muss sich so etwas gefallen lassen. Nach Möglichkeit sollte man direkt klar sagen oder zeigen, dass man das nicht will.

In der Schule sagen die Jungs immer ‚Flachland‘ zu mir. Und weil ich so klein bin, auch schon mal ‚Standgebläse‘. (Lea, 13)

Auch für dumme Anmache auf der Straße gibt es verschiedene Reaktionsmöglichkeiten: laut schimpfen, fluchen, freche verblüffende Sprüche oder den Typen einfach ignorieren.

Je nach eigener Persönlichkeit und Situation kann man sich für verschiedene Reaktionen entscheiden.

Wenn man jedoch das Gefühl hat, bedroht zu werden, sollte man unbedingt auf sein Gefühl hören. Bei körperlicher Bedrohung wird empfohlen, sich zu wehren, wegzulaufen und laut um Hilfe zu rufen. Sinnvoll ist es, in einem Selbstverteidigungskurs Techniken zu lernen, um sich zu schützen. Informationsstellen gegen sexuellen Missbrauch raten ferner, bei Gefahr laut „Feuer“ zu rufen, weil die anderen Menschen darauf stärker reagieren als auf Hilferufe.





Grenzen setzen

Besonders schwer fällt es, Grenzen deutlich zu machen und „nein“ zu sagen, wenn einen Menschen unter Druck setzen, die man eigentlich gern hat. Ein Beispiel, das manche Mädchen kennen: Ihr Freund geht beim Schmusen immer einen Schritt weiter, als sie selber es wollen. Oder er will Sex ohne Kondome und sagt, dies sei ein Zeichen von Vertrauen und Liebe.

Aber wenn dem Jungen das Mädchen und dessen Freundschaft wirklich wichtig sind, beachtet er die Wünsche seiner Freundin mindestens genauso wie seine eigenen. Ein Zeichen von Vertrauen und Liebe



Wegrennen und laut brüllen, das ist das Rezept, um sich gegen Angriffe zu wehren. Doch weißt du eigentlich, wie laut du überhaupt schreien kannst, wenn du wütend bist? Im Wald oder an einer anderen einsamen Stelle lässt sich das gut ausprobieren.

ist es, verantwortungsvoll mit dem anderen umzugehen und dessen Bedürfnisse zu berücksichtigen. Das sollte ein Mädchen seinem Freund, wenn dieser es bedrängt, auch ganz klar sagen. Mögliche Antworten könnten auch sein:

- „Ich mag nicht, wenn mich jemand zu etwas zwingt.“
- „Eine sichere Verhütung ist mir wichtig.“
- „Ich will auf keinen Fall Aids kriegen oder jetzt schon schwanger werden.“

– „Ich möchte selber bestimmen, wann für mich der Zeitpunkt kommt, mit jemandem zu schlafen.“

Sexuelle Gewalt, Missbrauch

Der Übergang von nervender Anmache auf der Straße über Bedrängung und Druck durch nahe stehende und fremde

Beim Konditionstraining fiel es mir immer schwer, über den Kasten zu springen. Dass der Trainer mich dann immer an den Hüften und noch tiefer anpackte, war aber auch nicht nötig. Das fand ich sehr unangenehm, auch dass er immer wieder mal in unserem Duschrom auftauchte. Das fanden auch andere Mädchen blöd. Wir haben dann zu dritt einer Trainerin im Verein davon erzählt. (Marja, 14)

Einmal bin ich am Vatertag mit dem Fahrrad gefahren. In einem Auto riefen betrunkene Männer: ‚Fahr doch mit‘. Da habe ich denen den Finger gezeigt und bin schnell davon geradelt. (Nuria, 16)

Als ich meinen ersten Freund hatte, wurde ich ständig gefragt: ‚Und, habt ihr schon?‘. Das hat mich verunsichert. Ich hatte so den Eindruck: ‚Das musst du wohl jetzt machen.‘ Aber ich wollte mir Zeit lassen. Mein Freund hat mich Gott sei Dank gar nicht gedrängt, und irgendwann nach einem halben Jahr fanden wir es dann beide schön, miteinander zu schlafen... (Ronja, 18)



Personen hin zu körperlicher und sexueller Gewalt ist fließend. Während wohl jede Frau irgendwann einmal in ihrem Leben Belästigungen erlebt, sind sexuelle Gewalttaten wie Missbrauch und Vergewaltigung weniger häufig.

Die meisten sexuellen Straftaten passieren im Rahmen der eigenen Familie oder

Es war verrückt. Ich wollte nicht, dass der Lehrer mich im Nebenraum begrabschte, als ich Bücher zurückbrachte. Aber irgendwie dachte ich auch, es liegt an mir, dass er so ausgerastet ist, dass ich Schuld habe. Deshalb habe ich ein halbes Jahr mit niemandem darüber geredet. Ständig hatte ich Angst und habe geguckt, dass ich nie mehr in einer Situation mit ihm allein war. (Chris, 19)

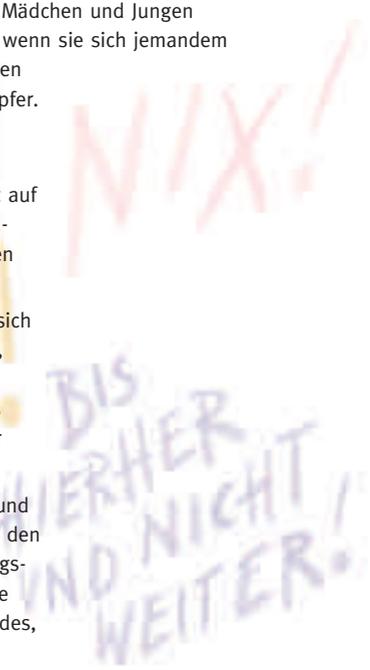
im Bekannten- und Verwandtenkreis. Da, wo Kinder und Jugendliche auf Schutz und Vertrauen angewiesen sind, wird dieses Verhältnis übel missbraucht. Für die betroffenen Mädchen und Jungen ist es oft sehr schwer, sich zu wehren. Zum Beispiel, weil der Täter ihnen droht: „Wenn du unser Geheimnis verrätst, tue ich deiner Schwester etwas an“ oder „... machst du unsere Familie kaputt und kommst du

ins Heim“ oder „... hab ich dich nicht mehr lieb“ usw. Mädchen und Jungen haben dann oft Angst, dass sie ihre Familie zerstören, wenn sie sich jemandem anvertrauen. Das ist nicht so. Die Familie wird durch den Täter oder die Täterin zerstört, aber nicht durch das Opfer.

Manche Mädchen meinen auch, sie seien mit Schuld daran, wenn sie sexuell belästigt oder vergewaltigt werden, weil sie sich nicht gewehrt haben. Das stimmt auf keinen Fall. Schuld trägt alleine der Täter, der ein Mädchen bedrängt, ihm Gewalt antut oder durch Drohungen seelischen Druck ausübt.

Ein Mädchen, das in eine solche Notlage gerät, sollte sich auf jeden Fall Verbündete suchen. Eltern, Freundinnen, Freunde und Lehrkräfte können Ansprechpartner sein. Auch wenn ihm zunächst nicht geglaubt wird, sollte es sich in keinem Fall entmutigen lassen und es bei einer anderen Vertrauensperson versuchen.

Es gibt auch Anlaufstellen, wo sich Mädchen anonym und vertraulich an Fachleute wenden können, zum Beispiel den Kinderschutzbund, Zartbitter e.V., Wildwasser, Beratungsstellen der Stadt, des Kreises oder der Verbände (siehe S. 67). Auch die Telefonberatung des Kinderschutzbundes, die „Nummer gegen Kummer“: 0800 111 0 333, kann sinnvoll sein, wenn ein Mädchen erst einmal nur reden möchte oder Adressen für Beratung und Hilfe sucht.





Was tun gegen sexuell übertragbare Krankheiten?

Manches Mädchen kennt die Unsicherheit und die Angst davor, sich mit Krankheitserregern angesteckt zu haben. Zum Beispiel, weil es mit einem Jungen geschlafen hat, von dem es nicht weiß, ob dieser eine sexuell übertragbare Krankheit hatte. Solche Sorgen können unbegründet sein. Es ist aber auch möglich, sich mit einer solchen Krankheit angesteckt zu haben, die behandelt werden muss.

Die bekannteste und gefährlichste dieser Krankheiten ist Aids.

HIV und Aids

HIV ist eine Abkürzung für das englische „Human Immune Deficiency Virus“. Man könnte es mit „Menschlicher Abwehrschwäche-Erreger“ ins Deutsche übersetzen. Viren

sind winzige Krankheitserreger, die die Abwehr gegen Krankheiten im menschlichen Körper schwächen oder sogar ganz unwirksam machen. HIV nennt man diejenigen, die Aids auslösen. Das Virus HIV – man sagt auch „HI-Virus“ – ist sehr empfindlich; außerhalb des Körpers verliert es rasch seine Infektionsfähigkeit. Eine Übertragung über Umarmungen, Händeschütteln, Zusammenleben im Haushalt, fremdes Geschirr benutzen, schwimmen gehen, angehustet-/geniest

Ich hatte mit einem Jungen ohne Kondom geschlafen. Nach zwei Tagen hatte ich plötzlich nur noch einen Gedanken im Kopf: ‚Aids‘. Ich wäre fast verrückt geworden. Irgendwann hab ich mich überwunden und meiner Mutter davon erzählt. Wir sind dann zusammen zur Ärztin gegangen. Die Ärztin hat mich zuerst untersucht, und dann haben wir gemeinsam besprochen, ob ich einen HIV-Test machen sollte. Es war schrecklich, weil ich noch drei Monate warten musste, bis ich ihn machen lassen konnte. Erst nach dieser Zeit hat der Körper nämlich sicher die Abwehrstoffe gebildet, die bei diesem Test nachgewiesen werden. Zum Glück war er negativ, aber das Warten vorher war schlimm. (Sylvie, 16)



werden usw. ist nicht möglich. Damit es zu einer Ansteckung kommen kann, muss das Virus in ausreichender Menge auf eine „Eintrittspforte“ treffen, zum Beispiel Schleimhäute oder das Blutssystem. **Aids** ist die englische Abkürzung für Acquired Immune Deficiency Syndrome, was soviel wie „Ansteckendes Abwehrschwäche-Syndrom“ heißt. Die einzelnen Worte dieser Abkürzung erklären, was mit Aids gemeint ist: „Ansteckend“

heißt, dass es von einem auf den anderen Menschen übertragbar ist. „Abwehr“ meint die Fähigkeit des menschlichen Körpers, durch seine eigenen Abwehrkräfte mit den meisten ansteckenden Krankheiten fertig zu werden. „Schwäche“ bedeutet allerdings, dass genau diese Abwehrkräfte durch das HI-Virus so geschwächt werden, dass andere Krankheitserreger

Meine Freundin hatte von einem Freund etwas über Aids erfahren und von da an ließ sie uns nicht mehr an ihrem Eis lecken oder an ihrer Cola-Dose trinken. Das war ein Quatsch. In der Schule haben wir dann darüber gesprochen, dass man sich durch Spucke nicht anstecken kann. Also auch nicht beim Küssen, da war ich mir vorher selber nicht ganz sicher. Nesrin, 15)

nicht mehr abgewehrt werden können. Der Körper kann sich also nicht mehr gegen Krankheiten wehren, so dass sie zum Tode führen können. „Syndrom“ bedeutet, dass mehrere Krankheitserscheinungen zusammen auftreten.

Wie steckt man sich an?

Manche Menschen sind sich unsicher, ob HIV vielleicht durch Zungenküsse übertragen werden kann. Die eindeutige Antwort ist „Nein!“

HI-Viren zählen zu den schwer übertragbaren Viren. Es müssen mehrere Faktoren zusammenkommen, damit es zu einer Ansteckung kommen kann. Hierzu zählen beispielsweise die Dauer des Kontakts und die Menge der übertragenen Viren.

Es gibt zwei Wege, auf denen die Viren übertragen werden können: über virus-haltige Körperflüssigkeiten, die auf Schleimhäute oder ins Blut gelangen und über den sogenannten Zell-Zell-Kontakt. Dies bedeutet, dass virenhaltige Zellen, die in bestimmten Schleimhäuten sitzen, über direkten Kontakt auf andere Schleimhäute übergehen.





Das HI-Virus ist nur in drei Körperflüssigkeiten ausreichend vorhanden, um sich damit anstecken zu können:

- Blut,
- Samenflüssigkeit (Sperma) bei Jungen und Männern und
- Scheidenflüssigkeit bei Mädchen und Frauen.

Eine Ansteckung über Körperflüssigkeiten ist also dann möglich, wenn HIV-infiziertes Blut, Sperma oder Scheidenflüssigkeit auf Schleimhäute oder in die Blutbahn des anderen gelangt.

Ein Übertragungsrisiko besteht aber auch, wenn bestimmte Zellen, die beispielsweise in der Vorhaut und am Vorhautbändchen des Penis sitzen auf die Schleimhaut der Scheide oder des Darms treffen.

Die Übertragung beim Geschlechtsverkehr erfolgt also meist über die Schleimhäute, die sich zum Beispiel in der Scheide, am Glied und im Darm befinden.

Beim Mundverkehr ist eine Übertragung über die Mund- und Rachenschleimhaut ebenfalls möglich, aber sehr selten.

Deshalb ist gerade ungeschützter Sex, d.h. Sex ohne Kondom, so gefährlich.

Bei folgenden Sexarten mit einem infizierten Menschen besteht ohne Schutz durch Kondome das Risiko einer Ansteckung mit HIV:

- Das Glied wird in die Scheide eingeführt, und beim Samenerguss gelangt so das Virus in den Körper (Vaginal- oder Scheidenverkehr).
- Samenflüssigkeit oder Scheidenflüssigkeit kommt beim Mundverkehr (Oralverkehr) in den Mund; hierbei ist die Ansteckungsgefahr geringer, aber vorhanden. Der Vorlusttropfen birgt nur ein ganz minimales Risiko, weil die Menge der möglicherweise enthaltenen Viren so gering ist, dass es für eine Ansteckung nicht ausreicht. Wichtig ist hierbei, dass keine offenen Wunden im Mund vorhanden sind, weil dann wiederum eine Übertragung über das Blut möglich ist.
- Das Glied wird in den After eingeführt (Anal- oder Darmverkehr); hierbei besteht das größte Ansteckungsrisiko, weil die Viren in der Darmschleimhaut in hoher Konzentration vorkommen und sich zudem leicht Schleimhautrisse bilden.

Weil HIV auch über Blut übertragen wird, sind Menschen, die Drogen spritzen, also „fixen“, besonders stark HIV-gefährdet, wenn sie Spritzen oder Nadeln von anderen Fixern benutzen. Darin befinden sich nämlich oft kleine Blutreste, durch die außer dem HI-Virus vor allem die gefährlichen Erreger von Leberentzündungen – das Hepatitis B- und das Hepatitis C-Virus – übertragen werden können.

Nicht mit HIV infizieren kann man sich hingegen durch Speichel, Tränen, Schweiß, Kot, Urin oder Mückenstiche – auch wenn manche Menschen dies glauben!



Wie bemerkt man eine Ansteckung?

Eine HIV-Infektion verläuft in verschiedenen Stadien. Bei einigen Menschen treten ein bis sechs Wochen nach der Ansteckung grippeähnliche Symptome mit Fieber, Lymphknotenschwellungen und Hautausschlägen auf, die nach ein



Manche Jugendliche sind der Meinung: „Wenn ich mir meine Partner richtig aussuche, kann mir nichts passieren.“ Das stimmt nicht. Aids und auch andere sexuell übertragbare Krankheiten stehen nicht auf der Nasenspitze geschrieben! Und ob jemand infiziert ist, weiß er oder sie vielleicht selber nicht. Eine HIV-Infektion kann man also niemandem ansehen! Kondome sind zum Schutz immer angesagt, solange sich zwei Menschen nicht völlig sicher sind, dass sie sich nicht angesteckt haben!

bis zwei Wochen aber wieder verschwinden. In der Regel bemerkt man danach in den ersten Jahren nach der Ansteckung keine Symptome. Man fühlt sich gesund und sieht auch so aus. **Trotzdem können sich andere auch in dieser Zeit bei einem infizierten Menschen anstecken!** Erst mehrere Jahre später, in der Krankheitsperiode, zeigt sich der Körper geschwächt: Geschwollene Lymphdrüsen, Fieber und

Durchfall können die Anzeichen sein. Da diese Krankheitszeichen aber auch bei vielen anderen Krankheiten auftreten können, kann nur eine Ärztin oder ein Arzt feststellen, ob es sich um Aids handelt. Später können verschiedene Infektionskrankheiten und Tumore zum Tod führen.

Ist Heilung möglich?

Gegen Aids gibt es bisher weder eine Schutzimpfung noch Heilungsmöglichkeiten. Mit speziellen Medikamenten kann man heute allerdings die Entwicklung der Krankheit, also den Ausbruch von Aids, verzögern sowie Symptome behandeln oder mindern. Dafür müssen lebenslang sehr starke Medikamente eingenommen werden, die häufig starke Nebenwirkungen haben.

Deshalb ist für jeden einzelnen Menschen die Vermeidung einer Ansteckung das Allerwichtigste!

Kondome bieten dafür beim Sex die beste Möglichkeit.

Wie kann man herausfinden, ob man sich infiziert hat?

Schon allein, um Sorgen nach ungeschütztem Sex loszuwerden, ist es gut, sich im Zweifelsfall an eine Beratungsstelle, Ärztin oder Arzt oder die Telefonberatung der BZgA (siehe S. 67) zu wenden. Die Gespräche helfen, sich darüber klar zu werden, ob Ansteckungsrisiken bestanden haben und ob ein HIV-Test sinnvoll ist.



„Falls ich mich anstecke, nehme ich einfach Medikamente“ denken manche Menschen und halten es nicht mehr für notwendig, sich vor Aids zu schützen. Ein lebensgefährlicher Irrtum! Sie vergessen dabei, was ein Leben mit der HIV-Therapie bedeutet: sehr viele Einschränkungen, denn die Tabletten müssen lebenslang zu festen Zeiten eingenommen werden. Die HIV-Medikamente haben oft auch starke Nebenwirkungen, die einen Abbruch der Behandlung erzwingen können, und das Virus kann resistent werden – dann wirken die Medikamente nicht mehr.

Beim HIV-Test wird anhand einer Blutprobe untersucht, ob HIV im Blut ist. Man nennt ihn auch HIV-Antikörper-Test, weil nicht HIV selbst, sondern vor allem die Antikörper gesucht werden, die der Körper nach einer Ansteckung mit HIV bildet. Werden diese nachgewiesen, spricht man von einem „positiven Testergebnis“. Dies bedeutet, dass die Person infiziert, also HIV-positiv ist. Da es eine ganze Weile dauert, bis die Antikörper gebildet werden, kann der Test erst etwa drei Monate nach dem letzten ungeschützten

Sex mit genügender Sicherheit sagen, ob man sich angesteckt hat. Bis dahin muss man mit der Unsicherheit leben. Den HIV-Test kann man im Gesundheitsamt, aber auch in der Arztpraxis machen lassen. Und eine gute Beratung gehört dazu (siehe S. 67)!

Andere sexuell übertragbare Krankheiten

Ansteckungen durch sexuelle Kontakte sind häufig, auch wenn nur selten darüber gesprochen wird. Weltweit geht man von 1 Million Neuinfektionen pro Tag aus. Trotzdem lässt sich leichter über Zahnschmerzen oder Knochenbrüche reden, als darüber, dass die Schamlippen jucken oder ein Mädchen ungewöhnlichen Ausfluss hat. Ein bisschen Ausfluss ist oft ganz normal. Aber wenn er übel riecht, gelb-grünlich aussieht, Schmerzen im Unterleib, beim Wasserlassen oder beim Geschlechtsverkehr auftreten oder man einfach unsicher ist, sollte man ärztlichen Rat suchen und sich untersuchen lassen, denn diese Symptome können auf sexuell übertragbare Krankheiten hinweisen. Sie werden auch Geschlechtskrankheiten genannt.

Zu den bekanntesten Geschlechtskrankheiten gehören: Infektionen mit Chlamydien, Humanen Papillomaviren (HPV), Trichomonaden-Infektionen, Tripper (Gonorrhoe), Syphilis, Hepatitis B und Herpes genitalis. Herpes genitalis, HPV-Infektionen und die Infektion mit Chlamydien sind in Deutschland die am weitesten verbreiteten Geschlechtskrankheiten.

Ich hatte totale Angst zu einer Ärztin zu gehen. Mir war es einfach wahnsinnig peinlich zu sagen, dass ich übel riechenden Ausfluss hatte. Dann hab ich meiner Freundin davon erzählt. Sie sagte, sie hätte das auch schon mal gehabt und würde mich zur Frauenärztin begleiten. Bei der Untersuchung hat sie dann draußen gewartet. (Babette, 17)



Es wird geschätzt, dass jede/jeder zwanzigste bis fünfzigste Jugendliche, die/der schon einmal Geschlechtsverkehr hatte, mit Chlamydien infiziert ist. Die meisten dieser Infektionen verlaufen aber ohne auffällige Beschwerden. Brennen beim Wasserlassen, Ausfluss aus der Scheide oder aus dem Glied und Schmerzen im Unterleib sind die häufigsten Symptome. Man kann eine Infektion durch eine Abstrich- oder Urinuntersuchung (s. Kapitel 4) schnell feststellen. Die Behandlung mit Medikamenten (Antibiotika) ist wirksam. Unbehandelt kann eine Chlamydien-Infektion schlimme Folgen haben, wie zum Beispiel Unfruchtbarkeit, Eileiterentzündungen oder Ansteckung eines Babys bei der Geburt. Mädchen und junge Frauen unter 25 Jahren haben die Möglichkeit, einmal im Jahr bei der Frauenärztin/dem Frauenarzt einen Früherkennungstest auf Chlamydien machen zu lassen, der von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt wird.

Die Infektion mit Herpes genitalis ist dagegen nicht heilbar. Die häufig juckenden Herpes-Bläschen verschwinden zwar normalerweise nach einer kurzen Zeit, können aber immer wieder auftreten. Durch Medikamente kann man die Beschwerden und ihre Dauer und Häufigkeit also nur vermindern. Etwa jeder siebte bis zehnte junge Erwachsene in Deutschland ist mit Genitalherpes infiziert.

Die Symptome für Geschlechtskrankheiten sind manchmal schwach und können zuweilen auch ohne Behandlung verschwinden, obwohl die Erkrankung noch da ist. Daher sollte man den Verdacht oder ein „komisches Gefühl“, dass mit dem Körper etwas nicht stimmt, ernst nehmen und sich ruhig trauen, ärztlichen Rat zu suchen.



Der Pingpong-Effekt

Bei Geschlechtskrankheiten ist es wichtig, dass der Partner oder die Partnerin sich immer mit behandeln lässt, und dass über den Zeitraum der Ansteckungsgefahr kein ungeschützter Geschlechtsverkehr stattfindet. Das gilt auch, wenn der Partner oder die Partnerin selber keine Beschwerden verspürt. Sonst steckt man sich immer wieder gegenseitig an. Das nennt man den Pingpong-Effekt.





Wie kann man eine Ansteckung vermeiden?

Meist werden Geschlechtskrankheiten durch Geschlechtsverkehr übertragen. Deshalb ist es manchen peinlich, darüber mit einer Ärztin oder einem Arzt zu sprechen. Sie wollen ihr Intimleben nicht einem fremden Menschen preisgeben. Dennoch sollte man sich klar machen, wie häufig diese Infektionen vorkommen. Viele sexuell aktive Menschen stecken sich im Laufe des Lebens einmal mit einer sexuell übertragbaren Krankheit an. Sich bei einem Verdacht untersuchen und behandeln zu lassen, zeigt daher einen verantwortungsvollen Umgang mit der eigenen und der Gesundheit des Partners/der Partnerin. Und dafür muss man sich nicht schämen, oder?



Über den Körper und eventuelle Vorlieben oder Abneigungen könnt ihr auch

reden, ohne dass es um Krankheit oder Auffälligkeiten gehen muss.

Eine Vertrautheit im Umgang miteinander kann helfen, dann auch über heiklere Dinge zu sprechen.

Im Fall von Pilzerkrankungen, HPV-Infektionen, Gonorrhoe, Chlamydien und Trichomonaden ist aber auch eine Ansteckung durch gemeinsam benutzte Handtücher, Waschlappen oder auf Toiletten, in Saunen und Schwimmbädern möglich.

- Den wichtigsten Schutz gegen sexuell übertragbare Krankheiten bieten Kondome. Sie vermindern nicht nur das Risiko einer Ansteckung, sondern schützen außerdem auch vor ungewollter Schwangerschaft sowie Sorgen nach dem Sex. Andere Verhütungsmittel wie die Pille schützen hingegen gar nicht vor diesen Krankheiten.
- Der beste Schutz gegen Hepatitis B ist eine Impfung. Sie wird für Jugendliche zwischen 9 und 18 Jahren empfohlen und von den Krankenkassen bezahlt. Eine HPV-Impfung bietet Schutz gegen zwei bestimmte Virentypen, die besonders häufig Gebärmutterhalskrebs verursachen. Da die Impfung nicht gegen einige andere Virentypen wirkt, die ebenfalls Gebärmutterhalskrebs verursachen, sind die Früherkennungsuntersuchungen nach wie vor sehr wichtig. Die Kosten werden für Mädchen und Frauen ab 20 Jahren von den Krankenkassen übernommen.
- Seife beim Waschen der Geschlechtsteile, Intimsprays und Scheidenspülungen sind ungünstig. Sie zerstören die so genannte Scheidenflora, ein Schutzmantel der Scheide, der sie auf natürliche Weise vor Infektionen schützt. Tägliches Waschen mit warmem Wasser reicht zur Hygiene aus.
- Auch manche Medikamente können die Anfälligkeit der Scheide für sexuell übertragbare Krankheiten erhöhen. Falls ein Mädchen häufig Tabletten einnimmt, sollte es dies mit der Ärztin besprechen.



- Über sexuell übertragbare Krankheiten Bescheid wissen und aufmerksam sein für den eigenen Körper und für den des Partners sind ebenfalls Schutzmöglichkeiten. Auch wenn es nicht einfach ist: Über den Körper und Auffälligkeiten miteinander zu reden und Fragen zu stellen, kann helfen, Veränderungen rechtzeitig zu erkennen und sich dann zu schützen.

Beratung und Informationen bekommst du zum Beispiel in frauenärztlichen Praxen, Beratungsstellen, Gesundheitsämtern und auch bei der Telefonberatung der BZgA (siehe Hinweise S. 66-67). Hier beantworten Expertinnen und Experten Fragen zu Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten, ohne dass du deinen Namen zu nennen brauchst. Sie können dir auch Adressen für Untersuchungen, HIV-Tests etc. geben. Über sexuell übertragbare Krankheiten kannst du dich auch im Internet bei www.stdinfo.de oder in der kostenlosen Broschüre „... ist da was?“ (siehe S. 66) informieren.



Raum zum Leben

Schade, dass Pippi Langstrumpf Krummelus-Pillen genommen hat, um nicht groß zu werden. Wer hätte nicht gern gelesen, was sie mit Pickeln anstellte und ob sie sich ihren Traumprinzen einfach über die Schulter geworfen hätte, um mit ihm in die Villa Kunterbunt zu stapfen ...

„Du bist ja jetzt schon fast eine erwachsene Frau“. Solche Bemerkungen machen ein bisschen stolz, aber auch unsicher. Denn wo liegt die Messlatte fürs Erwachsensein? Die Volljährigkeit mit 18 Jahren bedeutet mehr Rechte wie Wählengehen oder Autofahren. Allein für mehrere Wochen zum Schüleraustausch ins Ausland fahren, Abschlussprüfungen in Schule und Ausbildung, die ersten Tage in

einer Firma – all das kann eine Menge Herzklopfen verursachen.

Manche wissen schon als kleines Mädchen genau, was sie später machen wollen: ein eigenes Geschäft haben, als Wissenschaftlerin Alaska erforschen oder eine Familie auf dem Land gründen und eine Ponyzucht dazu. Umwege und Stolpersteine lassen sich dabei meist nicht vermeiden, und zuweilen ändern sich auch die Ziele.



Das hat mir an meiner großen Schwester imponiert: Sie war in der Schule nie gut, aber sie hat trotzdem eine Lehre als Köchin gemacht und arbeitet jetzt auf einem Kreuzfahrtschiff. (Insa, 15)

Ich glaube, Freundinnen sind ganz wichtig, gerade wenn Schluss ist mit dem Freund, aber auch sonst. Die beste Freundin meiner Mutter ist noch aus der Schulzeit. Sie wohnt inzwischen in Österreich. Aber wenn was Schlimmes passiert ist, telefonieren sie sofort und treffen sich so schnell wie möglich. (Lana, 13)

Frauen, das hat die Wissenschaft herausgefunden, ändern häufiger als Männer ihr Leben – freiwillig oder erzwungenermaßen, zum Beispiel, weil es nicht leicht ist, Familie und Beruf in Einklang zu bringen. Es ist eine beeindruckende Leistung, solche Wechsel gut „über die Bühne zu bringen“ und „etwas daraus zu machen“. Das gilt auch für Beziehungen: Die einen finden früh den Mann oder die Frau „fürs Leben“, andere müssen erleben, wie die Liebe schlagartig oder langsam verloren geht und am Ende eine Trennung steht. Mädchen können bei etwas älteren Frauen beobachten, welche Möglichkeiten und auch Strategien es gibt, mit Enttäuschungen fertig zu werden, ohne das Wünschen und Träumen zu verlernen.



Niemand ist perfekt

Zum Glück geht es nicht jeden Tag um große Entscheidungen. Erwachsenwerden und Erwachsensein ist manchmal ganz schön anstrengend. Und vieles lässt sich einfach nicht vorhersehen oder verhindern.

Ein tröstlicher Gedanke: Niemand unter den sechs Milliarden

Menschen auf diesem Planeten Erde schafft es, total perfekt zu sein. Denn schon die Maßstäbe dafür sind nicht einheitlich. Manchmal bekommen Frauen die volle Bewunderung ihrer Umwelt, weil sie es schaffen, Beruf und Familie unter einen Hut zu bekommen. Dann wiederum werden berufstätige Mütter als Rabenmütter abgestempelt. Manche Mädchen werden bestärkt, wenn sie sich für einen „typischen Männerberuf“ entscheiden. Bei anderer Gelegenheit kommen abfällige Bemerkungen über Frauen, die „unweiblich“ wären, weil sie mit Kraft und Ausdauer ihre beruflichen Ziele verfolgen und Karriere machen. Wieder andere Frauen werden gefragt, ob es ihnen denn ausreiche, „nur“ Hausfrau zu sein.

Aus diesen Gründen kann es sinnvoller sein, nicht so viel auf vorgegebene Maßstäbe zu achten, sondern sich auf die eigenen Träume und Ziele zu konzentrieren und zu versuchen, möglichst viele von ihnen zu verwirklichen. Dies haben Mädchen und Frauen zu allen Zeiten versucht und geschafft. Im Gegensatz zu den Handlungen von Männern finden sich ihre Leistungen und Lebenswege kaum in Geschichtsbüchern beschrieben. Doch inzwischen sorgen Fernsehen und Internet rund um den Globus dafür, dass die Fähigkeiten, Aktivitäten und Geschichten von Frauen bekannt werden – auch die alltäglichen.

Für das Leben einer Frau hat die britische Schriftstellerin Virginia Woolf ein schönes Bild gefunden: Ein eigener Raum, der nach und nach gestaltet wird.

Das eigene Zimmer, das kann ein Ort der Erinnerungen sein: an den ersten Kuss auf dem Sofa, den gemalten Liebesbrief und einen Urlaub mit Freunden. Ein Ort der Erinnerungen an schöne und schwierige Erfahrungen, die dich zu der machen, die du bist. Es ist aber auch der Raum der Gegenwart, der jeden Tag aufs Neue gestaltet werden will durch weitere, abenteuerliche Expeditionen.

Als ich zwölf war, sind wir umgezogen. Ich hatte ein Jahr lang keine richtige Freundin. Das hat mich total runtergezogen. Ich bin dann öfter in den Jugendtreff bei uns im Ort gegangen. Und irgendwann habe ich Dana kennen gelernt. Sie hatte sich auch bei einer Fete nach draußen verdrückt.
(Emine, 18)

HAPPENS!



„Das Zimmer ist Ihr Eigen, aber es ist noch kahl. Es muss möbliert werden; es muss ausgeschmückt werden; es muss mit anderen geteilt werden. Wie werden Sie es möblieren, wie werden Sie es ausschmücken? Mit wem werden Sie es teilen und unter welchen Bedingungen? Dies, denke ich, sind Fragen von größter Tragweite und höchstem Interesse.“

(aus V. Woolf: „Der Tod des Falters – Essays“)



**In Buchläden
und Bibliotheken
findet ihr
viele Bücher für und über
Mädchen. Ihr könnt euch
dort informieren und aus-
wählen, was euch inter-
essiert und gefällt.**

Eine Geschichte über Liebe und Sexualität.
(vergriffen)

Werner, Pia, Wörmann, Barbara (2000). *Jane
liebt Julia. Das Coming-out-Buch.*
(vergriffen)

Woolf, Virginia (1997). *Der Tod des Falters
– Essays.* S. Fischer-Verlag.

**Einige dieser Broschüren wurden im Text
genannt:**

Aufregende Jahre – Jules Tagebuch
Best.Nr. 13040000

*In unserer Straße – Jungsgeschichten über
Liebe, Freundschaft, Sex und Aids,*
Best.Nr. 70460000

Wie geht's? – Wie steht's?, Broschüre für Jungs
Best.Nr. 13030000

Heterosexuell? Homosexuell?,
Best.Nr. 13080000

*... ist da was? – Kurz und knapp: Wichtiges
über sexuell übertragbare Krankheiten, mit
vielen Zeichnungen,*
Best.Nr. 70430000

Verhüten – gewusst wie!,
Best.Nr. 13120110 russ./dt.

Ess-Störungen – was ist das?,
Best.Nr. 35231002

*Ess-Störungen: Leitfaden für Eltern und
Angehörige,*
Best.Nr. 35231400

*Gut Drauf Tipps zu Ernährung, Bewegung und
Entspannung,*
Best.Nr. 35550100 bis 700

**Die Zitate
innerhalb dieses
Textes stammen
aus:**

Neutzling,
Rainer (1996).
Herzkasper –

Sie können kostenlos bestellt werden:
per Post: BZgA, 51101 Köln
per Fax: 02 21/89 92-257
per E-Mail: order@bzga.de
per Internet: www.bzga.de

Beratungs- und Informationsmöglichkeiten:

Wenn du Fragen hast zu Sexualität,
Empfängnisverhütung und anderen Themen,
die hier angesprochen wurden, kannst du
dich an eine Beratungsstelle wenden. Du
findest sie im Telefonbuch unter dem Namen
ihres Trägers. Die bekanntesten Träger von
Beratungsstellen sind:

- Arbeiterwohlfahrt (AWO)
 - Caritas
 - Deutsches Rotes Kreuz (DRK)
 - Diakonisches Werk (gehört zur
evangelischen Kirche)
 - Donum Vitae e.V. (wurde von katholischen
Laien gegründet)
 - Lesben- und Schwulenverband Deutschland
(LSVD)
 - pro familia
 - Sozialdienst katholischer Frauen (SKF)
- Beratungsstellen gibt es auch bei der Stadt
und beim Gesundheitsamt. Sie stehen oft
unter Stadt, Stadt/Gesundheitsamt, Stadt/
Gleichstellungsstelle oder Stadt/Jugendamt im
Telefonbuch.

In der Broschüre wurden außerdem genannt:

- Bundesverband der Eltern, Freunde und
Angehörigen von Homosexuellen e.V.
(BEFAH, www.befah.de, info@befah.de)
- Lesbisch-schwules Jugendnetzwerk
Lambda e.V. (Bundesgeschäftsstelle,
Windhorststr. 43a, 99096 Erfurt,
Tel: 0361/6 44 87 54,
www.lambda-online.de,
info@lambda-online.de)



Weitere Stichworte, unter denen du im Telefonbuch oder Internet Informations- und Beratungsmöglichkeiten finden kannst:

- Aids-Hilfe (Beratung rund um HIV und Aids)
- Beratungsstellen
z.B. für Mädchen und Frauen
- Drogenberatung
- Erziehungsberatung
- Familienplanungszentrum
- Feministisches ...
- Frauen helfen Frauen
- Frauenberatung
- Frauenbuchhandlung
- Frauengesundheitszentrum
- Kinderschutz(bund)
- Lesben- und Schwulenzentrum
- Mädchen...,
z.B. Mädchenzentrum, -haus, -café etc.
- Notruf (Hilfe bei Vergewaltigung)
- Schwulen- und Lesbenzentrum
- Sekis (informiert über Selbsthilfegruppen)
- Suchtberatung
- Wildwasser (Hilfe bei Missbrauch)
- Zartbitter (Hilfe bei Missbrauch)

Selbst wenn die Stelle, die du anrufst, nicht die richtige Adresse ist, können sie dir dort meist sagen, an wen du dich wenden kannst.

Beratung und Informationen kannst du auch telefonisch erhalten, z.B.

Beratungstelefon der BZgA

(Mo-Do: 10-22 Uhr; Fr-So: 10-18 Uhr)

- zu HIV, Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten:
0221/89 20 31
- zur Suchtvorbeugung und zu Ess-Störungen:
0221/89 20 31

Kinder- und Jugendtelefon vom Kinderschutzbund („Nummer gegen Kummer“)

0800/111 0 333 (Mo-Sa: 14-20 Uhr)

Online-Beratung findest du

- zu HIV, Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten unter:
www.aidsberatung.de
- rund um das Thema Liebe, Sexualität, Beziehung und Verhütung unter:
www.sexundso.de

Informationen im Internet

findest du zum Beispiel unter:

www.bzga.de

(Internet-Seiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung mit Informationen zu Gesundheitsthemen wie Ernährung, Drogen, Aids ...)

www.loveline.de

(Multimediale Aufklärung über Liebe, Partnerschaft, Sexualität und Verhütung, mit Chat)

www.sextra.de und www.sexundso.de

(Internet-Seiten für Jugendliche von der pro familia zu Liebe und Sexualität mit Dialogforen, Online- und E-Mail-Beratung)

www.machsmitt.de

(Internet-Seiten der „mach's mit“-Kampagne)

www.drugcom.de

(Informationen rund um Suchtmittel, ebenso ein Chat zum Thema)

www.gutdrauf.net

(Informationen zum Thema Ernährung, Bewegung, Entspannung)

www.lambda-online.de

(Internet-Seiten des lesbisch-schwulen Jugendnetzwerks Lambda e.V.).



**GIB AIDS
KEINE
CHANCE**

BZgA Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung