

GROWING UP

Körper, Liebe, Sexualität

*Nice to
be you!*

Pubertät:
Das grosse
Umbau-
projekt

*Beziehungen:
Friends
& Family*

*Sex & Love:
Liebe
machen?*

*Selbstschutz:
Loveboys,
Sexting & Co.*

Inhalt

| | |
|----|--|
| 4 | Umbauprojekt Pubertät |
| 6 | Sich selber mögen |
| 7 | Sex haben, intim werden, „Liebe machen“ |
| 8 | Ganz schön weiblich |
| 12 | Ganz schön männlich |
| 16 | Voll verknallt: Verliebtheit, Liebe & Co. |
| 18 | Mehr als Sex: Lieb-Haber werden |
| 20 | Themen und Fragen |
| 22 | Sex macht schwanger: Kleines grosses „Wunder Mensch“ |
| 24 | Ungeplant schwanger |
| 28 | Familienplanung und Verhütungsmethoden |
| 30 | Sexuell übertragbare Krankheiten |
| 32 | Sexuelle Orientierung |
| 34 | Selbstschutz und Selbstbehauptung |
| 36 | Belästigung, Übergriffe und sexuelle Gewalt |
| 37 | Sexting |
| 38 | Alles Porno oder was? |
| 40 | „Loverboys“ und Menschenhandel |
| 42 | Selbsttest |
| 46 | Links und Adressen |
| 47 | Impressum |

Editorial

Dieses Heft soll so etwas wie ein GPS sein, das dir hilft, dich im „Strassennetz Pubertät“ zu orientieren. Fakten, Infos, Fragen und Beispiele unterstützen dich dabei, dir zu den Themen rund um Körper, Liebe und Sexualität eine Meinung zu bilden. Bewusst haben wir für unser Magazin die Fotos eines Live-Shootings verwendet und auf die Nachbearbeitung der Bilder verzichtet. Wir mögen es, Menschen und Themen real, ehrlich und alltagsnah abzubilden. Der Selbsttest gegen Ende des Heftes zeigt dir, ob du den Durchblick hast und die Adressen von Fachleuten und Beratungsstellen helfen dir weiter, falls du noch Fragen hast oder Hilfe brauchst.

Spannende Entdeckungen und viel Spass wünschen dir

*Regula Lehmann
und das growing up-Team*

Umbauprojekt Pubertät

Während der Pubertät steckst du mitten in einem grossen Umbauprojekt. Wann genau der Startschuss dazu fällt, ist total verschieden. In der Regel beginnen die Veränderungen bei den Mädels zwischen 9 und 11 Jahren, bei den Jungs ein bis zwei Jahre später. Lass dich nicht stressen, wenn deine Entwicklung anders verläuft als die deiner Mitschüler oder Mitschülerinnen. Deine körperliche Entwicklung ist genauso einzigartig wie du selbst!

Total ausgepowert?

Klar ist, dass der Umbau, der in der Pubertät abgeht, viel Energie braucht. Es ist völlig normal, dass du dich manchmal k. o. fühlst und nur noch „abhängen“ möchtest. Dass dein Körper in dieser Phase extra viel Schönheitsschlaf und gesunde Ernährung braucht, versteht sich von selbst ☺.

Gefühls-Achterbahn:

Nicht nur dein Körper verändert sich während der Pubertät, auch deine Gefühlswelt kann ganz schön durcheinandergebracht werden.

Das hängt mit den Hormonen zusammen: Die Hirnanhangdrüse löst den Reiz zu einer höheren Produktion dieser winzigen Botenstoffe aus, die dafür sorgen, dass sich dein Leben manchmal wie eine Achterbahn anfühlt. Am einen Tag bist du super drauf und am nächsten bist du total „down“ und weißt gar nicht, warum. Situationen, in denen du früher ganz locker warst, bringen dich plötzlich auf die Palme und du hast manchmal null Bock auf gar nichts. Alles voll normal, du wirst lernen, damit gut umzugehen! Dein Körper braucht jetzt einfach Zeit, um sich auf all die Veränderungen einzustellen.

Schwierige Eltern – stressige Familie?

Auch für deine Family ist es nicht immer einfach, mit allem klar zu kommen, was sich bei dir verändert. Du möchtest unabhängig sein, gleichzeitig ist es Tatsache, dass du dein Leben noch nicht in jedem Punkt im Griff hast oder eigenständig finanzieren kannst. Deine Eltern sind bis zu deiner Volljährigkeit für dich verantwortlich. Logisch also, dass sie dir bis

dahin auch noch etwas zu sagen haben. Such mit ihnen zusammen nach guten Lösungen, ihr seid das Team! Möglicherweise gibt es mehr Diskussionen als früher oder auch mal laute Auseinandersetzungen. Kein Problem, solange ihr einen Grundrespekt bewahrt und daran festhaltet, dass ihr euch ja – eigentlich – echt gern habt! Trag deinen Teil zu guten Familienbeziehungen bei. Ob du es willst oder nicht: Die Familie beeinflusst dein Leben und deine Zukunft entscheidend mit. Falls die Sache zu schwierig ist und es in euren Beziehungen nur noch Stress gibt, such dir Hilfe. Bleib mit deinen Problemen nicht allein!

Best friends

In tragfähige Freundschaften zu investieren, ist wichtig. Freundschaft bedeutet, dass du ganz du selber sein kannst und nicht manipuliert oder ausgenutzt wirst. Dass ihr offen miteinander sprechen könnt, einander vertraut und Konflikte fair austragen lernt. Sich zu streiten und wieder zu versöhnen gehört zu den Kompetenzen, die du später auch für eine tragfähige Liebesbeziehung brauchen wirst.

Hormonpower
und Gefühls-
Achterbahn



Sich selber mögen

Jeder kennt Gedanken wie „hätte ich doch ein Gesicht wie...so krasse Muskeln wie...“ oder „wäre ich doch nur so selbstbewusst wie...“! Man klickt sich durch TikTok-Profilbilder oder Instagram und wünscht sich, ein bisschen mehr so zu sein oder auszusehen wie jemand anderes. Es kann ganz schön herausfordernd sein, sich selber so anzunehmen, wie man ist, doch Fakt ist, dass Vergleichen keinen Sinn macht. Es gibt in dieser Welt einen Platz, den nur du ausfüllen kannst und was du zu geben hast, ist für andere wichtiger, als dir vielleicht bewusst ist. Je mehr du dich selber annimmst, desto leichter werden auch die Beziehungen zu anderen. Wer es trainiert, sich selbst zu mögen, kann auch andere besser annehmen und so schätzen, wie sie sind.

Einzigartig selbstbewusst

Selbstbewusst zu sein, hat nichts mit Arroganz zu tun oder damit, immer die größte Klappe zu haben. Selbstbewusst sein heisst, dass man weiß, wo in etwa die eigenen Begabungen und Grenzen liegen. Selbstbewusst ist, wer eine eigene

Meinung vertreten kann und auch dann zu seinen Überzeugungen steht, wenn er dafür blöd gemacht wird. Selbstbewusst ist, wer auch mal schwach sein und Hilfe annehmen kann, statt sich und anderen etwas vorzumachen.

Fette Muskeln und schlanke Körper?

Ob im Fernsehen, in Zeitschriften oder auf Instagram; überall begegnen dir Schönheitsideale und scheinbar makellose Körper. Fake pur - niemand sieht ohne professionelles Make-up, Fotobearbeitung oder operative Eingriffe so perfekt aus! Und überhaupt gibt es nicht DEN Typ Figur, der allen gefällt. Manche Männer mögen mollige Frauen lieber als schlanke und manche Frauen interessieren sich viel mehr für den Charakter als für einen durchtrainierten Körper! Zudem werden Bilder für Werbung und Fernsehen häufig nachbearbeitet, fette Muskeln sind oft das Resultat von Doping und viele Stars haben schon zig Schönheits-Operationen hinter sich, bevor sie sich auf die Bühne trauen. Wenn du dich so

zeigst, wie du bist, kann das nicht nur für dich selber, sondern auch für deine Kolleginnen und Freunde total entspannend sein. Raus aus dem Schönheitszirkus – rein in das echte Leben mit allem, was nun mal eben dazugehört!

Essstörungen

Ständige Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper kann krank machen. Menschen mit einer Essstörung können ihren Körper nicht so akzeptieren wie er ist und haben auch dann noch das Gefühl, zu dick zu sein, wenn sich jede Rippe abzeichnet. Sie versuchen mit den unterschiedlichsten Methoden, ihr Gewicht zu kontrollieren. Reinfuttern und Erbrechen von Essen kann ebenso Teil einer Essstörung sein wie extreme Diäten oder exzessiver Sport. Manche würden sich buchstäblich zu Tode hungern oder kotzen, wenn nicht von außen eingegriffen würde. Wenn du merkst, dass du in diesem Bereich Probleme hast, dann such dir Hilfe – da es sich bei Essstörungen um Sucht handelt, ist es schwer, ohne Hilfe davon loszukommen!



Sex haben, intim werden, „Liebe machen“

Was ist Sex und wie wird er so richtig gut? Manche Teenager warten sehnsüchtig darauf, endlich Sex haben zu können. Andere fühlen sich unter Druck gesetzt oder überfordert, wenn sie daran denken, weil sie spüren, dass Sex haben mehr ist als eine rein körperliche Erfahrung. Und nicht wenige sind enttäuscht oder werden verletzt, weil sie zu wenig darüber wussten oder nur Sex hatten, weil sie dachten dass „alle“ es tun.

Sexualität ist wie Feuerwerk

Was zwei Menschen, die sich lieben, an Nähe und Intimität erleben können, ist so leuchtend und begeisternd wie Feuerwerk. Sex ist zwar nicht das Wichtigste im Leben, aber bestimmt eine der schönsten Nebensachen ever! Wie ein sorgfältig aufgebautes Feuerwerk hat auch eine sorgfältig gelebte Sexualität Leuchtkraft, versprüht Wärme und sorgt für geniale WOW-Effekte. Ob sexuelle Intimität glücklich macht, hängt davon ab, wie man sie einsetzt; so wie Feuerwerk oder ein Feuer, das wärmt und super Stimmung verbreitet, wenn man es zum richtigen Zeitpunkt und am richtigen Ort zündet. Dass Feuer auch Schaden anrichten kann, weiss jeder und dasselbe gilt für Sexualität: Weil so viel Energie drinsteckt, sollten wir verstehen, wie wir diese Power so einsetzen, dass sie begeistert, Lust bereitet und die Liebesbeziehung langfristig fördert.

Sexualität hat Klebekraft

Sexuelle Intimität kann mit Sekundenkleber verglichen werden. Wenn Paare Sex haben, schüttet der Körper das Bindungshormon Oxytocin aus. (Dasselbe Hormon, das beim Stillen ausgeschüttet wird und Mütter mit ihren Babys verbindet). Sexuell intim zu werden macht also auch etwas mit deinem Herzen: es bindet dich an deinen Sexualpartner. Trennen sich Paare wieder, zerreisst diese Bindung; was oft schmerzhaft Verletzungen und Narben hinterlässt.

ganz schön

Wann die Pubertät eines Mädchens einsetzt, ist recht unterschiedlich. Bei den meisten fällt der Startschuss irgendwann zwischen dem neunten und dem zwölften Lebensjahr.

Gesteuert wird das Ganze durch die Hirnanhangdrüse, welche den Befehl gibt, die weiblichen Sexualhormone Progesteron und Östrogen auszuschütten. In der Regel startet die Pubertät des Mädchens mit einem Wachstumsschub und dem Wachsen der Brust, was teilweise etwas schmerzen kann. Die Brüste wachsen häufig unterschiedlich schnell und bei vielen Frauen sind auch nicht beide Brüste genau gleich gross. Achsel- und Schamhaare beginnen zu spriessen. Die inneren Schamlippen wachsen, werden dadurch sichtbar und verändern ihre Farbe. Weibliche Körperformen und Rundungen bilden sich aus. Was auch bedeuten kann, dass du etwas Gewicht zulegst. Andere Mädchen gehören zu den eher schlanken Typen mit weniger „Kurven“. Falls du etwas später dran bist als andere, lass dich nicht stressen. Die Unterschiede sind in diesem Alter noch riesig, werden sich aber zunehmend ausgleichen.

Aufgrund der Hormonumstellungen und einer höheren Aktivität der Talgdrüsen leiden manche Teeniemädels unter unreiner Haut. Hilfreich ist, wenn milde Seife zum Waschen verwendet wird und die Pickel möglichst in Ruhe gelassen werden (nicht ausdrücken – das kann zu Entzündungen oder Narben führen). Auch reines Aloe Vera Gel kann der Haut helfen, mit dem Ganzen klarzukommen. In manchen Fällen empfiehlt sich ein Besuch beim Hautarzt. Auch die Schweißdrüsen arbeiten mehr und der Körpergeruch wird intensiver.

Was bedeutet, dass öfter geduscht werden muss, um gesellschaftstauglich zu sein. Ein milder Deo kann ebenfalls helfen, unangenehme Gerüche in Grenzen zu halten.

Die weiblichen Geschlechtsorgane

Die Geschlechtsorgane der Frau liegen – im Gegensatz zu den männlichen – mehrheitlich im Körperinnern. Was sie aber nicht weniger bedeutsam macht!

Gebärmutter (Uterus)

Die Gebärmutter ist ein ca. faustgrosser, birnenförmiger Hohlraum aus Muskeln, der innen mit einer stark durchbluteten Schleimhaut ausgekleidet ist. Ihre enorme Dehnbarkeit ermöglicht es, dass ein Kind bis zur Geburt darin Platz findet. Der untere, schmalere Teil der Gebärmutter heisst Gebärmutterhals (Zervix). In diesem befinden sich sogenannte Zervixkrypten (Vertiefungen), in denen der Zervixschleim gebildet wird. Am Ende des Gebärmutterhalses befindet sich der Muttermund. Dieser verschliesst die Gebärmutter; damit schützt er sie gegen Keime und bewahrt ein mögliches Kind vor vorzeitigem Herausrutschen.

Eileiter und Eierstöcke

Links und rechts der Gebärmutter befinden sich die Eileiter, die zu

den beiden Eierstöcken führen. Darin sind bereits vor der Geburt alle Eizellen (ca. 200 000 Stück) angelegt.

Scheide (Vagina) und Schamlippen

Die Vagina ist ein Muskelschlauch, der von der Gebärmutter nach aussen führt. Ihr Eingang befindet sich zwischen Harnröhre und Darmausgang und wird durch die inneren und äusseren Schamlippen geschützt.

Klitoris

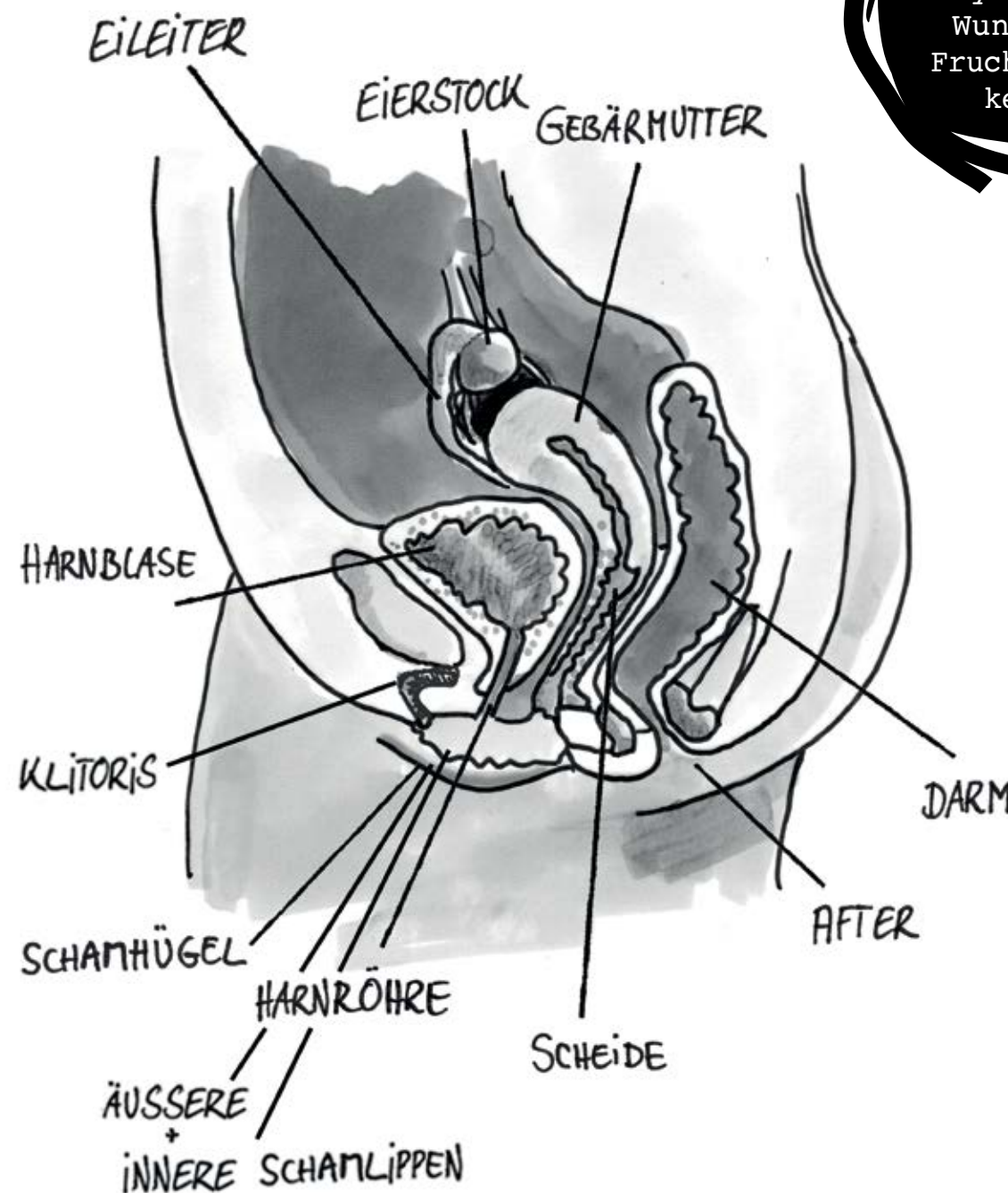
Die Klitoris hat die Form eines „V“ und besteht, ähnlich wie der Penis, zu einem grossen Teil aus Schwellkörpergewebe (Gewebe, das bei stärkerer Durchblutung anschwillt). Sie erstreckt sich im Körperinneren bis hinter die Scheide. Weil sich an ihrer Spitze viele Nerven befinden, reagiert sie empfindsam auf Berührung und ist empfänglich für sexuelle Anregung.

Jungfernhäutchen (Hymen)

Das Hymen ist eine weiche, dehnbare Hautfalte, die den Scheideingang teilweise verschliesst und dem Schutz der inneren Geschlechtsorgane dient. Beim ersten Geschlechtsverkehr, aber auch durch extreme Sportarten oder – eher selten – durch das Einführen von Tampons, kann das Jungfernhäutchen einreissen. Dabei kann es ein wenig bluten, muss aber nicht.

weiblich

Weichere Formen,
Zykluswunder,
Fruchtbarkeit



Der weibliche Zyklus

Zyklus bedeutet Kreislauf, also etwas, das sich wiederholt. Im Fall des weiblichen Zyklus geschieht dies jeden Monat. Der Zyklus beginnt mit dem sichtbarsten Teil, der Regelblutung. Die erste Regelblutung setzt zwei, drei Jahre nach den ersten Anzeichen körperlicher Veränderung ein. Bei vielen Mädchen zwischen 10 und 14 Jahren, bei manchen aber auch bereits mit neun oder erst mit 16 Jahren. Rund ein Jahr vor der ersten Blutung macht sich die ansteigende Hormonproduktion bei den meisten Mädchen durch einen weisslichen Ausfluss, den sogenannten „Weissfluss“, bemerkbar. Ein ausgereifter Zyklus dauert im Durchschnitt zwischen 23 und 35 Tagen. Der Zyklus eines jungen Mädchens ist häufig noch unregelmässig und die Blutung teilweise noch sehr schwach.

Erste Zyklusphase: die Regelblutung

Jeder Monatszyklus startet mit dem ersten Tag der Monatsblutung. Ist es im vorangehenden Zyklus zu keiner Befruchtung gekommen, wird die Gebärmutter Schleimhaut von der Uteruswand abgestossen und durch die Blutung aus dem Körper transportiert. Teilweise ist die Blutung bräunlich oder dunkler als normales Blut. Dies, weil mit dem Blut zusammen Schleimhaut abgestossen wird. Die Regelblutung dauert üblicherweise zwischen drei und fünf Tagen, kann jedoch auch länger dauern oder stark variieren. Die Menge des ausgestossenen Blutes beträgt im Durchschnitt nur etwa 1 dl.

Zweite Zyklusphase: Eibläschen-Reifungsphase

Die Hirnanhangdrüse schüttet Hormone aus, die im Eierstock das Wachstum mehrerer Eibläschen anregen. Eine der darin reifenden

Eizellen (selten zwei oder mehrere) wird sprungreif und gleichzeitig bereitet sich die Gebärmutter auf die mögliche Einnistung eines Babys vor. Dies geschieht dadurch, dass die weiblichen Geschlechtshormone (Östrogene) dafür sorgen, dass die Schleimhaut aufgebaut wird. In dieser Phase kannst du beobachten, dass die Scheide etwas Schleim absondert, der anfangs noch etwas weiss und klebrig ist und danach durchsichtig und elastisch wird (ähnlich wie Eiweiss). Dieser eiweissartige Schleim dient bei einer Befruchtung dazu, dass die Spermien rasch vorwärtskommen und mit Energie versorgt werden.

Eisprung

Wenn das Eibläschen (=Follikel) reif ist, gibt das Gehirn den Befehl zum Eisprung. Das sprungreife Eibläschen platzt auf und gibt die befruchtungsbereite Eizelle frei. Diese wird durch die Flimmerhaare (Fimbrien) am Eileitertrichter eingefangen und durch den Eileiter Richtung Gebärmutter transportiert. Manche Frauen spüren um den Eisprung herum ein leichtes Stechen oder Ziehen im Unterleib, den sogenannten Mittelschmerz. Die Eizelle kann nach dem Eisprung während maximal 24 Stunden befruchtet werden. Danach löst sie sich im Eileiter in ihre Bestandteile auf und die unfruchtbaren Tage beginnen.

Gelbkörper-Phase

Aus dem Eibläschen, das im Eierstock zurückgeblieben ist, bildet sich der sogenannte Gelbkörper. Dieser gibt das Gelbkörperhormon Progesteron ab, das den Körper auf eine mögliche Schwangerschaft vorbereitet. Manche Frauen sind in dieser Zyklusphase eher angespannt und nerven sich wegen Kleinigkeiten. Nicht die ideale Zeit, um grosse Themen anzugehen oder Konflikte zu klären. Hormone haben ganz schön Power: Zu verstehen, was abgeht, entlastet deine Beziehung zu dir selber und zu anderen.

Ende der Gelbkörperphase

Wurde keine Eizelle befruchtet, setzt durchschnittlich 10-16 Tage nach dem Eisprung die Regelblutung ein. Der Zyklus startet wieder von vorne. Damit du deinen Körper und deinen Zyklus kennlernst, macht es Sinn, ihn mal während einiger Zeit zu beobachten. Dies machst du am besten mit einem Zyklusblatt, in das du alle deine Beobachtungen einträgst, oder mit einer Zyklus-App, die deine Daten auswertet und dir Hinweise gibt. Über die Monate hinweg siehst du dadurch, wie dein Zyklus abläuft und wirst feststellen, dass manches sich jeden Monat wiederholt, während anderes noch total unterschiedlich abläuft. Sich selber besser kennenzulernen, macht auf jeden Fall Sinn, weil es hilft, liebevoll mit sich selbst umgehen zu können und auch anderen gegenüber achtsam zu sein.

Hilfreiche Tipps

Beschwerden vor oder während der Menstruation

Manche Mädchen reagieren kaum auf zyklusbedingte Hormonveränderungen. Andere sind kurz vor oder zu Beginn der Monatsblutung müde oder gereizt und manche leiden in dieser Zeit unter Bauchschmerzen. Die Schmerzen entstehen, weil die Gebärmutter sich zum Ablösen der Schleimhaut zusammenzieht. Eine Wärmflasche, Magnesium oder krampflösende Tees tun in dieser Zeit gut. In Sachen Ernährung empfiehlt es sich, den Schwerpunkt auf Vollkornprodukte, Obst und Gemüse zu setzen und ausreichend zu trinken. Auch Sportarten wie Fahrradfahren oder laufen können hilfreich sein. Falls du starke Beschwerden hast, ist es sinnvoll, dass du mit deinen Eltern sprichst, dich in einer Apotheke beraten lässt oder, falls notwendig, ärztlichen Rat einholst.

Binden, Tampons oder Cup?

Binden sind in unterschiedlichen Varianten erhältlich. Im Gegensatz zu früher sind sie kaum mehr sichtbar und unkompliziert in der Anwendung. Bei schwacher Blutung reicht oft sogar eine Slipeinlage aus. Damit sich keine Keime oder schlechte Gerüche entwickeln, ist es wichtig, dass Binden alle 3 bis 5 Stunden gewechselt werden.

Tampons gibt es in verschiedenen Grössen und Formen. Es empfiehlt sich, mit einer kleinen Tampongrösse zu beginnen. Der Tampon wird mit sauberen Fingern vorsichtig in den unteren Teil der Scheide eingeführt, wo er einen grossen Teil der Blutung aufsaugt. Mit Hilfe eines Rückholbändchens kann er, wenn er sich vollgesaugt hat, wieder entfernt werden. Wie die Binde muss auch der Tampons regelmässig gewechselt werden. Tampons sollten in der Regel nur tagsüber und bei starker Blutung verwendet werden, weil sie sonst die Scheide austrocknen. Geschieht dies, entstehen kleine Risse, durch die Bakterien eindringen und Infektionen auslösen können. Nach dem Schwimmen sollte der Tampon gleich gewechselt werden, weil mit dem Wasser teilweise auch Bakterien aufgesaugt werden. Der Mooncup ist ein kleiner Becher aus Silikon, der in die Scheide eingeführt wird und dort in der Regel

problemlos hält. Zu Beginn kann das Platzieren etwas Geduld und Übung erfordern. Weil der Mooncup das Blut direkt in der Scheide auffängt, entsteht kein Rückstau, was Krämpfe oder Schmerzen verhindern kann.

Den Intimbereich richtig pflegen

In der Scheide herrscht ein saures Klima. Dieses ist selbstreinigend, erhält die Geschlechtsorgane gesund und tötet eindringende Krankheitserreger ab. Damit das Scheiden-Milieu gesund bleibt, reinigst du deinen Intimbereich am besten nur mit klarem Wasser. Intimsprays schaden mehr, als sie nützen. Wo immer möglich, sollten Slipeinlagen oder Binden luftdurchlässig sein und luftdurchlässige Unterwäsche getragen werden. Wichtig: Nach dem Stuhlgang immer von vorne nach hinten abwischen, damit keine Darmkeime in die Scheide gelangen.

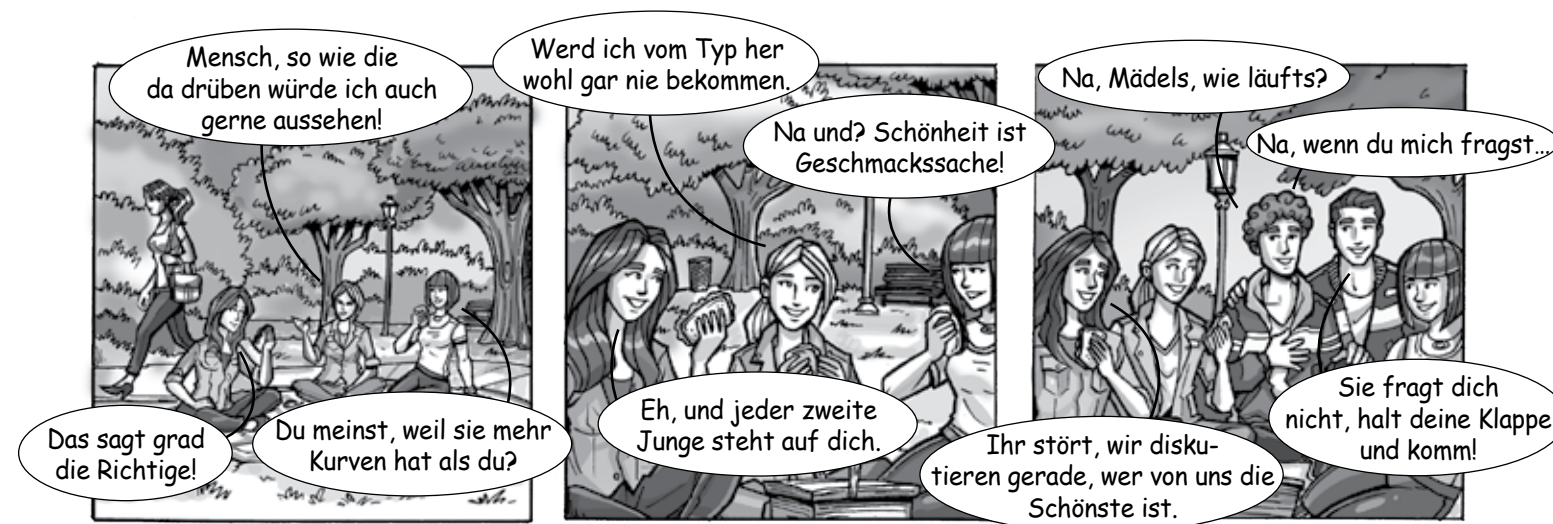
Wann zum Frauenarzt gehen?

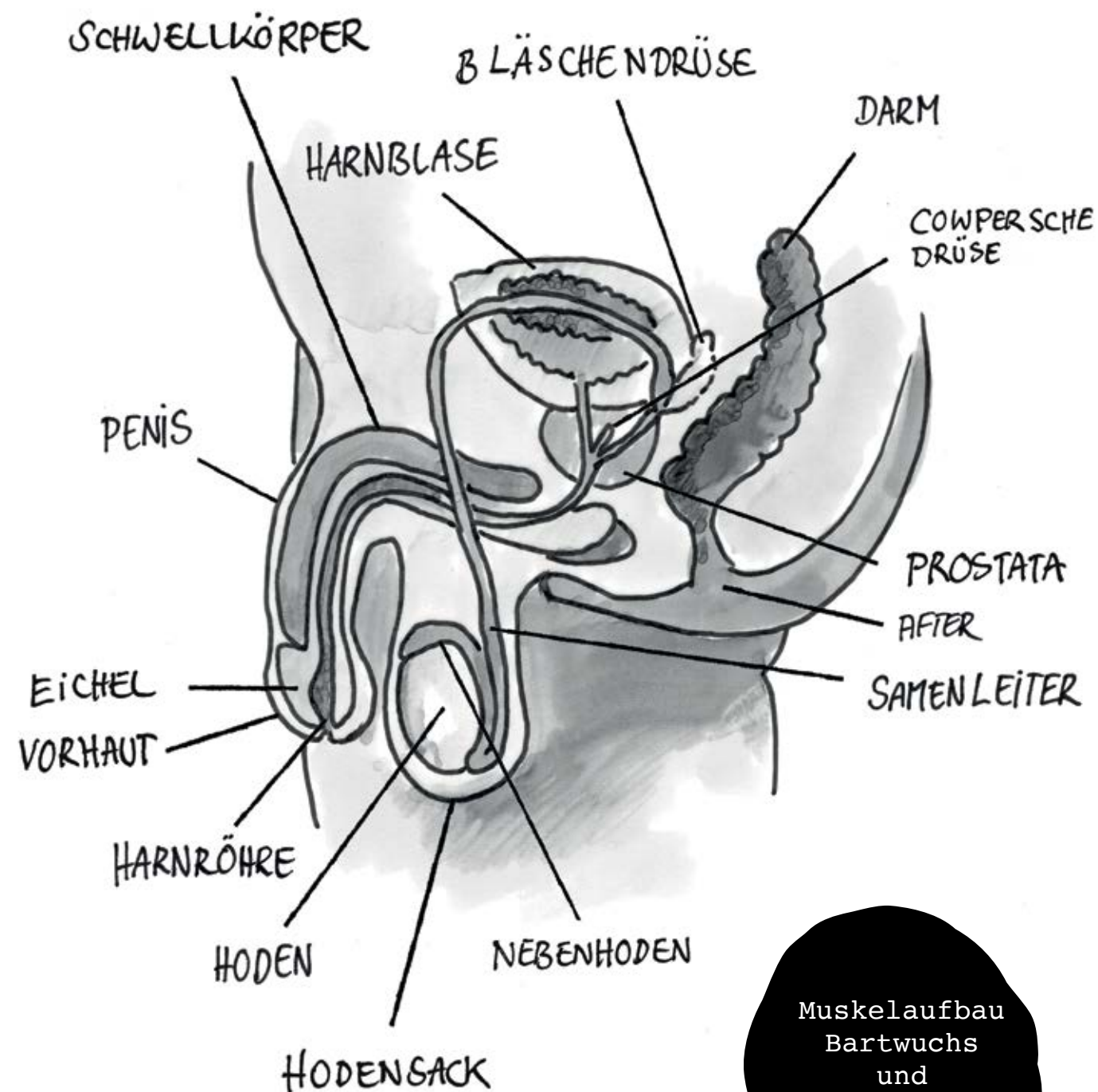
Wenn du keine Beschwerden oder Fragen hast, musst du nicht zwingend zur Frauenärztin oder zum Frauenarzt. Ein Arztbesuch empfiehlt sich jedoch, wenn du mit 17 noch keine Monatsblutung hattest oder die Monatsblutung ungewöhnlich lange ausbleibt. Ebenfalls,

wenn du einen störenden Ausfluss hast oder starken Juckreiz in der Scheide spürst. Und natürlich, falls du dich entscheidest, sexuell aktiv zu sein und mit hormonellen Methoden eine Schwangerschaft verhüten willst. Viele erwachsene Frauen gehen einmal pro Jahr zur Jahreskontrolle zu ihrer Frauenärztin oder ihrem Frauenarzt. Diese Kontrolle dient dem Ziel, häufige Frauen-Krankheiten frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. In der Regel tastet die Ärztin die Brust auf Knoten ab und kontrolliert mit Hilfe eines speziellen Instruments, des Spekulum, die inneren Geschlechtsorgane. Mit Hilfe eines Wattestäbchens wird dem Gebärmutterhals etwas Sekret entnommen und unter dem Mikroskop untersucht. Dieser sogenannte „Abstrich“ wird danach eingeschickt und zur Krebsvorsorge im Labor untersucht.

Muss ich mich gegen HPV (Gebärmutterhalskrebs) impfen lassen?

Die HPV-Impfung bietet einen gewissen Schutz gegen Gebärmutterhalskrebs. Das krankmachende Virus wird hauptsächlich durch Geschlechtsverkehr übertragen. Wechselnde Sexualpartner erhöhen das Ansteckungsrisiko. Ob du dich impfen lassen solltest oder ob dies nicht zwingend notwendig ist, hängt auch von deinem Lebensstil ab.





Muskelaufbau
Bartwuchs
und
Stimmbruch

Ganz schön männlich

In der Regel startet die Pubertät bei Jungen etwas später als bei den Mädchen, das heisst irgendwann zwischen 11 und 15 Jahren. Die Hirnanhangdrüse löst den Reiz zur Produktion von Sexualhormonen aus. Das wichtigste männliche Geschlechtshormon, das Testosteron, wird in den Hoden produziert und beeinflusst das Körperwachstum, die Körperbehaarung, den Muskelaufbau (die Muskelmasse verdoppelt sich!), den Sexualtrieb und das Einsetzen der Spermienproduktion. Häufig tritt zu Beginn der Pubertät ein starker Wachstumsschub ein, der an den Körperenden (Armen und Beinen) einsetzt und die Proportionen etwas durcheinander bringt. Achsel- und Schamhaare spriessen und die Behaarung von Brust, Armen und Beinen verstärkt sich. Männliche Körperformen beginnen sich auszubilden, Penis und Hoden wachsen (ausgewachsen mit 16-18 Jahren). Auch der Stimmbruch wird durch das Testosteron gesteuert. Die Stimmbänder werden länger, die Stimme wird tiefer. (Passiert übrigens auch bei den Mädels, wenn auch viel weniger ausgeprägt.)

Bartwuchs und Pickelalarm

Aufgrund des erhöhten Testosteronspiegels und einer höheren Aktivität der Talgdrüsen spriessen im Gesicht möglicherweise nicht

nur die Barthaare, sondern auch eine ganze Menge Pickel. Das kann stressen! Hilfreich ist, wenn milde Seife zum Waschen verwendet wird und die Pickel möglichst in Ruhe gelassen werden (nicht Ausdrücken – das kann zu Entzündungen oder Narben führen). Auch reines Aloe Vera Gel kann der Haut helfen, mit dem Ganzen klarzukommen. In schweren Fällen von Akne empfiehlt sich ein Besuch beim Hautarzt.

Verstärkter Körpergeruch – ab unter die Dusche!

Die Schweißdrüsen sondern mehr Flüssigkeit ab, der Körpergeruch wird intensiver. Was bedeutet, dass Mann öfter duschen muss, um gesellschaftstauglich zu sein. Auch ein milder Deo hilft, das „Gemiefie“ in Grenzen zu halten.

Die männlichen Geschlechtsorgane

Der Penis

Der Penis hat eine Doppelfunktion: Er dient der Ableitung des Urins und dem Ausstossen der Samenflüssigkeit. Der Penis enthält drei

Schwellkörper. Werden diese stark durchblutet, schwellen sie an, der Penis wird grösser und richtet sich auf (Erektion).

Erektionen treten häufig im Schlaf auf, und viele Jungen wachen immer wieder mal mit einer sogenannten Morgenerektion auf. Auch tagsüber, beispielsweise beim Schwimmen, kann es zu Spontaneerektionen kommen. Eine normale Folge des Durchblutungs Vorgangs und nichts, wofür Mann sich zu schämen braucht!

Die Spitze des Penis wird Eichel genannt. Sie ist besonders empfindlich und deshalb teilweise oder ganz mit einer schützenden Vorhaut bedeckt. Manchmal wird ein Teil der Vorhaut – aus medizinischen (zu eng) oder religiösen Gründen, entfernt. Dieser Eingriff wird „Beschneidung“ genannt. Weil sich unter der Vorhaut manchmal weisslicher Belag (Smegma) bildet, der unangenehm riecht und zu Entzündungen führen kann, sollte die Vorhaut regelmässig zurückgezogen und mit Wasser gereinigt werden.

Zu „grosser“ oder zu „kleiner“ Penis? Bloss kein Stress!

Dass ein Penis eine bestimmte Grösse haben muss, um „richtig“ zu sein, ist Blödsinn. Penis sind so verschieden wie die Männer,



zu denen sie gehören. In nicht erigiertem Zustand ist der Penis zwischen 7 und 10 Zentimetern lang, bei einer Erektion wird er ca. 5 bis 8 Zentimeter länger. Und übrigens: Ob ein Penis krumm oder gerade, grösser oder kleiner ist, spielt in einer Beziehung deutlich weniger eine Rolle als der Charakter des Mannes, zu dem er gehört! Auch während des Geschlechtsverkehrs ist die Penislänge nicht ausschlaggebend, denn der berührungssensible Bereich der weiblichen Scheide liegt in ihrem Eingangsbereich.

Hoden und Nebenhoden

Die Hoden bestehen aus rund 500 Metern feiner Kanälchen, in denen Samenzellen (auch Spermien genannt) produziert werden. Pro Tag werden in den beiden Hoden zusammen an die 100 Millionen Spermien produziert. Das bedeutet 500 bis 1000 Spermien pro Sekunde! Die Ausreifung der Spermien findet in den Nebenhoden statt. Diese liegen neben den Hoden und enthalten ein insgesamt vier Meter langes, stark gewundenes Gangsystem. Hoden und Nebenhoden befinden sich im sogenannten „Hodensack“. Die ideale Temperatur für die Spermienreifung liegt nämlich 2

bis 4 Grad tiefer als die Temperatur im Körperinneren. Wenn es kalt ist, zieht sich der Hodensack zusammen, näher an den Körper ran. Perfekte Temperaturregulierung! In der Regel sind die Hoden unterschiedlich gross und liegen in unterschiedlicher Höhe, damit sie nicht aneinander reiben. Reife Spermien werden entweder durch einen Samenerguss ausgestossen oder lösen sich auf und werden vom Körper wieder aufgenommen.

Prostata, Cowpersche Drüse und Bläschendrüse

Die Prostata ist eine walnuss-grosse Drüse unterhalb der Harnblase. Beim Orgasmus ist sie für die Kontraktion verantwortlich und sie produziert etwa einen Drittel der Samenflüssigkeit. Die Samenflüssigkeit ist alkalisch und enthält einen hohen Anteil an Fructose, welche die Spermien mit Energie versorgt. Die anderen zwei Drittel der Samenflüssigkeit steuert die Bläschendrüse bei. Die Cowpersche Drüse bildet bei Erregung den sogenannten Lusttropfen, ein klares Sekret, das die Harnröhre unmittelbar vor dem Geschlechtsverkehr von Säure reinigt, weil diese den Spermien schaden würde. Das Sekret kann Spermien enthalten.

Die Samenleiter

Die beiden Samenleiter haben die Aufgabe, die Spermien bei einem Samenerguss, zusammen mit der Samenflüssigkeit, in die Harnröhre zu leiten.

Samenerguss und „feuchte Träume“

Der erste Samenerguss ereignet sich irgendwann zwischen dem 11. und dem 16. Lebensjahr. In der Regel findet er nachts im Schlaf statt und wird häufig von Träumen mit sexuellem Inhalt begleitet. Während des Samenergusses werden 2 bis 6 Milliliter Samenflüssigkeit ausgestossen, die Drüsenflüssigkeit und Spermien enthält. Ab diesem Zeitpunkt finden, aufgrund der hohen Produktivität der Hoden, immer wieder nächtliche Samenergüsse statt.

Alles easy – das Sperma kann leicht aus Boxershorts oder Pyjamahose ausgewaschen werden. Anschliessend Hose trocknen und in den Korb für schmutzige Wäsche legen.

Mit dem ersten Samenerguss startet die Zeugungsfähigkeit eines jungen Mannes. Diese ist bei jungen Menschen überdurchschnittlich hoch. Ganz schön potent, die Sache!

Eine Frau, die wirklich verliebt ist, blickt auch dann zu ihrem Mann auf, wenn er kleiner ist.

- Sophia Loren

Ein Mann zeichnet sich nicht durch die Fähigkeit aus, ein Kind zu zeugen, sondern durch den Mut es aufzuziehen.

- Barack Obama

Ich bin definitiv ein grosser Typ mit weichem Herz. Ich glaube, dass es heutzutage als männlicher angesehen wird, wenn man seine Gefühle zulässt.

- Henry Cavill



Voll verknallt!

Schmetterlinge im Bauch

Der Magen kribbelt, die Knie werden weich und du musst die ganze Zeit an DIE eine Person denken. Uns allen passiert das irgendwann zum ersten Mal. Alles fühlt sich rosa, aufregend und schön an. Verliebtsein kann aber auch ganz schön stressen! Nicht immer empfindet der andere so wie wir. Dann wird aus

dem ersten Verliebtsein der erste Liebeskummer. Das tut weh! Oder du stellst fest, dass ihr gar nicht zusammenpasst. Gut zu wissen: Auch wenn es sich zu Beginn wie ein Weltuntergang anfühlen kann, wird es dir nach einiger Zeit wieder besser gehen. Gefühle können total stark sein, vergehen in aller Regel aber auch wieder. Neue Tage bringen auch neue Begegnungen, neue Chancen und neues Glück.

Verliebt-
heit oder
Liebe?

Die Sache mit der Liebe

Liebe und Verliebtsein sind nicht dasselbe. Verliebtsein bedeutet, sich von jemandem stark angezogen zu fühlen. Liebe ist noch Einiges mehr. Wer liebt, will das Beste für sich und für den geliebten Menschen und ist bereit, in einer Beziehung Verantwortung zu übernehmen. Liebe benutzt den anderen auch nicht wie einen Gebrauchsgegenstand, den man wegwirft, wenn man genug von ihm hat. Es geht beim Lieben nicht nur darum, sich selber gut zu fühlen, sondern darum, den anderen glücklich zu machen, Vertrauen aufzubauen und Treue zu lernen. Klingt anstrengend? Ist es manchmal tatsächlich. Aber gleichzeitig macht das die Liebe besonders wertvoll und dauerhaft. Weil Gefühle wechselhaft sind, ist Liebe so wichtig. Wer seinem Partner gegenüber nur dann treu ist oder liebevoll handelt, wenn er sich gerade danach fühlt, wird keine dauerhafte Partnerschaft leben können. Viele Beziehungen scheitern, weil sie den Sprung vom Verliebtsein zur Liebe nicht schaffen. Liebe schafft das, was Gefühle allein nicht können. Liebesfähigkeit ist der Grund dafür, dass Beziehungen ein Leben lang halten können.

Bauch sagt ja, Kopf sagt nein

Es gibt Momente, da wollen unsere Gefühle das eine und unser Kopf das andere. Auch wenn Gefühle wichtig sind, bedeutet dies nicht, dass man ihnen immer folgen muss. Muss ich mit jeder Person zusammen kommen, in die ich mich vergucke? Natürlich nicht! Manchmal passt man bei näherem Hinschauen gar nicht zusammen. Oder man ist noch nicht bereit für eine Beziehung. Nicht nur auf die Gefühle, sondern auch auf den Kopf zu hören hilft, Entscheidungen zu treffen, die einem gut tun.

Eine Beziehung fair beenden

Eine Beziehung respektvoll zu beenden, erfordert Charakter. Schreib nicht einfach eine kurze Nachricht, sondern sag in einem Gespräch unter vier Augen, warum du nicht mehr mit ihr oder ihm zusammen sein möchtest. Klar ist auch, dass du nicht im Netz oder anderswo über deine/n Ex herziehst und dass du kein persönliches oder peinliches Bildmaterial weiterverbreitest.



Mehr als Sex: Lieb-Haber werden

Du fragst dich vielleicht, weshalb so viele Beziehungen nicht funktionieren. Fakt ist: Wir fallen nicht einfach als perfekte Lieb-Haber vom Himmel. Wie alles andere muss auch das Lieben (Lieb-Haben) eines anderen Menschen gelernt werden, und dies beinhaltet einiges mehr, als miteinander zu schmusen oder sexuell aktiv zu werden.

Fundament einer Beziehung

Jedem ist klar, dass ein Haus ein solides Fundament braucht. Kein Architekt beginnt beim Hausbau mit dem Dach. Ein Beziehungsfundament besteht, wie das Fundament eines Hauses auch, aus verschiedenen Bauteilen:

Sich selber annehmen und schätzen

Je gefestigter dein Selbst-

wertgefühl ist, desto leichter kannst du eine gleichwertige Beziehung führen. Je weniger du den anderen brauchst, um dich zu bestätigen, desto freier wird eure Beziehung. Wer vom anderen erwartet, dass er ihn glücklich macht, überfordert ihn und kann in ungesunde Abhängigkeit geraten.

Vertrauen aufbauen

Gemeinsame Unternehmungen, Erlebnisse mit Familie und Freunden, Gespräche über das, was euch wichtig ist, Offenheit und Ehrlichkeit lassen Vertrauen wachsen. Oder es zeigt sich, dass es nicht funktioniert.

Charakter entwickeln

Freundlichkeit, Ausdauer, Durchsetzungsvermögen, Mut, Ehrlichkeit, Vergebungsbereitschaft, Humor und Treue sind wichtige Bausteine eines Beziehungshauses.

Warte nicht auf den Traumprinzen oder die Traumprinzessin, sondern werde selber zum Traumpartner. Der Alltag bietet dir unzählige Gelegenheiten, deinen Charakter zu trainieren. Nutze sie! Und übrigens: Charme und Höflichkeit sind nach wie vor gefragt. Die goldene Regel? Behandle andere so, wie du selber behandelt werden möchtest!

Werte definieren

Wenn man ein Haus bezieht, überlegt man sich, wie man es einrichten will. Was man gerne möchte und was nicht in Frage kommt. Auch bei der Partnerwahl ist es vorteilhaft, sich zu überlegen, welche Eigenschaften er/sie haben muss und was totale No-Go's sind. Sag von Anfang an klar, was dir wichtig ist, wie du deine Zeit verbringen willst, wohin du mitgehst und wohin nicht. Stell klar, wo der andere dich anfassen darf und

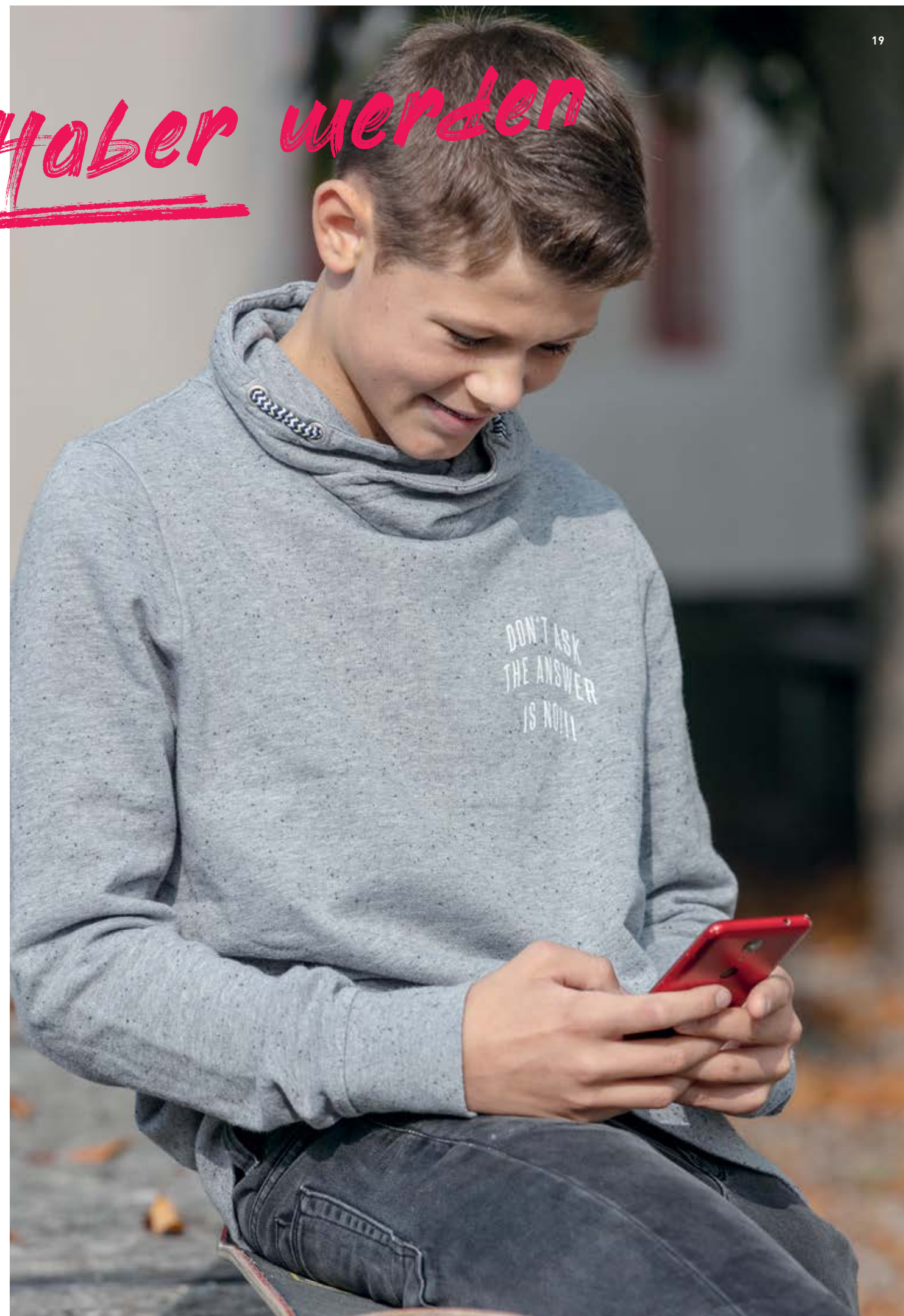
wo nicht, welche Zärtlichkeiten du teilen willst und was dir zu weit geht. In einer guten Beziehung werden Werte und Grenzen gemeinsam definiert. Entscheidend ist dabei der Respekt gegenüber dem Partner. Fehlt dieser, solltest du die Beziehung beenden. Wer dich heute nicht respektiert, wird dies vermutlich auch in der Zukunft nicht tun!

Lernbereitschaft

Nicht nur im Beruf, auch in Beziehungen sind Weiterbildung und Coaching wichtig. Lass dich von Menschen, die mehr Lebenserfahrung haben, begleiten und lerne von ihnen. Auch eine Beratungsstelle kann dir, je nach Situation, weiterhelfen. Wer ein Haus baut, nutzt das Wissen von erfahrenen Leuten. Weshalb sollte dies beim wichtigen Thema „Liebe, Beziehungen und Sexualität“ anders sein?



©karikatur24.ch



Themen & Fragen

Kann man ohne Sex leben?

Ja, kann man. „Sex haben“ ist kein elementares Grundbedürfnis wie Essen oder Trinken. Sexualität ist Kraft, Lebensenergie und gehört untrennbar zu uns, aber nicht alle Menschen leben diese Energie in Form einer sexuellen Beziehung aus. Auch in den meisten Partnerschaften gibt es „sexfreie“ Zeiten. Zum Beispiel wegen Krankheit, Schwangerschaften oder Abwesenheit des Partners. Den Sexualtrieb, so wie andere Antriebe auch, regulieren zu können, ist eine wichtige Lebenskompetenz.

Muss ich, um meine Liebe zu beweisen, Sex haben?

Müssen schon gar nicht! Und „Sex haben“ ist kein „Beweismittel“. Wenn jemand dich verlässt, weil du noch keinen Sex haben willst, klingt das nicht nach Liebe, sondern eher nach Egoismus oder Manipulation.

Bin ich komisch, wenn ich mit 15 noch keinen Sex hatte?

Überhaupt nicht, lass dich nicht stressen! Die Realität sieht übrigens ziemlich anders aus, als viele denken: Das „erste Mal“ findet laut Studien durchschnittlich mit 16 - 17 Jahren statt. Was auch bedeutet, dass viele sogar noch länger warten.

Was geschieht mit den Spermien, wenn man keinen Sex hat?

Platzen irgendwann die Hoden? Keine Angst, überzählige Spermien werden entweder durch einen nächtlichen Samenerguss ausgestossen oder sie werden vom Körper wieder absorbiert.

Gibt es wirklich Leute, die vor der Ehe keinen Sex haben?

Sicher. Nicht wenige Paare entscheiden sich aufgrund ihrer persönlichen Einstellung oder ihrer Religion dafür, erst nach der Hochzeit miteinander zu

schlafen. Etwa, weil sie finden, dass die Ehe den sichersten Rahmen für Intimität und die möglicherweise entstehenden Kinder bietet.

Wie weiß man, ob man zusammenpasst, wenn man keinen Sex hat?

Eine Beziehung besteht, wie ein Puzzle, aus vielen verschiedenen Teilen, die sich gegenseitig beeinflussen und sich im Laufe einer Beziehung verändern können. Vorher auszuprobieren, wie es nachher sein wird, funktioniert deshalb nur beschränkt. Dass es im Bett nicht funktioniert, weil die Geschlechtsteile nicht zusammenpassen, kommt sehr selten vor.

Ist Sex-Haben im echten Leben so, wie es in Filmen dargestellt wird?

Nein, was in Filmen gezeigt wird, ist meist total übertrieben. In der Realität können Männer zum

Beispiel nicht mehrere Orgasmen nacheinander haben, manche Stellungen würden höchstens bei Profi-Akrobaten funktionieren, und allzu heftiger Sex würde Schmerzen bereiten. Was ja nicht die Idee des „Liebe-Machens“ ist.

Ist das erste Mal besonders schön?

Nicht unbedingt. Viele erleben es eher als enttäuschend. Schnell mal Sex zu haben, um zu wissen, „wie es ist“, funktioniert nicht. Erfüllende Sexualität geniessen zu können, ist ein Lernprozess. Je ehrlicher Paare miteinander darüber sprechen und je besser ein Paar sich kennt und vertraut, desto schöner wird in der Regel auch sein Intimleben.

Was passiert nach dem Geschlechtsverkehr mit dem Sperma?

Das Sperma fließt wieder aus der Scheide heraus, was bedeutet, dass Mann und Frau nach dem Geschlechtsverkehr in der Regel nicht wie im Film eng aneinander gekuschelt einschlafen, sondern erst mal noch duschen gehen.

Ich nehme die Pille und schlafe mit meinem Freund, aber meine Eltern dürfen es nicht wissen. Was soll ich tun?

Überlege dir, ob es diese ganze Heimlichtuerei wert ist. Noch sind deine Eltern für dich verantwortlich und Familie ist etwas Wichtiges. Wenn du die Situation nicht mit deinen Eltern besprechen und lösen kannst, dann besprich das Ganze mit deiner Lehrerin, der Schulsozialarbeiterin oder einer Fachperson.

Ich soll gegen meinen Willen verheiratet werden – was kann ich tun?

Zwangsheiraten sind in der Schweiz, ebenso wie die „Beschneidung“ von Mädchen, verboten. Such dir unbedingt Hilfe, am besten bei einer Fachstelle. Auch eine Lehrerin oder die Schulsozialarbeiterin können dir weiterhelfen.

Was sind erogene Zonen?

Damit sind Körperstellen gemeint, die auf Berührung besonders sensibel und mit Erregung reagieren. Oft werden Hals, Brust, Klitoris oder Penis als erogene Zonen definiert, doch jeder Mensch ist einzigartig und nicht alle empfinden dasselbe als angenehm oder lustvoll.

Was ist mit dem Begriff „Petting“ gemeint?

Gemeint sind stimulierende Berührungen der erogenen Zonen oder der Geschlechtsorgane, ohne dass dabei der Geschlechtsverkehr vollzogen wird. Wichtig: Wenn beim Petting Samenflüssigkeit in die Scheide gelangt, kann eine Frau schwanger werden und viele Geschlechtskrankheiten können auch durch „nur Petting machen“ übertragen werden.

Was passiert beim Geschlechtsverkehr (Koitus) im Körper?

Zärtliche Berührungen, Worte, Düfte oder ... versetzen den Körper in lustvolle Erregung. Beim Mann wird der Penis grösser und fester und richtet sich auf, bei der Frau werden

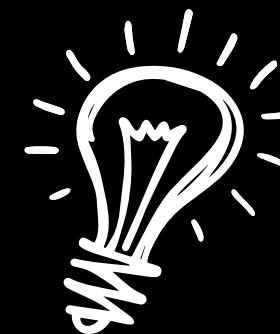
die Klitoris und die kleinen Schamlippen stärker durchblutet und befeuchtet. Die Scheide wird darauf vorbereitet, den Penis des Mannes aufzunehmen. Dieser wird nach dem Samenerguss wieder schlaff und kleiner.

Was läuft bei einem Orgasmus im Körper ab?

Der Orgasmus wird auch „Höhepunkt“ genannt, weil er intensive, lustvolle Gefühle auslöst. Der Mann erlebt dabei einen Samenerguss und bei der Frau kommt es zum wiederholten Zusammenziehen der Scheide, wodurch die Samenflüssigkeit tiefer in die Scheide transportiert wird. Nach dem Orgasmus entspannt sich der Körper und die starken Empfindungen klingen ab.

Ist Selbstbefriedigung schädlich?

Die Meinungen zu diesem Thema sind vielfältig. Klar ist, dass sie nicht, wie dies früher behauptet wurde, krank macht. Manche Fachleute empfehlen Selbstbefriedigung als hilfreiches Kennenlernen des eigenen Körpers, andere weisen darauf hin, dass Ego-Sex beziehungsschädigend sein kann. Fakt ist, dass viele Jugendliche, aber längst nicht alle, Selbstbefriedigung machen.



Sex macht schwanger: Kleines grosses Wunder Mensch

Echt krass, was in einer Schwangerschaft abgeht: Aus Samen und Eizelle entsteht ein einzigartiger, noch nie dagewesener, neuer Mensch. Vom Moment der Verschmelzung an sind Augenfarbe, Körperbau, Begabungen und vieles mehr festgelegt. 15 bis 21 Tage später beginnt das kleine Herz zu schlagen und den winzigen Körper mit Blut zu versorgen. Oft weiss die Frau zu diesem Zeitpunkt noch gar nicht, dass sie schwanger ist. Möglicherweise fühlt sie sich etwas müde oder leidet unter

morgendlicher Übelkeit. Dies hat mit den Umstellungen im Körper zu tun und verschwindet häufig nach 3 Monaten wieder.

Wann kann eine Frau schwanger werden?

Nur in der fruchtbaren Zyklusphase kann eine Frau schwanger werden. Erstes äusseres Anzeichen einer Schwangerschaft ist oft das Ausbleiben der Blutung. Dieses kann jedoch auch andere Gründe haben. Insbesondere bei

jungen Frauen ist der Zyklus noch nicht immer regelmässig und auch Stress kann Verschiebungen verursachen. Weil die Schwangerschaftshormone teilweise mit dem Harn ausgeschieden werden, kann ab 2 Tagen nach Ausbleiben der Menstruation ein Schwangerschaftstest gemacht werden.

Ab wann soll eine schwangere Frau zum Arzt gehen?

Schwangere Frauen können sich an einen Arzt oder an

eine Hebamme wenden (hebamme.ch). In der Regel gehen Frauen im zweiten oder dritten Monat zur ersten Schwangerschaftskontrolle, bei Unsicherheit auch schon früher. Neben der Untersuchung von Blut und Urin macht der Arzt in der Regel eine erste Ultraschallaufnahme, bei der auch die Herztöne überprüft und aufgezeichnet werden können. Das „Wunder Leben“, das noch tief im Körper verborgen ist, wird dabei hör- und sichtbar.



4 Wochen



10 Wochen



5 Monate



9 Monate



Tagebuch eines Ungeborenen

6 – 8 Tage nach der Empfängnis niste ich mich in der super vorbereiteten Gebärmutter ein. Mit Sauerstoff und Nahrung versorgt werde ich über die Nabelschnur, die mit der stark durchbluteten Plazenta verbunden ist.

18 Tage alt bin ich jetzt und soeben beginnt die Bildung meines Gehirns. Mein Herz beginnt ebenfalls in den nächsten Tagen zu schlagen und meine inneren Organe (Lunge, Leber, Nieren, Magen und Darm) beginnen sich zu bilden.

21. – 28. Tag: Bei mir geht grad einiges ab: Augen, Innenohr, Gefässe, und Atmungsorgane werden angelegt. Daneben bilden sich meine Harn- und Geschlechtsorgane aus. Und, nicht zu vergessen, das Nervensystem, das meinen ganzen Körper durchzieht.

6. Woche: Handschlag, Kumpel? Ab jetzt kann ich meine Arme und Hände bewegen.

8. Woche: Jetzt bin ich schon 3 cm gross. Alle meine Organe sind angelegt und bereits sind Details wie Zehen oder Augenlider erkennbar. Und übrigens: Ich habe soeben einen neuen Namen bekommen. Ab sofort heisse ich nicht mehr Embryo, sondern Fötus. (Klingt beides ziemlich crazy, nicht?)

9. – 10. Woche: Hey, ich kann jetzt fühlen und reagiere auf Reize oder Berührung.

12. Woche: Alle meine Organe und Körperfunktionen sind ausgebildet. Ich schlucke süsses Fruchtwasser, lutsche manchmal am Daumen und reagiere, wenn meine Mom Musik hört.

4. Monat: Ich kann jetzt greifen und drehe mich. Meine Mom spürt manchmal sanfte Fusstritte von mir.

6. Monat: Meine Haare und Wimpern wachsen und ich komme jetzt in die Phase, wo ich bei einer Frühgeburt gute Überlebenschancen hätte. Noch habe ich viel Platz zum Turnen und manchmal erwacht meine Mom, weil ich ganz schön nachtaktiv bin.

7.-9. Monat: Ich wachse und lege dabei ganz schön an Gewicht zu. Langsam wird es eng in meinem „Babyzimmer“. Mom und Dad spüren meine Bewegungen durch die Bauchwand und freuen sich darauf, mich endlich in ihre Arme schliessen zu können.



Ungeplant schwanger

Eine ungeplante Schwangerschaft kann Stress und Überforderung auslösen. Wichtig ist es, erst mal Ruhe zu bewahren und sich Hilfe zu holen. Es tut gut, sich jemandem anvertrauen zu können. Hilfreich sind Menschen, die erst mal einfach zuhören und begleiten. Weiterhelfen können auch Beratungsstellen, die darauf spezialisiert sind, ungeplant schwangere Frauen bei der Suche nach einer Lösung zu unterstützen.

Das Kind bekommen?

Manche jungen Mütter entscheiden sich dafür, das Kind zu bekommen. Es gibt Möglichkeiten, trotz Kind die Schule und eine Ausbildung abzuschließen. Nicht selten verändert sich mit der Zeit die anfangs ablehnende Einstellung des Partners oder der Eltern und diese werden zu Unterstützern. Wer sein Kind zwar nicht selber

großziehen, ihm aber trotzdem das Leben ermöglichen will, kann es Pflegeeltern anvertrauen oder es zur Adoption freigeben. In manchen Städten gibt es sogenannte „Babyfenster“. Dort kann eine Frau, die keine anderen Möglichkeiten sieht, ihr Baby anonym abgeben. Das Baby wird versorgt und fürs Erste bei Pflegeeltern untergebracht. Will die Mutter ihr Baby dann doch zurückhaben, kann sie sich innerhalb eines Jahres melden. Nach Ablauf dieser Frist bekommt das Kind Adoptiveltern.

Eine Schwangerschaft ist auch „Männersache“!

Frauen sind beim Geschlechtsverkehr höheren Risiken ausgesetzt als Männer. Wenn deine Freundin ungeplant von dir schwanger wird, dann drück dich nicht feige. Steh deiner Freundin zur Seite und beratet gemeinsam, wie ihr mit der

Situation umgehen wollt. Ein Gespräch mit euren Eltern oder einer Beratungsstelle kann ein erster Schritt sein.

Abtreiben, um die Beziehung zu retten?

Manchmal treiben Frauen ab, weil ihr Partner das Kind nicht will oder damit droht, die Beziehung zu beenden. „Retten“ lässt sich eine Partnerschaft durch eine Abtreibung in der Regel aber nicht. Und Drohen ist ohnehin ein No Go!

Die Fakten über Abtreibung kennen

In der Schweiz wird jährlich rund 10'000 mal abgetrieben. Manche Frauen finden, dass sie nicht genügend wussten über das, was auf sie zukommt. Andere sind überzeugt, dass sie anders entschieden hätten, wenn sie alle Informationen gehabt



Zeit und
Beratung,
kein Druck,
keine
Kurzschlüsse

hätten. Deshalb hier ausführliche Infos. Tatsächlich entscheiden kann nur, wer alle Fakten kennt.

Gesetzliche Regelungen

Schwangerschaftsabbrüche sind in Deutschland, Österreich und der Schweiz im Strafgesetzbuches geregelt. Innerhalb der ersten zwölf Wochen einer Schwangerschaft kann straffrei abgetrieben werden, wenn die Frau das Kind nicht austragen will. Über eine Abtreibung entscheidet allein die betroffene Frau. Bei minderjährigen Mädchen sind die Eltern noch verantwortlich und werden informiert. Doch weder der

Kindesvater noch die Eltern besitzen, rechtlich gesehen, ein Mitspracherecht. Dies kann dazu führen, dass Männer trauern, weil sie ihr Kind gerne grossgezogen hätten, ihre Partnerin sich jedoch zur Abtreibung entschieden hat. Falls die Kindsmutter das Kind austrägt, ist der Kindesvater verpflichtet, einen monatlichen Unterhaltsbeitrag (Alimente) zu bezahlen.

Termin bei der Frauenärztin

Vor einer Abtreibung ist ein Gespräch mit einer Ärztin oder einem Arzt notwendig. Diese klären ab, ob die Frau tatsächlich schwanger

ist und führen eine Ultraschalluntersuchung durch. Wird eine Schwangerschaft diagnostiziert, sind Ärzte verpflichtet, betroffene Frauen umfassend zu informieren und ihnen eine Liste mit den Adressen von Hilfsstellen und Beratungsangeboten abzugeben. Schwangere sollen eine echte Wahl erhalten und über alle Möglichkeiten informiert werden. Seriöse Ärztinnen oder Ärzte werden sich für ein solches Gespräch Zeit nehmen und betroffenen Frauen oder Paaren eine Bedenkfrist einräumen. Zeitdruck ist bei einer so gewichtigen Entscheidung fehl am Platz. Die werdenden Eltern sollten Raum haben, sich auch die Frage stellen

können, wie sie diese Entscheidung wohl in einigen Jahren beurteilen werden. Stress und Überforderung machen „kurzsichtig“. Auch Herz und Bauchgefühl sollten mit in die Entscheidung einbezogen werden.

Abtreibungsmethoden

Am häufigsten wird in der Schweiz medikamentös abgetrieben. In einem ersten Schritt nimmt die Frau ein Medikament ein, das die Schwangerschaftshormone blockiert. Dadurch stellt der weibliche Körper die Versorgung des Embryos ein. Etwa zwei Tage später sorgt ein zweites Medikament dafür, dass das Kind, meist im Rahmen einer starken Blutung, ausgestossen wird. Die Ausstossung verursacht häufig krampfartigen Schmerzen im Unterleib und kann psychisch belastend sein. Am zweithäufigsten wird die Absaugmethode angewendet. Die Mutter ist während der Operation in der Regel unter Vollnarkose. Der Fötus wird durch einen Schlauch mit starker Sogwirkung in Stücke gerissen und aus der Gebärmutter herausgesaugt. Bleiben Reste in der Gebärmutter zurück, werden diese manuell herausgeschabt, damit keine Entzündungen entstehen. Bei den weniger häufigen Spätabtreibungen (nach der 12.

Schwangerschaftswoche) wird mit wehenauslösenden Medikamenten die Geburt eingeleitet und das Kind wird durch den Geburtskanal ausgestossen.

Abtreibungsfolgen?

Über mögliche Abtreibungsfolgen gibt es sehr unterschiedliche Ansichten und Studien. Manche Frauen erklären, die vorgenommene Abtreibung sei eine gute Entscheidung gewesen. Andere berichten, dass sie darunter gelitten haben und es nicht wieder tun würden. Auch bei den Fachpersonen driften die Meinungen zum Thema weit auseinander. Dass jeder Eingriff Risiken beinhaltet und dass es nicht allen Frauen nach einer Abtreibung gut geht, ist jedoch schlichtweg Fakt.

Mögliche körperliche Folgen

Verletzungen der Gebärmutter, starke Blutungen oder Infektionen.

Mögliche seelische Folgen

Trauer, Depressionen und Gefühl innerer Leere. Belastende Träume, Schuldgefühle, Rückzug, Verdrängen oder inneres „Abspalten“, Trauer beim Anblick schwangerer Frauen oder Babys.

Hi Tom, wie geht's?



Naja, meine Freundin hat nicht aufgepasst. Jetzt ist sie schwanger...



Ey Mann, DU hast nicht aufgepasst. Was macht ihr jetzt?



Familienplanung und Verhütungsmethoden

Hinweis: Bereits vor der ersten Monatsblutung kann ein Mädchen schwanger werden! Dies, weil die erste Blutung erst ein bis zwei Wochen nach dem ersten Eisprung eintritt.

Sex macht schwanger! Deshalb hat „Sex haben“ auch immer mit viel Verantwortung zu tun. Wer findet, er sei noch viel zu jung, um Papa oder Mama zu werden, sollte überlegen, ob er nicht auch noch zu jung ist, um sexuell aktiv zu werden.

Eine zu 100% sichere Verhütung gibt es nicht und insbesondere junge Menschen werden sehr leicht schwanger.

Zudem zeigt die Realität, dass viele Jugendliche mit der Verhütungsthematik noch überfordert sind. 100 000 Mal pro Jahr wird allein in der Schweiz die „Pille danach“ abgegeben. Ganz so easy, wie es oft scheint, ist das alles offensichtlich nicht. Das Kondom beispielsweise ist viel weniger sicher, als viele Jugendliche denken. „Lass es langsam angehen“, lautet deshalb unsere Empfehlung, „du hast noch ein ganzes Leben Zeit!“

Fundierte Informationen sind wichtig. Hier die gebräuchlichsten Methoden, ihre Wirkungen und Nebenwirkungen. Dazu ihre Versagerquoten, die auch „Pearl Index“ genannt werden.

Die Versager Quote – der Pearl Index:

Der Sicherheitsfaktor eines Verhütungsmittels wird durch den Pearl Index angegeben. Dieser geht davon aus, dass 100 Paare die entsprechende Methode ein Jahr lang

anwenden. Dann wird gezählt, wie viele Paare trotz korrekt angewendeter Verhütung ein Kind erwarten. Sind das beispielsweise 5 Paare, ist der Pearl Index für diese Methode PI 5.

Natürliche Methoden

Eine Frau kann nur an ein paar wenigen Tagen im Zyklus schwanger werden. Die symptothermale Methode hilft dabei, herauszufinden, wann diese Tage sind. Durch die tägliche Beobachtung des eigenen Körpers (Aufwachtemperatur und Schleim, der vom Gebärmutterhals abgesondert wird) kann eine Frau herausfinden, an welchen Tagen sie schwanger werden kann und an welchen nicht.

Am Anfang braucht es ein bisschen Geduld, die Methode zu lernen, aber sie bietet die Chance den eigenen Körper besser kennenzulernen und Verhütung partnerschaftlich zu leben. Sie ist natürlich und belastet den Körper nicht mit Hormonen oder Chemikalien. Die Sicherheit ist nach dem Pearl-Index mit 0,3 – 0,5 sehr gut (ähnlich der Pille). Noch dazu ist diese Methode kostenfrei.

Hinweis: Aufgrund des häufig noch unregelmässigen Zyklus und der hohen Anforderungen an die persönliche Disziplin ist diese Methode als Verhütung für Teenager nicht geeignet!

Hormonelle Methoden

Bei den hormonellen Methoden (dazu zählen Pille, Minipille, Hormonpflaster, 3-Monats-Spritze, Vaginalring, Spirale) wird dem Körper durch die Einnahme von Hormonen eigentlich eine Schwangerschaft vorgetäuscht. Dadurch wird der Eisprung verhindert. Für den Fall, dass der Eisprung dennoch stattfindet, verändern viele hormonelle Methoden die Gebärmuttersschleimhaut so, dass sich die befruchtete Eizelle nicht einnisten kann (frühabtreibende Wirkung).

Die künstliche Hormonzufuhr kann Nebenwirkungen haben, beispielsweise Thrombosen (Blutgerinnsel), Gewichtszunahme, Depressionen und Kopfschmerzen. Die Pille verträgt sich mit manchen Medikamenten nicht (z.B. mit Antibiotika) und Durchfall oder Erbrechen können ihre Wirkung schmälern. Auch die Persönlichkeit kann durch die Hormoneinnahme beeinflusst werden. Weil die Hormone in den Zyklus eingreifen, kann dieser sich bei Teenagern, welche die Pille einnehmen, oft nicht natürlich einstellen.

Fakten zu hormonellen Methoden: Die Minipille muss immer zur gleichen Zeit eingenommen werden und löst teilweise unregelmässige Blutungen aus. Das Hormonpflaster wirkt auch bei Erbrechen und Durchfall, kann

jedoch Hautreizungen auslösen. Die Hormonspirale bietet hohe Sicherheit, doch manche Frauen klagen über Rückenschmerzen, Kopfschmerzen oder Depressionen. Zudem kann bei ihrem Einsetzen die Gebärmutter gereizt oder verletzt werden.

Bei der 3-Monats-Spritze wird eine hohe Dosis Gestagen (progestero-nähnliches Hormon) injiziert, sie wirkt ca. 13 Wochen lang. Nach Absetzen dauert es oft mehr als ein Jahr, bis der Zyklus wieder normal abläuft.

Das Hormonimplantat ist ein biegsames Kunststoffröhrchen mit Hormonen, in Form und Grösse mit einem Zündholz vergleichbar. Es gibt während drei Jahren regelmässig kleine Mengen Gestagen ab. Danach wird es entfernt. Das Implantat kann im Gewebe wandern, dies kann beim Entfernen zu Schwierigkeiten führen.

Pille danach: Je nach Präparat werden spätestens drei bis fünf Tage nach dem Geschlechtsverkehr eine oder zwei Pillen eingenommen, die Hormone in sehr hoher Dosis enthalten. Hat der Eisprung noch nicht stattgefunden, wird er unterdrückt. Ist es schon zu einer Befruchtung gekommen, verhindert sie die Einnistung des Embryos in der Gebärmutter. Die hohe Hormondosis stellt für die Frau eine Belastung dar und kann zu Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Krämpfen, Störungen der Menstruation und

seelischen Problemen führen. Hinweis: Mit dem Urin werden Hormonrückstände ausgeschieden. Da Kläranlagen diese nicht herausfiltern können, gelangen sie in Seen, Flüsse, ins Grundwasser und Trinkwasser. Inwieweit diese Umwelt, Menschen und Tiere beeinflussen, wird wissenschaftlich erforscht.

Barrieremethoden

Die bekannteste aller Barrieremethoden ist das Kondom. Es wird vor dem Geschlechtsverkehr über den Penis des Mannes gezogen. Damit soll verhindert werden, dass Sperma in die Scheide gelangt. Es kann jedoch passieren, dass das Kondom beim Sex platzt, reißt oder verrutscht. Deshalb hat es nur einen Pearl-Index von 2 – 12. Kondome werden auch zum Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten verwendet, bieten aber auch hier keinen 100%igen Schutz!

Hinweis: Die richtige Grösse des Kondoms ist für die Sicherheit entscheidend! Viele junge Männer verwenden zu grosse Kondome, was das Risiko des Abrutschens oder Auslaufens der Samenflüssigkeit massiv erhöht.

Weitere Barrieremethoden sind z.B. die Verhütungskappe (Diaphragma), die Portio-Kappe (sie wird in der Scheide auf den Muttermund gestülpt), Samen abtötende Zäpfchen und Cremes oder das Femidom (Kondom für die Frau). Insgesamt

sind die Barrieremethoden deutlich unsicherer als die hormonellen Verhütungsmittel oder die symptothermale Methode.

Und wenn er ihn einfach rauszieht...?

Der sogenannte „Coitus interruptus“ bedeutet, dass der Mann seinen Penis aus der Scheide zieht, bevor er zum Höhepunkt kommt. Weil jedoch schon vor dem Orgasmus sogenannte „Lusttropfen“ den Penis verlassen, können auch dann schon Spermien in die Scheide gelangen. Um eine Schwangerschaft zu verhindern, ist der „Rückzieher“ deshalb nicht geeignet!

Der Pearl Index

- Pille: 0,1 – 0,9
- Hormonpflaster: 0,1 – 0,9
- Vaginalring: 0,1 – 0,9
- Minipille: 0,5 – 3
- Hormonspirale: 0,16
- Hormonimplantat: 0,3 – 1,4
- 3-Monats-Spritze: 0,3 – 1,4
- Kondom: 2 – 8 / 2 – 12
- Kondom bei Jugendlichen: 2 – 12
- Verhütungskappe (Diaphragma): 6
- Crèmes, Gelées, Zäpfchen oder Schaumsprays: 7
- Coitus interruptus: 20



Sexuell übertragbare Krankheiten

Krankheiten, die durch Petting oder Geschlechtsverkehr übertragen werden, sind stark verbreitet. Man geht davon aus, dass jede 4. bis 6. Person infiziert ist und dadurch auch andere anstecken kann. Schwer erkennbar sind diejenigen Erreger, die kaum Symptome auslösen, aber dennoch Schädigungen wie beispielsweise Unfruchtbarkeit bewirken können. Brennen beim Wasserlassen, Juckreiz oder Schmerzen im Genitalbereich oder im Unterleib, Haut- und Schleimhautveränderungen oder Ausfluss können ein Hinweis auf eine Erkrankung durch sexuell übertragbare Bakterien, Viren oder Pilze

sein. Weil die Früherkennung für eine Heilung entscheidend ist, sollte bei Verdacht auf eine Geschlechtskrankheit unbedingt – und zwar von beiden Partnern – ein Arzt aufgesucht werden!

Chlamydien-Infektion

Chlamydien können beim Sex sehr leicht übertragen werden. Am meisten betroffen sind gegenwärtig sexuell aktive Mädchen und Frauen unter 24 Jahren. Manche Infizierte merken gar nicht, dass sie krank sind, was das Risiko erhöht, dass weitere Personen angesteckt werden. Chlamy-

dien können erfolgreich mit Antibiotika behandelt werden. Eine Ansteckung kann jedoch immer wieder erfolgen und es kann zu einer entzündlichen Beckenerkrankung mit Verklebung der Eileiter kommen. Geschätzt wird, dass rund die Hälfte aller Fälle von Unfruchtbarkeit bei Frauen durch eine Chlamydien-Infektion verursacht wurde. Bei Männern führt eine Chlamydien-Infektion oft zu Brennen beim Wasserlassen, Schmerzen an den Hoden oder Ausfluss aus der Harnröhre. Häufig werden diese Symptome jedoch ignoriert und der Mann wird zum unerkannten Überträger.

Gonorrhö (Tripper)

Der Tripper ist eine eitrige Entzündung an den Geschlechtsorganen. Er wird durch Bakterien übertragen und verursacht bei Frauen häufig eine Scheideninfektion und weisslichen Ausfluss. Problematisch ist, dass infizierte Männer oft keine Symptome spüren oder zeigen, aber trotzdem ansteckend sind. Auch der Tripper wird mit Antibiotika behandelt.

Herpes simplex Virus

Herpes, sogenannte Fieberbläschen, sind hochansteckend und können auch im Genitalbereich auftreten. Wer sich damit infiziert hat, bleibt sein Leben lang Virusträger. Die Bläschen jucken oder brennen und verursachen kleine Geschwüre, die innerhalb von 4 Wochen wieder abheilen. Herpes ist behandelbar, aber nicht heilbar! Das Kondom schützt nur beschränkt vor Genitalherpes, weil die Bläschen oft ausserhalb der vom Kondom bedeckten Region liegen.

Syphilis (Lues)

Syphilis ist eine sexuell übertragbare Infektion, die chronisch verlaufen kann. Erste Symptome sind in der Regel rote Flecken oder Geschwüre im Genitalbereich. Wird die Krankheit nicht rechtzeitig behandelt, kann sie Organe und Nervensystem dauerhaft schädigen. Während der Schwangerschaft und bei der Geburt kann die Infektion von der Mutter auf das Kind übertragen werden. Weltweit nimmt die Zahl der Fälle vor allem auch in den reichen Ländern, inklusive

Schweiz, wieder zu. Ein erhöhtes Infektionsrisiko besteht vor allem bei Personen mit mehreren wechselnden Sexualpartnern, bei Männern, die Sex mit Männern haben, und im Bereich der Prostitution.

Trichomoniasis

Weltweit eine der häufigsten sexuell übertragbaren Infektionen. Ursache sind einzellige Geisseltierchen, die besonders die Schleimhäute von Scheide und Harnröhre befallen. Eine gerötete, geschwollene Scheide, Juckreiz und Brennen und ein übelriechender, gelblich-grüner, schaumiger Ausfluss sind häufige Symptome. Beim Mann kann ein Brennen beim Wasserlassen auftreten und gelegentlich tritt eitriges Ausfluss aus der Harnröhre aus. Die Krankheit wird mit Antibiotika behandelt.

Pilzinfektionen

Pilze können an den Geschlechtsorganen und am After auftreten. Beim Mann ist häufig die Eichel unter der Vorhaut betroffen, bei der Frau die kleinen Schamlippen und die Scheide. Oft treten juckende, unangenehm riechende Rötungen mit Belägen auf. Die Infektion kann nicht nur durch Geschlechtsverkehr, sondern beispielsweise auch in öffentlichen Bädern, Toiletten oder anderen feuchten Orten stattfinden.

HPV, Humanes Papilloma-Virus (Feigwarzen)

Eine stark verbreitete, sexuell übertragbare Krankheit, die zu Gebärmutterhalskrebs

oder Unfruchtbarkeit führen kann. Viele Ärzte empfehlen Frauen, sich vor dem ersten Geschlechtsverkehr dagegen impfen zu lassen.

Hepatitis B und Hepatitis C

Hepatitis bedeutet Leberentzündung. Das Hepatitis-B-Virus überträgt sich einfacher und häufiger auf sexuellem Weg als das Hepatitis-C-Virus. Die schlimmsten Folgen von Hepatitis B und C sind Leberzirrhose (Leberschrumpfung) und Leberkrebs. Gegen Hepatitis B kann man sich impfen lassen, gegen Hepatitis C nicht.

HIV / Aids

HIV ist eine sexuell übertragbare Krankheit, die bei nicht rechtzeitiger erfolgter Behandlung Aids verursacht. Wer sich mit HIV angesteckt hat, trägt das Virus für immer im Körper und muss ein Leben lang starke Medikamente einnehmen. Eine Impfung gegen HIV existiert nicht. HIV ist behandelbar, aber nicht heilbar. Die gesundheitlichen Folgen einer Ansteckung sind sehr unterschiedlich. Ohne medikamentöse Behandlung führt eine Erkrankung in der Regel zum Tod. Wichtig: HIV ist ein Virus, das nur durch Blut, Sperma oder Muttermilch übertragen wird. Im alltäglichen Umgang ist das Risiko einer Ansteckung gleich null. Achtung: Erst drei Monate nach der Infektion kann das Virus nachgewiesen werden. Ansteckend sind betroffene Personen jedoch schon vorher. Zu beachten ist, dass das Risiko bei Analverkehr (Eindringen des Penis durch den After in den Mastdarm) steigt, weil die Darmwände verletzlich und leicht zu bluten beginnen.



©karikatur24.ch

Prävention und Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten

Präventions-Fachstellen empfehlen, als Schutz vor Geschlechtskrankheiten immer die „Safer-Sex-Regeln“ anzuwenden:

1. Bei Geschlechtsverkehr immer ein Kondom verwenden.
2. Kein Kontakt von Schleimhäuten mit Sperma oder Blut.
3. Bei Beschwerden den Arzt aufsuchen.

Logisch ist, dass dein Lebensstil das Risiko einer Erkrankung mit beeinflusst. Kondome schützen nicht zu 100%!

Rundum sicher sind nur 2 Varianten: „Keinen Sex haben“ oder „als gesunder Mensch nur mit einer ebenso gesunden Person Sex haben“. Lass dich nicht zu Erfahrungen drängen, bei denen du kein gutes Gefühl hast oder deren Risiken dir zu hoch sind.

Nicht alle Krankheiten sind heilbar, Früherkennung ist wichtig

Achtung
und
Respekt!

sexuelle Orientierung

Heterosexualität

Je nach Studie geht man davon aus, dass sich 94 – 98% der Erwachsenen von gegengeschlechtlichen Partnern angezogen fühlen, also Männer von Frauen und Frauen von Männern.

Homörotische Anziehung in der Adoleszenz

Dass manche Teenager oder Jugendliche während einer gewissen Phase eine gleichgeschlechtliche Anziehung verspüren, bedeutet nicht, dass sie grundsätzlich homosexuell orientiert sind, sondern kann Ausdruck davon sein, dass im Rahmen der Identitätsbildung Vorbilder für das eigene Mann- oder Frau-Werden gesucht werden. Bei der überwiegenden Mehrheit verändert sich homosexuelle Anziehung im Lauf der Pubertät wieder in Richtung heterosexuelle Anziehung.

LGBTTIQ

Menschen, die keine ausschliesslich gegengeschlechtliche Anziehung verspüren,

werden oft unter dem Begriff LGBTTIQ genannt. Die einzelnen Buchstaben stehen dabei für verschiedene sexuelle Orientierungen:

L/G: Homosexualität
Menschen mit homosexueller Orientierung fühlen sich von Personen des gleichen Geschlechts angezogen. Bei Männern wird dafür der Begriff „schwul“ oder „gay“, bei Frauen der Begriff „lesbisch“ verwendet.

B: Bisexualität
Menschen mit bisexueller Orientierung fühlen sich von Männern und Frauen angezogen.

T: Transsexualität
Menschen mit transsexueller Orientierung besitzen einen eindeutig männlichen oder weiblichen Körper, empfinden jedoch den starken Wunsch, dem anderen Geschlecht anzugehören.

T: Transgender
Transgender ist eine Bezeichnung für Personen, die ihre Geschlechtsidentität als nicht oder nicht vollständig mit ihrem biologischen Geschlecht übereinstimmend empfinden.

I: Intersexuell
Der Begriff „Intersexuelle“ bezeichnet Personen, deren biologische Geschlechtsmerkmale nicht eindeutig sind. Dies kann eine Abweichung der Geschlechtschromosomen und/oder eine unvollständige Ausbildung der Genitalien oder der inneren Geschlechtsorgane bedeuten.

Q: Queer
Queer bedeutet „von der Norm abweichend“. Der Begriff steht für eine Bewegung, die Menschen aller sexuellen Lebensformen und Orientierungen zusammenfasst.

Transgender ist keine Spielerei

Sich auszuprobieren ist gegenwärtig im Trend. Neben den Menschen, die einen hohen Leidensdruck erleben oder biologisch nicht eindeutig Mann oder Frau sind, gibt es zunehmend Mitläufer, die auf der Suche nach neuen Abenteuern auch mal „in ein anderes Geschlecht schlüpfen“ möchten. Doch geschlechtsverändernde Massnahmen sind keine Spielerei, sondern

ernstzunehmende Eingriffe mit teilweise unwiderruflichen Folgen. Hinzu kommt, dass Hormongaben oder Operationen die grundsätzlich männliche oder weibliche Genetik eines Menschen nicht verändern. Manche Transmänner oder -frauen lassen sich nach einigen Jahren zurück operieren, weil der Geschlechtswechsel nicht das erhoffte Resultat erbracht hat.

Wertschätzung und Respekt für alle Menschen

Jeder Mensch besitzt die gleiche, unverlierbare Würde und weder die sexuelle Orientierung noch andere Merkmale eines Menschen geben dir das Recht, verächtlich oder abwertend zu reden oder zu handeln. „Schwul“, „Homo“ oder „Lesbe“ als Schimpfwörter zu verwenden, ist total daneben; jeder Mensch hat das Recht, von dir anständig behandelt und respektiert zu werden! Toleranz bedeutet, andere Lebensformen oder -einstellungen auszuhalten und respektvoll zu bleiben, auch wenn du manches vielleicht anders siehst oder lebst.



Selbstschutz und Selbstbehauptung

Tatsache ist leider, dass auch innerhalb von Beziehungen oder unter Gleichaltrigen manchmal Grenzen überschritten werden. Mach keine gute Miene zum bösen Spiel, glaub nicht: „Es wird irgendwann schon besser werden, wir lieben uns ja“. Wer dich heute nicht respektiert, wird es morgen möglicherweise noch weniger tun. Vielleicht denkst du auch: „Ich sage lieber nichts, sonst geht unsere Beziehung in die Brüche.“ Könnte sein, ja. Doch, wenn jemand dich deswegen verlässt, ist dir möglicherweise einiges erspart geblieben. Sprich respektloses Verhalten und Übergriffe deshalb unbedingt an. Sag deutlich „Nein“ und unterstreiche dieses Nein mit einer entschlossenen Körperhaltung. Falls es dir schwerfällt, dich abzugrenzen oder zu wehren, kann es Sinn machen, mal einen Selbstverteidigungskurs zu besuchen.

Auf das innere Alarmsystem achten

Jeder Mensch besitzt ein inneres Warnsystem, das ihn vor brenzligen Situationen schützt. Achte auf ungute Gefühle und reagiere sofort – bring dich in Sicherheit! Verlass Gefahrenzonen, such die Gesellschaft vertrauenswürdiger Personen und ruf, falls notwendig, deine Eltern oder die Polizei an. Überlege dir, wo du dich abends oder nachts aufhalten willst und informiere deine Eltern oder andere Vertrauenspersonen, wo du hingehst.

Selbstschutz bedeutet „Nein sagen können“

Viele Menschen tun nicht, was sie selber wollen, sondern das, was andere als cool oder mutig bezeichnen. Nicht mitzumachen, kann bei starkem Gruppendruck ganz schön schwer sein, ist aber ein Zeichen von Stärke. Du trägst ja letztlich auch die Konsequenzen – es ist dein Leben!

Selbstschutz durch Suchtmittel-Verzicht

Neben den gesundheitlichen Schäden, die durch Alkohol und andere Suchtmittel entstehen können, vermindern sie auch die Fähigkeit, Situationen richtig einzuschätzen. Nicht ohne Grund geschehen viele Übergriffe und Straftaten unter dem Einfluss von Alkohol oder Drogen. Die enthemmende Wirkung von Suchtmitteln begünstigt Grenzüberschreitungen und risikoreiches Verhalten. Wer morgens mit einem Kater im fremden Bett erwacht und keine Ahnung hat, wie er da hingekommen ist, setzt sich extrem hohen Risiken aus. Auf manchen Partys ist es hip, Designerdrogen auszuprobieren. Was jedoch nicht harmlos ist, weil manche davon echt gefährlich sind. Überlege dir deshalb, welche Partys du besuchen willst und achte darauf, dass dir nichts ins Getränk gemischt wird.

Achtung Gehirnschädigung: Kiffen beeinträchtigt, insbesondere im Teenager- und Jugendalter, die Entwicklung des Gehirns. Studien belegen, dass es bei Jugendlichen, die kiffen, deutlich häufiger zum Ausbruch psychischer Erkrankungen wie Schizophrenie oder Psychosen kommt. Von Schizophrenie betroffene Menschen leiden unter „gespaltener“ Persönlichkeit, manche hören Stimmen oder sehen Dinge, die in der Realität nicht da sind. Menschen mit Psychosen entwickeln extreme Verhaltensweisen und leiden teilweise unter Zwangsvorstellungen, was Psychiatrieaufenthalte und lebenslange Einnahme von starken Medikamenten bedeuten kann. Es gibt richtig gute Gründe dafür, mit Kiffen und ähnlichem Zeugs erst gar nicht anzufangen. Falls du Probleme hast oder es dir schwerfällt, dich zu entspannen, können Gespräche, Sport, ein Termin beim Hausarzt oder bei einer Fachstelle weiterhelfen.

Respekt einfordern, Alarmsystem beachten, no drugs, less stress

Meine Cousine wurde auf dem Heimweg blöd angemacht und angefasst.

Nein, echt?

Ja, aber sie konnte noch wegrennen.

Ja, der Typ habe irgendwie unheimlich ausgesehen...

War sie allein?

Und sie ist doch da vorbeigelaufen? Keine gute Idee, Sista!

Hat sie den Kerl angezeigt?

Nee, sie sagt, das bringt eh nichts.

Klar bringt das was, sowas darf nicht toleriert werden!

©karikatur24.ch





Null-
toleranz!

Belästigung, Übergriffe und sexuelle Gewalt

Sexuelle Gewalt ist keine Banalität

Grundsätzlich kann jeder zum Opfer werden. Neben Mädchen und Frauen erstatten immer häufiger auch Jungen oder Männer, die Opfer von Gewalt geworden sind, Anzeige. Die Folgen erlebter Gewalt können gravierend sein und Menschen langfristig belasten. Wer Opfer von (sexueller) Belästigung oder Gewalt geworden ist, braucht in jedem Fall Hilfe. Wende dich, falls du Übergriffe erlebt hast oder immer noch erlebst, unbedingt an eine

erwachsene Vertrauensperson oder ruf bei einer Opferberatungsstelle an. Dadurch wird dir selbst geholfen und zusätzlich hilfst du damit anderen, die in derselben Situation sind.

Nulltoleranz bei Demütigungen oder sexueller Gewalt

Sexuelle Belästigung beinhaltet:

- sexuell entwürdigende Sprüche, Witze oder Nachrichten
- bewusst sexuell aufgeladene Blicke oder Gesten

- unerwünschte Körperkontakte und/oder Berührungen
- unerwünschte Anmache
- Stalken, Verfolgen, Drohungen
- Zeigen oder Weiterleiten von sexistischem oder pornografischem Material
- Unerwünschte, sexuell gemeinte Kontaktanfragen oder Einladungen
- Nötigung zu oder Erzwingen von sexuellen Beziehungen
- Vergewaltigung

Recht! Jugendschutz und Schutzalter

Mit 16 Jahren tritt, rechtlich

gesehen, die „sexuelle Mündigkeit“ in Kraft, mit 18 Jahren die Volljährigkeit. Das sogenannte „Schutzalter“ bedeutet, dass jede erwachsene Person, die Handlungen sexueller Natur mit unter 16-Jährigen vollzieht, zum Straftäter oder zur Straftäterin wird. Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren genießen also einen besonderen rechtlichen Schutz. Einzige Ausnahme bildet der Fall, dass der Altersunterschied zwischen den beteiligten Personen weniger als drei Jahre ausmacht.

Sexting

Sexting bedeutet, erotische Bilder von sich selbst zu verschicken. Manche versenden solche Bilder an Freunde, aber auch, um zu flirten oder als Mutprobe.

Eine Frage des Vertrauens?

Sich gegenseitig Nacktfotos zu schicken, sehen viele als Vertrauens- oder Liebesbeweis. Andere empfinden es als geschmacklos oder „billig“. Klar ist: Das Ganze kann ganz schön danebengehen, wenn die Bilder weitergeleitet oder ins Netz gestellt werden. Traurig, aber wahr ist auch:

Nicht jede Beziehung hält für immer. Was passiert dann mit den sexy Bildern vom Ex, die noch auf dem Handy sind? Fühlt es sich nicht komisch an, wenn dein Ex immer noch solche Bilder von dir hat, obwohl längst Schluss ist? Rache ist süß? Nicht, wenn es um Nacktfotos geht. Leider kommt es vor, dass Sexting-Bilder weitergeschickt oder ins Netz gestellt werden, um dem Ex oder der Ex eins auszuwischen. Landet ein Foto erst einmal im Internet, ist es fast unmöglich, das Bild wieder zu löschen. Wenn du Nacktbilder von dir verschickst, gehst du ein hohes Risiko ein. Die Ge-

fahr, dass das Bild in falsche Hände gerät oder im Internet landet, besteht immer!

Sexting und Gesetz

Sexting ist in Deutschland und Österreich unter 14, in der Schweiz unter 16 Jahren illegal. Auch verboten ist es laut Gesetz, Sexting-Bilder von anderen weiterzuschicken, ohne vorher um Erlaubnis zu fragen. Achtung Pornografie: Wenn Bilder die Kriterien von Pornografie erfüllen, weil sie sexuell erregend wirken, dann fällt dies unter die Verbreitung von Kinder- und Jugendpornografie. Eine ernstzunehmende

Straftat mit entsprechenden Folgen.

Gut zu wissen:

Auf Facebook und anderen sozialen Netzwerken kann man unangemessene Bilder melden, damit sie gelöscht werden. Das ist ein super Anfang, auch wenn du damit leider nicht verhindern kannst, dass die Bilder erneut ins Netz gestellt werden. Viele denken, dass beim Sexting auf Snapchat nichts passieren kann, weil die Bilder nur für wenige Sekunden sichtbar sind. Doch ein paar Sekunden sind lang genug, um einen Screenshot zu machen!



Weiter-
schicken
verboten!