

INHALTSVERZEICHNIS



Mann werden, Mann sein

7



Wenn wir uns selbst im Wege stehen

15



Beziehungen, Freundschaften, Liebe

25



Neue Medien

41



Körper

47



Sexualität

73



Verhütung

87



Was sagt das Gesetz?

109



Glossar

125



VORWORT

Mit wem spricht ein Junge über körperliche Veränderungen, über sexuelle Beziehungen, sexuelle Praktiken oder über Dinge, von denen er gehört hat, die ihm aber ein Rätsel sind? Spricht er mit den Eltern? Vielleicht. Mit den Lehrern? Vielleicht. Mit Gleichaltrigen? Ganz sicher! Was aber, wenn auch sie Zweifel haben und nicht richtig informiert sind?

Wir haben im Rahmen unserer beruflichen Erfahrung festgestellt, dass Buben oft weit weniger über ihren Körper und ihre Sexualität Bescheid wissen als die Mädchen. Deshalb ist diese Broschüre den Buben gewidmet.

Viel Spaß beim Lesen!



**MANN
WERDEN,
MANN
SEIN.**



Mann werden, Mann sein

Männlich sein

7

Seit Jahrhunderten verbindet man mit „männlich sein“ hart sein, über jede Situation erhaben sein, immer einen coolen Spruch auf den Lippen haben und bloß keine Gefühle zeigen. Dieses Klischee des „einsamen Wolfs“ wird uns täglich in den Medien, in der Werbung und in Filmen präsentiert. Die Realität aber, die sieht ganz anders aus: die meisten von uns sind gar nicht so, sondern eigentlich ganz normale durchschnittliche Menschen mit ihren Stärken und Schwächen. Wer sich also so akzeptiert wie er ist und darauf verzichtet, den Klischees aus Kino, TV und Internet nachzueifern, der hat schon einen großen Schritt nach vorne gemacht. Im Gegensatz zu früher, bietet das Mann werden heute mehr Möglichkeiten und Freiheiten. Buben können wählen, ob sie einen coolen Spruch anbringen oder ihre Verletzlichkeit zeigen wollen. Sie sind frei zu entscheiden, was für sie „männlich sein“ bedeutet und wie sie ihre Männlichkeit leben wollen.

Die Angst zu versagen

Eines der Hauptthemen bei der Mannwerdung ist die Angst, andere könnten merken, dass man nicht alles kann und doch kein so cooler Typ ist. Wir haben Angst, als Versager hingestellt zu werden, weil wir in vielen Situationen schüchtern sind oder nicht wissen, wo es langgeht. Viele Buben und Männer überspielen diese Angst, indem sie so tun, als ob sie alles könnten und sich hinter der Maske der Unfehlbarkeit verstecken. Auf die Dauer wird dieses Verhalten uns Männer aber auf das Abstellgleis bringen, denn dann sind wir zwar nach außen hin stark, aber einsam. Meistens ist es hilfreicher, wenn wir uns unsere Angst eingestehen und unsere Schwächen - die wir alle haben - zugeben. Dies ist sicherlich kein einfacher Weg, aber wir werden merken, dass unsere vermeintlichen Schwächen eigentlich Stärken sind, die unsere Lebensqualität verbessern.

Pubertät - vom Buben zum Mann

Es gibt keinen festen Zeitpunkt, wann Buben in die Pubertät kommen. Du kannst diese Phase der Veränderung zwischen dem 10. und 18. Lebensjahr erleben. Es kommt also durchaus vor, dass zwei gleichaltrige Buben sich auf völlig unterschiedlichen Entwicklungsstufen befinden. Ob dein Körper langsam oder schnell heranreift ist nicht beeinflussbar, jeder hat seinen eigenen Rhythmus.



Im Laufe der Jahre wirst du an dir folgende körperliche Veränderungen feststellen, wobei nicht unbedingt alle auf dich zutreffen müssen:

- du erreichst deine endgültige Körpergröße
- deine Muskeln vergrößern sich und du wirst stärker
- deine Stimme verändert sich und sie wird tiefer
- deine Schweißdrüsen beginnen zu arbeiten und du schwitzt vermehrt
- deine Haut wird fettiger (vielleicht bekommst du Pickel im Gesicht, am Hals, auf Brust und Rücken)
- dein Körperhaar wird dichter und dein Bart beginnt zu wachsen
- Schamhaar wächst um die Hoden, den After und die Peniswurzel
- dein Penis und deine Hoden werden größer
- deine Hoden beginnen Samenflüssigkeit und Millionen von Spermien zu produzieren
- du beginnst bei einem Orgasmus Samenflüssigkeit auszustoßen

All diese Veränderungen führen dazu, dass du dich mit deinem Körper beschäftigen musst. Ein Gefühl für diesen „neuen“ Körper entwickelst du allerdings nur mit der Zeit.

Erwachsen werden beinhaltet darüber hinaus, dass du

- selbständiger wirst
- dich vermehrt nach außen orientierst
- dich viel mit Freunden und Freundinnen triffst
- dich Schritt für Schritt von deinen Eltern ablöst
- neue schulische und berufliche Entscheidungen triffst
- dich verliebst und erste sexuelle Erfahrungen machst

Körpergefühl

Mädchen und Buben, Frauen und Männer sehen ihren Körper sehr unterschiedlich, und sie haben unterschiedliche Wünsche, wie sie gerne aussehen möchten. Während Frauen und Mädchen sich oft als zu dick wahrnehmen, kommt Buben und Männern vor, sie hätten zu wenig Muskeln, keinen

richtigen "Waschbrettbauch", und sie befürchten, dass ihr Glied zu klein oder zu dünn ist.

Klarerweise entstehen diese Ängste. Nachdem uns tagtäglich in der Werbung, im Fernsehen, im Internet und in Zeitschriften eine Flut von braungebrannten, durchtrainierten und muskulösen Männern präsentiert wird, ist es nahe liegend, dass wir Momente der Entmutigung erleben. Wahrscheinlich möchte jeder von uns so „perfekt“ aussehen wie die. In diesen Momenten tröstet uns auch nicht der Gedanke, dass der Großteil der Männer anders aussieht und diesen medientauglichen Idealen weder entspricht noch entsprechen kann.

Wenn wir unseren Körper immer wieder kritisch betrachten, dann kann das zwei Wirkungen haben: es kann uns anregen, etwas Gutes für unseren Körper und damit für unsere Gesundheit zu tun, zum Beispiel indem wir Sport betreiben; es kann aber auch zur Tortur werden und dahin führen, dass wir nicht mehr den Mut haben, uns im Spiegel zu betrachten oder uns im Schwimmbad zu zeigen.

Gut auszusehen und einen schönen Körper zu haben, das bedeutet nicht automatisch, dass man sich mag und akzeptiert. Unsere Lebensfreude und unser Glückseligsein ist nicht auf körperliche Perfektion zurückzuführen, aus dem einfachen Grund, dass es diese Perfektion gar nicht gibt.

Du kannst durch Sport, Training oder deine Kleidung einiges an deinem Aussehen verändern, deine Grundkonstitution, dein gesamter Körperbau werden jedoch bestehen bleiben. Also, versuche deinen Körper zu akzeptieren wie er ist und lerne, mit ihm zu leben. Sich selbst zu mögen ist die wichtigste Voraussetzung, dass auch die anderen uns mögen.





**WENN WIR
UNS SELBST
IM WEGE
STEHEN**



Wenn wir uns selbst im Wege stehen

Manchmal ist es wie verhext. Alles, was wir uns vornehmen, klappt nicht: wir sind zu schüchtern ein Mädchen anzusprechen, wir können schon allein beim Gedanken an Zärtlichkeit und Sexualität unter Stress geraten oder wir bringen bei einer wichtigen Prüfung keinen Ton heraus.

15

Angst und Mut

Angst gehört neben Wut, Freude, Liebe, Trauer zu den Grundgefühlen des Menschen. Wir fürchten uns vor Schlangen oder Zahnärzten, wir haben Angst vom Zehn-Meter-Brett zu springen oder unserem Freund oder unserer Freundin zu gestehen, dass wir noch nie mit jemandem geschlafen haben, obwohl wir immer den super erfahrenen Typen vorgespielt haben.

Angst gehört zum Leben, sie taucht in den unterschiedlichsten Situationen auf und ist körperlich

spürbar: unser Herz klopft schneller, im Bauch kribbelt es, die Knie zittern, im Hals bildet sich ein Kloß und die Hände schwitzen.

Oft ist Angst notwendig und sogar wichtig, denn sie ist auch ein Alarmzeichen für Gefahr.

So schützt sie uns vor Aktionen, die für uns vielleicht noch zu früh oder zu riskant oder sogar lebensgefährlich sind.

Angst kann auch im sexuellen Bereich auftreten, und da kann sie manchmal ganz schön die Lust vermiesen.





Viele Buben, die noch keine sexuellen Erlebnisse mit einem Partner oder einer Partnerin hatten, fürchten sich vor dem ersten Mal, zum Beispiel, weil sie nicht genau wissen, was sie tun dürfen oder können oder was da mit ihnen passiert.

Eine Möglichkeit mit dieser Angst umzugehen ist, sie zu akzeptieren und als wichtiges Signal zu deuten. Es ist manchmal aber auch wichtig, sie zu überwinden, denn wenn sie uns zu sehr einschränkt, dann hindert sie uns am Leben. Versuche deine Angst in kleinen Schritten abzubauen. Das kann funktionieren, indem du zunächst lernst, darüber zu reden. Zum Beispiel kannst du deiner Freundin sagen, dass du dich vor dem ersten Mal fürchtest. Über die Angst zu sprechen wirkt bei den Mädchen, wieso soll es also bei uns Männern nicht funktionieren?

Wenn dir vorkommt, dass deine Angst zu groß ist und sie dich zu stark einschränkt, dann suche fachliche Hilfe, zum Beispiel bei der Jugendberatungsstelle Young+Direct oder bei den Familienberatungsstellen.

Schüchternheit

Mit der Schüchternheit ist es so ähnlich wie mit der Angst. Jeder kennt sie, aber alle tun so, als hätten sie noch nie etwas davon gehört. Schüchtern sein bedeutet, sich etwas nicht zu trauen, was man tun möchte. Manche bekommen einen roten Kopf, andere fangen an zu stottern, wieder andere sind dann besonders cool und unnahbar. Jeder versucht seine Schüchternheit zu verstecken. Aber warum? Schüchtern sein ist unmännlich, oder? Dabei gehört die Schüchternheit zu uns wie die Angst.

Scham und Peinlichkeit

Wenn du in die Pubertät kommst, geschieht sehr vieles mit deinem Körper, was du vielleicht nicht verstehst. Der Stimmbruch oder die Pickel im Gesicht können genauso unangenehm sein wie die nasse Unterhose nach einem so genannten feuchten Traum. Wenn Buben etwas peinlich ist, wer-



den viele rot oder hüllen sich in Schweigen. Andere erzählen ausgiebig und laut von ihren Erlebnissen, um Scham und Peinlichkeit zu verbergen. Es ist wichtig, auf dein Gefühl zu hören und nichts preiszugeben, was du nicht möchtest. Scham ist sinnvoll, denn sie ist auch dazu da, unser Intimleben zu schützen. Es ist wichtig, dass du deine Scham bewahrst und gut auf sie achtest. Manchmal wird sie aber zu einem Problem. Je mehr man Scham und Peinlichkeit überspielt oder versteckt, desto einschränkender werden sie. Sich mit Scham und Peinlichkeit zu beschäftigen, darüber in einem geschützten Rahmen zu reden, bringt oft eine Erleichterung. Probiere es in kleinen Schritten, zum Beispiel mit deinen Freunden, deinen Eltern oder mit den Leuten einer Beratungsstelle.

Schlechtes Gewissen

Das schlechte Gewissen taucht auf, wenn wir das Gefühl haben, etwas Verbotenes oder Unge-rechtes getan zu haben. Jeder von uns hat Vor-

stellungen, wie er sein und was er tun oder lassen sollte. Weichen wir davon ab, dann bekommen wir ein schlechtes Gewissen, zum Beispiel wenn wir ein Geheimnis weitererzählen, wenn wir später als versprochen nach Hause kommen oder unserer Freundin/unserem Freund untreu sind.

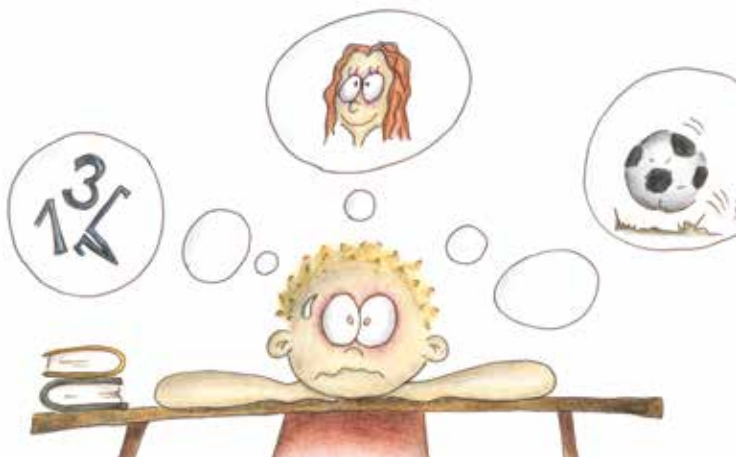
Wenn du gegen eine Regel verstoßen hast und dich das schlechte Gewissen plagt, dann überlege dir, was du dagegen tun kannst. Übernimm die Verantwortung für dein Tun, sprich darüber, entschuldige dich, frage nach, wie du die Sache wieder gutmachen kannst.

Leistungsdruck

Wir lernen schon ziemlich früh, dass wir etwas leisten müssen, um Liebe, Anerkennung oder Lob zu erhalten. Bei den meisten Kinderspielen gibt es Sieger und Verlierer. Die Sieger bekommen alles. Aber die Verlierer? Es ist in Ordnung, sich zu messen, der "Beste" sein zu wollen und gerne zu gewinnen. Bedenklich wird es aber dann, wenn es nur noch um den Sieg geht und wir gar keinen Spaß mehr am Spiel haben.

Leistungsdruck gründet auf der Angst zu versagen, Fehler zu machen, etwas nicht hinzukriegen und in der Folge nicht mehr geliebt oder geschätzt zu werden. Dadurch entsteht ein riesiger Druck. Der Haken daran ist: je mehr wir unter Druck stehen, desto eher misslingt uns etwas, desto eher machen wir Fehler.

Dies gilt auch in Bezug auf unsere Sexualität. Sexuelle Erlebnisse können zum Problem werden, wenn wir uns dabei unter Druck setzen, zum Beispiel mit Gedanken wie: „Oje, schon wieder zu früh gekommen!“ oder „Was, wenn er nicht steif wird?“. Buben ziehen sich nach solchen - in ihren Augen misslungenen - Situationen häufig in sich selbst zurück. Wenn wir uns nicht wohl fühlen,



wenn wir glauben, unbedingt etwas leisten zu müssen, dann nehmen wir uns selbst die Möglichkeit, etwas genießen zu können. Akzeptieren wir hingegen, dass wir keine Maschinen sind und unser Körper nicht immer nach unserem Willen funktioniert, dann fällt vieles um einiges leichter.

Einsamkeit



Ob und wann wir uns einsam fühlen, hängt auch von uns selbst ab. Kennst du das?

Du fühlst dich einsam, weil die ganze Welt eine Freundin hat, nur du selbst nicht. Einsam fühlen kann man sich aber auch, wenn man eine Beziehung, viele Freunde und immer Rummel um



sich hat. Einsam sein bedeutet, wenig Nähe zu spüren: zu sich selber und zu anderen. Wenn du dich hin und wieder einsam fühlst, dann nimm es nicht so tragisch, denn es kommen wieder bessere Tage. Fühlst du dich aber über einen langen Zeitraum einsam, dann rede mit jemandem darüber und versuche etwas in deinem Leben zu verändern. Stecke dir ein Ziel und beginne mit etwas, das du gerne machst oder was du schon lange ausprobieren wolltest.

Depression

Sollte das Gefühl der Einsamkeit sehr lange anhalten und so erdrückend sein, dass du dich energie-los fühlst und du kaum noch in der Lage bist zu lachen und Freude zu empfinden, dann könnte es sich um eine Depression handeln. Das ist kein Grund, sich zu verstecken oder sich zu schämen, sondern ein Grund, sich Hilfe zu suchen. Wende dich an eine erwachsene Vertrauensperson oder an eine Beratungsstelle und erzähle von deinen Gefühlen.



**BEZIEHUNGEN
FREUND-
SCHAFTEN
LIEBE**



Beziehungen, Freundschaften, Liebe

Beziehungen begleiten uns durchs ganze Leben. Anfangs sind es die Eltern, zu denen wir einen engen Bezug haben. Bis zur Pubertät sind sie die wichtigsten Personen und gelten für die meisten Buben auch als Vorbild. In der Pubertät wird dann vieles anders, die Beziehung zwischen Eltern und Kindern wird hart auf die Probe gestellt. Was die Eltern tun oder sagen, ist für die Jugendlichen plötzlich nicht mehr so wichtig, hingegen gewinnt der Freundeskreis zunehmend an Bedeutung. Dadurch entstehen Konflikte. Oft ist es so, dass sich die Eltern mit ihren Kindern nicht mehr auskennen - und umgekehrt.

Es mag etwas eigenartig klingen, aber diese Konflikte sind notwendig, damit die Kinder eine gesunde Distanz zur Familie bekommen und ihre eigene Identität entwickeln können. Normalerweise glätten sich die Wogen irgendwann wieder und es entsteht ein neues Gleichgewicht zwischen Eltern und Kindern.

Freunde

„Ein Freund, ein guter Freund, das ist das Schönste, was es gibt auf der Welt. Ein Freund bleibt immer Freund, und wenn die ganze Welt zusammenfällt ... „ - kennst du dieses Lied? Es ist alt, aber die Aussage stimmt auch heute noch. Bereits im Kindergarten hat man einen besten Freund, mit dem man spielt, Spaß hat, herumtollt und vielleicht so manches anstellt. Freunde sind wichtig





beim Erwachsenwerden, man ist füreinander da, unternimmt Sachen, macht sich gegenseitig Mut (zum Beispiel beim Flirten), unterstützt sich bei der Loslösung vom Elternhaus, verbringt viele Stunden gemeinsam und redet sich den Mund fuselig über Gott und die Welt.

Wahre Freunde zu finden, ist nicht immer leicht. Auch wenn wir von vielen Menschen umgeben sind, so sind wir oft nur mit wenigen „auf der gleichen Wellenlänge“.

Clique

Gemeinsam unterwegs sein, Motorräder frisieren, am Lagerfeuer sitzen, Mädchen kennenlernen und die Nacht durchmachen - das alles macht mit anderen zusammen riesigen Spaß. Mitglied einer Gruppe zu sein, ist für die meisten Buben sehr wichtig. Die Gruppe stärkt einen und vermittelt das Gefühl von Zusammengehörigkeit.

Auf der anderen Seite erzeugt sie auch Druck, etwas leisten oder beweisen zu müssen, oder vielleicht etwas zu tun, was man gar nicht tun möchte



oder was nicht ganz ok ist. In so einer Situation ist es wichtig, sich vor Augen zu halten, dass niemand das Recht hat, uns gegen unseren Willen zu etwas zu zwingen!

Die Traumfrau - der Traummann

Oft noch bevor wir uns in jemand Konkreten verlieben, schaffen wir uns in unserer Phantasie die Frau/den Mann unserer Träume. Sie/er ist wun-



derbar, einmalig, wunderschön und unvergleichlich. Unserer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt, und so können wir sie/ihn uns ganz nach unseren Wünschen kreieren. Oft verkörpern Schauspieler/innen, Popstars, Medienstars oder Models diese unsere Vorstellungen.

Doch dann passiert es, dass wir uns in ein Mädchen oder einen Jungen aus der Klasse oder der Clique verlieben, und wir stellen fest, dass genau sie unsere Traumfrau oder er unser Traummann ist.

Flirten und Anbaggern

Denken wir an die Hollywood-Filme, da wird uns vorgemacht, wie es geht: der Held – verhält er sich auch noch so daneben - bekommt immer das zauberhafteste Mädchen im ganzen Film. Im Film, eben! Im wirklichen Leben läuft es nämlich etwas anders ab. Da sind wir meist nervös und unsicher, wissen oft nicht was tun, wenn uns ein Mädchen interessiert. Mit zitternden Knien und starkem Herzklopfen schaffen wir es dann doch irgendwie,

das Mädchen anzusprechen. Wobei, es ist nicht gesagt, dass es ein Mädchen sein muss. Wo die Liebe hinfällt, da bleibt sie liegen, sagt ein Sprichwort - und so kann sich ein Junge ebenso gut in einen anderen Jungen verlieben, so wie sich ein Mädchen in ein anderes Mädchen verlieben kann.

Leider gibt es keine Patentrezepte, die eine erfolgreiche Anmache garantieren. Ein guter Tipp ist: Spiel nicht etwas vor, was du nicht bist. Bist du zum Beispiel schüchtern, so spiele nicht den Macho - das geht ziemlich sicher schief. Nutze deine Schüchternheit lieber als Strategie beim Flirten: „Ich werde jetzt sicher gleich rot, aber ich wollte dich unbedingt ansprechen!“. So klappt es wahrscheinlich eher. Ein bisschen Mut und Durchhaltevermögen sind beim Flirten und Anbaggern auf jeden Fall gefragt.

Deine Chance, jemanden kennen zu lernen steigt, wenn du dich unter Leute begibst, zum Beispiel auf dem Schulhof, in der Stadt, beim Fußball, beim Bergsteigen, im Tanzkurs, in der Disco, auf einem Fest oder in einem Verein.

Internetkontakte

Auch im Internet lassen sich nette Leute kennenlernen. Du triffst vielleicht auf ein besonderes Mädchen oder einen besonderen Jungen, beginnst zu chatten, lernst diese Person näher kennen und verliebst dich vielleicht im Laufe der Zeit in sie. Es kann sein, dass der Wunsch aufkommt, diese Person zu treffen. Sei hier etwas vorsichtig. Nimm dir die Zeit, genügend Informationen zu sammeln, überlege dir gut, ob du mit dieser Person wirklich eine Beziehung außerhalb des Internets haben möchtest oder doch lieber nicht. Ab Seite 41 findest du Tipps, worauf du achten solltest, wenn du dich mit jemandem triffst, den du im Internet kennengelernt hast. Und du findest Hinweise, wie du das Internet allgemein möglichst sicher für dich nutzen kannst.



Verlieben

32

Es gibt kaum etwas Schöneres, als wenn sich zwei Menschen ineinander verlieben. Wir fühlen uns leicht und beschwingt, alles ist schön, wir grüßen Leute, die wir eigentlich gar nicht mögen, wir schwatzen mit Gott und der Welt, wir verwechseln Dinge, gehen ins Bad, obwohl wir in die Küche wollen, wir verbringen Tage und Nächte in Gedanken an das auserwählte Mädchen/den auserwählten Jungen, wir hängen stundenlang am Handy, warten ungeduldig auf den nächsten Anruf oder die nächste Nachricht oder schreiben unzählige Messages ...

Warum verlieben wir uns?
Und warum gerade in dieses Mädchen oder diesen Jungen? Vielleicht ist es ihr/sein Aussehen oder ihr/sein Charme oder ihre/





seine Persönlichkeit oder ihr/sein Lachen oder ihre/seine Augen oder was immer. Im Grunde ist das "Warum" ziemlich egal. Manchmal verlieben wir uns auf den ersten Blick, manchmal dauert es ein wenig länger. Die Gefühle sind unterschiedlich heftig, sie reichen von zögerlich verliebt bis intensiv verknallt. Beides kann sehr schön sein. Und dann kann es passieren, dass das Gefühl von Verliebtsein einfach verschwindet.

Liebesbeziehung

Wenn das Verliebtsein auf Gegenseitigkeit beruht, wenn daraus Liebe entsteht, wenn wir ganz einfach „mit jemandem gehen“, sind wir mittendrin in einer Liebesbeziehung. Der Wunsch,

möglichst viel Zeit miteinander zu verbringen, das öffentliche Zeigen der gegenseitigen Liebe und die gemeinsamen Erlebnisse machen zwei Menschen zu einem Paar. Wie in jeder Beziehung müssen auch die Partner/innen in einer Liebesbeziehung ein gutes Maß zwischen Nähe und Distanz finden. Man erlebt Zeiten, in denen man der Partnerin/dem Partner sehr nahe ist und Zeiten, in denen jeder mehr für sich selbst lebt.

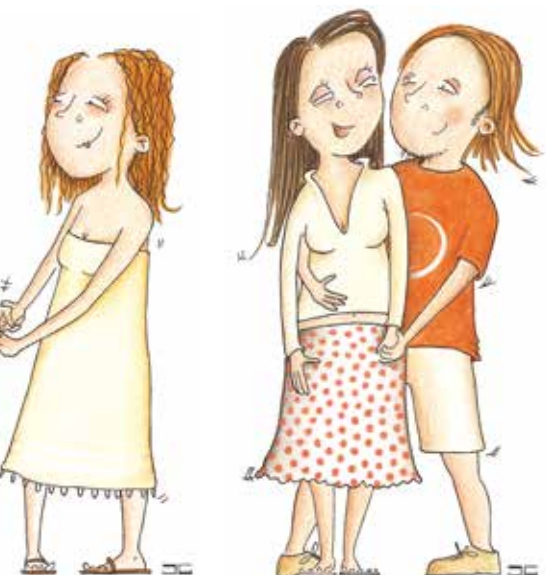
Es gibt viele Formen der Partnerschaft: die kirchliche Ehe, die bürgerliche Ehe, das partnerschaft-





liche Zusammenleben, ... Jeder ist frei zu entscheiden, wie er sein Leben mit dem eigenen Partner/der eigenen Partnerin gestalten will.

Viele Menschen sind der Meinung, dass nur die heterosexuelle Liebe wahre Liebe sei. Heterosexuelle Liebe bezeichnet die Liebe zwischen Mann und Frau. In Wirklichkeit gibt es aber noch andere Formen der Liebe: Mann liebt Mann bzw. Frau liebt Frau (homosexuelle Liebe) oder Mann liebt Frau und Mann bzw. Frau liebt Frau und Mann (bisexuelle Liebe). Alle diese Formen der Liebe sind



gleichwertig, auch wenn Homo- und Bisexualität von einigen noch immer als abnormal angesehen und diskriminiert werden.

Wichtig ist in jeder Beziehung, die Partnerin/den Partner mit Respekt zu behandeln und Verantwortung sowohl für die Beziehung als auch für sich selbst zu übernehmen.

Lieben birgt auch Gefahren in sich

Wenn es uns so richtig erwischt hat, dann sind wir in einem Ausnahmezustand. Wir sind oft nur noch für unsere Freundin da, am liebsten wären wir Tag und Nacht mit ihr zusammen, möchten rund um die Uhr mit ihr in Kontakt sein, und wenn sie mit einem anderen redet, dann sind wir rasend eifersüchtig.

Unsere Freunde, Hobbys, Eltern, Schule stellen wir aufs Abstellgleis und vernachlässigen sie. Das ist normal und kann eine Zeit lang gut gehen. Auf Dauer allerdings tut das keiner Beziehung gut. Wenn wir anfangen, uns in unserer Haut unwohl



zu fühlen, wenn wir uns eingeengt fühlen und merken, dass uns andere Bereiche des Lebens fehlen, dann ist es höchste Zeit, die „Zügel zu lockern“. Triff dich wieder mit deinen Freunden, unternimm alleine etwas, widme dich mal wieder deinem Hobby - und es wird dir besser gehen. Denn Abwechslung macht das Leben spannend, außerdem bleibst du auf diese Weise interessanter für deine Freundin/deinen Freund.

Unglücklich verliebt

Fast jedem ist es schon mal passiert, dass er unglücklich verliebt war. Das gehört zum Leben dazu. Wenn wir einen Menschen lieben, der unsere Liebe nicht erwidert, dann können wir unterschiedlich reagieren: Manche bleiben hartnäckig und himmeln das Mädchen/den Jungen weiterhin an, machen Geschenke und erklären ihr/ihm unaufhörlich ihre Liebe. Andere ziehen sich zurück, träumen weiter von ihr/ihm und leiden. Wieder andere werden aktiv, lenken sich ab, indem sie sporteln oder viel unternehmen. Was immer wir

machen, es ist nicht einfach damit umzugehen, dass wir zurückgewiesen wurden. Manchmal vergehen die Enttäuschung und Verbitterung ziemlich schnell, manchmal dauert es etwas länger bis wir uns wieder gefangen haben. Sprich mit deinen Freunden, auch sie waren schon unglücklich verliebt, und vielleicht hörst du den einen oder anderen guten Tipp, wie sie damit umgegangen sind.

Treue

In Umfragen wird Treue immer wieder als einer der wichtigsten Werte innerhalb von Beziehungen genannt. Treu sein kann ein sehr schönes und wertvolles Ziel im Zusammenleben zweier Menschen sein. Doch kann mit Treue Verschiedenes gemeint sein: sexuelle Treue, partnerschaftliche Treue, ...





Jeder definiert Treue anders. Daher ist es in einer Partnerschaft wichtig, darüber zu reden und auf einen gemeinsamen Nenner zu kommen. Sonst kann eine Beziehung sehr leicht daran zerbrechen.

Wann Sex?

39

Sexualität ist ein biologisch bedingtes menschliches Bedürfnis, das unterschiedlich gelebt werden kann. Es ist von Geburt an vorhanden und begleitet uns bis ans Lebensende. Zu welchem Zeitpunkt wir unsere Sexualität mit einem anderen Menschen erleben wollen, das bestimmen wir selbst. Es gibt kein festgeschriebenes Alter, innerhalb dem wir zum Beispiel das „erste Mal“ erlebt haben müssen. Allerdings gibt es gesetzliche Regeln, die bestimmen, wie alt die Person sein muss, mit der wir Sex haben dürfen (siehe Seite 114).





**NEUE
MEDIEN**



Neue Medien

Internet

Das Internet kann ein wunderschönes Fenster zur Welt sein. Man findet jede Menge Informationen, man kann spielen, surfen und sich die Zeit vertreiben. Da aber praktisch jeder im Internet etwas veröffentlichen kann, ist es wichtig, die Informationen kritisch zu betrachten und mit Vorsicht zu genießen. Du solltest dich nicht 100% auf das Internet verlassen, sondern auch andere Informationsquellen benutzen und Vergleiche anstellen bzw. Dinge, die du im Netz gefunden hast, in Frage stellen.

41

Pornografie im Internet

Es ist sehr leicht, pornografisches Material im Internet zu finden. Pornografie zeigt nur Teile der Sexualität, die auf den Körper reduziert sind, und hat die sexuelle Erregung des Betrachters/der Be-

trachterin zum Ziel. Das Risiko beim Konsum solcher Bilder ist, dass man sich an eine Vorstellung von Sexualität gewöhnt, die sehr unpersönlich ist und mit Gefühlen und einer Beziehung nichts zu tun hat. Es entsteht der Eindruck, dass die in Pornos dargestellte Form von Sexualität Realität ist, dies kann bei jenen, die Pornos anschauen oder nachspielen, zu Unzufriedenheit führen. Wenn man glaubt, dass eine Partnerin bzw. ein Partner immer bereit ist, Sex zu haben und dabei keine Gefühle zeigt, dann kann es im realen Leben schwer fallen, auf die Bedürfnisse und Gefühle der eigenen Partnerin / des eigenen Partners einzugehen.

Chat

Mit anderen Menschen zu kommunizieren ist natürlich viel schöner, als alleine irgendwo zu sitzen und sich womöglich zu langweilen. Das ist der Grund, weshalb das Chatten so beliebt ist. Doch wenn man mit einer unbekannten Person Kontakt aufnimmt, sollte man immer vorsichtig sein. Im In-

ternet kann sich jeder eine völlig neue Identität geben - und so ist man nie sicher, wer wirklich hinter einem Kontakt steckt. Erwachsene gehen oft sehr subtil vor, sie tauschen sich tagelang mit ihrem jungen Gegenüber über Probleme aus, schaffen so eine Vertrauensbasis und irgendwann bietet der „Tröster“ ein persönliches Treffen an - allerdings mit anderen Hintergedanken. Leider passiert es sehr häufig, dass Pädophile (siehe Seite 137) das Netz für ihre Verbrechen/Zwecke nutzen. Das sollte dir stets bewusst sein.



Tipps fürs Chatten

Der Nickname, mit dem du im Chatroom auftrittst, sollte keine Rückschlüsse auf dein Alter erlauben. Nicknamen wie zum Beispiel „Lena12“ oder „Michael1998“ solltest du vermeiden. Gib möglichst wenig von dir selbst preis, also verrate niemals Adresse oder Telefonnummer, auch nicht Wohnort oder Schule.

44

Sei vorsichtig bei der Gestaltung von Profilen (auch hier solltest du möglichst wenig preisgeben) und mit dem Veröffentlichen von Fotos (verzichte z.B. auf Fotos von Situationen am Strand).

Denke immer daran, dass sich ein Chat-Kontakt als jemand ganz anderer ausgeben kann: hinter einem angeblich 14-Jährigen kann auch eine erwachsene Person stecken.

Vereinbare keine Treffen mit Chat-Bekanntschäften. Wenn du es doch tust, gehe keinesfalls alleine zu solchen Treffen, sondern mit älteren Geschwistern oder erwachsenen Vertrauenspersonen, und triff dich an einem öffentlichen Ort.



Wenn es doch einmal passiert

Wer beleidigt oder belästigt wird, sollte das möglichst festhalten, am besten durch einen Screenshot, bei dem der Bildschirm im aktuellen Zustand vom Computer „abfotografiert“ wird. Dafür drückt man die Tastenkombination Alt+Print, geht in Word oder ein Grafikprogramm und fügt mit Strg+V den Screenshot ein. Genaue Uhrzeit und Datum notieren, den Nickname des Belästigers und was passiert ist. Damit kann man sich an den Chat-Betreiber wenden, an die Polizei und an spezielle Meldestellen wie das Jugendgericht. Diese können mit Hilfe des Netzbetreibers die Identität des Täters ermitteln.

45

Glücksspiele im Internet

Die Online-Poker-Branche boomt weltweit. Um die Langeweile zu besiegen, aus Neugierde und mit der großen Hoffnung leichtes Geld zu gewinnen, lassen sich immer mehr Menschen zu solchen Spielen verführen. Dabei kann man nicht nur viel Geld verlieren, sondern auch kostbare Zeit.



KÖRPER

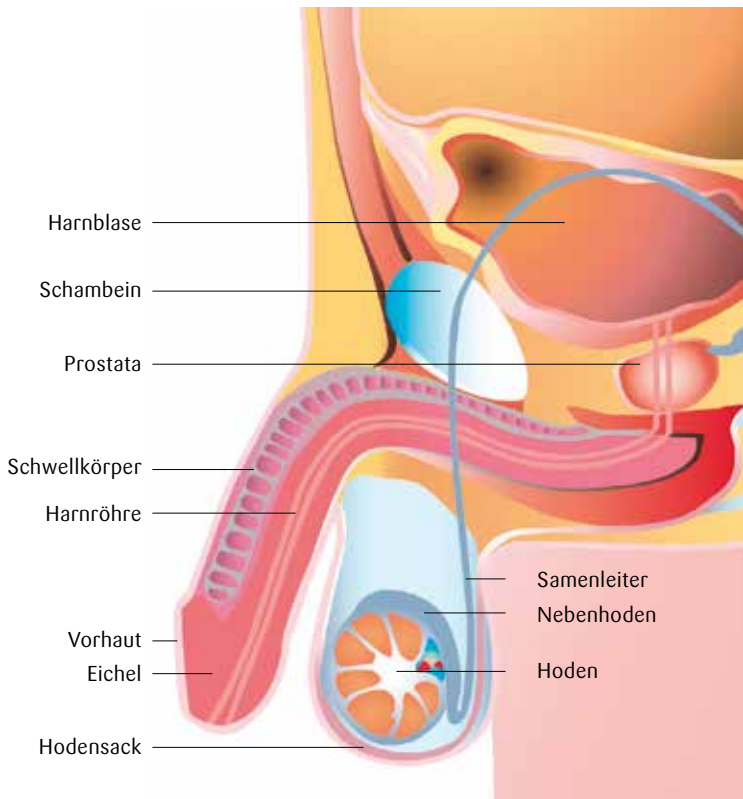


Körper

Der männliche Körper - biologische Grundlagen

Es gibt die äußeren (sichtbaren) männlichen Geschlechtsorgane, dazu zählen der Penis, der Hodensack und die darin enthaltenen Hoden, und es gibt die inneren (nicht sichtbaren) männlichen Geschlechtsorgane, zu ihnen zählen die Samenleiter, Cowperschen Drüsen, Bläschendrüsen und die Prostata.

Der Penis, der Hodensack, die Hoden und der Samenleiter werden auch als primäre Geschlechtsorgane bezeichnet, sie sind durch das xy-Chromosom genetisch festgelegt und von Geburt an vorhanden. Die sekundären Geschlechtsmerkmale hingegen entwickeln sich erst in der Pubertät (Körperbehaarung, Stimmbruch, Adamsapfel usw.).





Penis

Man nennt ihn auch das männliche Glied. Der Penis besteht im Wesentlichen aus dem Penisschaft und der abgerundeten Spitze, der Eichel. Die Eichel ist besonders empfindlich und wird von der Vorhaut bedeckt. Ein Bändchen (Frenulum) verbindet die Vorhaut mit der Eichel.

Oft machen sich Buben und Männer Sorgen um ihren Penis. Fast jeder hat sich schon einmal gefragt: Ist er zu klein, zu dünn? Hat er die richtige Form? Fehlt ihm sonst was? Hier einige Infos:

Der Penis besteht nicht aus Muskeln, er kann daher auch nicht „trainiert“ werden, um seine Größe oder Stärke zu verändern. Das Aussehen des Penis ist sehr unterschiedlich, es gibt verschiedene Formen und Größen, alle sind normal. Egal wie lang, dick, oder dünn der Penis ist, ob er gekrümmt oder gerade ist, auf die sexuelle Befriedigung hat das keinen Einfluss.

Das steife Glied eines erwachsenen Europäers ist durchschnittlich 13 bis 15 Zentimeter lang. Gemessen wird dabei an der Oberseite, vom Körper bis

zur Penisspitze. Weniger als 10 Prozent aller Männer haben ein längeres oder kürzeres Glied. Im schlaffen Zustand sind die Unterschiede deutlich größer. Die Größe des Penis ist auch abhängig von der Temperatur, so ist er im kalten Wasser bedeutend kleiner als in der Sauna.

Und um noch mit einem alten Märchen aufzuräumen: es gibt keinen Zusammenhang zwischen der Größe des Penis und anderen Körperteilen, wie zum Beispiel der Nase!

Vorhaut

Die Vorhaut ist der Teil der Penishaut, der sich im schlaffen Zustand des Gliedes als Hautfalte über die Eichel legt und diese ganz oder teilweise bedeckt. Bei manchen Buben und Männern ist die Vorhaut so weit zugewachsen, dass sie sich nicht oder nur mit Schmerzen über





die Eichel zurückschieben lässt (siehe Seite 60). Aus religiösen, kulturellen oder hygienischen Gründen wird die Vorhaut manchmal entfernt, man nennt dies Beschneidung.

Schwellkörper und Erektion

Wird der Penis steif und richtet sich auf, dann bezeichnet man das als Erektion. Eine Erektion ist nicht dem Willen unterworfen, der Penis wird also nicht auf Kommando steif oder kann nicht wie ein Finger plötzlich gehoben werden. Eine Erektion wird über das so genannte vegetative Nervensystem gesteuert.

Die Versteifung des Penis erfolgt nicht durch Muskeln, sondern durch die Schwellkörper im Penis, die sich bei sexueller Erregung mit Blut füllen.

Nicht immer hat eine Erregung mit sexueller Lust zu tun. So kann es zum Beispiel passieren, dass man am Morgen mit einer Erektion aufwacht, obwohl man gar nicht an Sex denkt. Der Grund kann eine volle Blase sein oder ein erotischer Traum vor dem Aufwachen.

Bestimmte Gefühle, wie zum Beispiel Lampenfieber, Erfolgsdruck, Angst, Stress, usw. können sich ungünstig auf die Erektionsfähigkeit auswirken.

Hoden

Die beiden Hoden liegen im Hodensack, sie sind unterschiedlich groß und hängen in unterschiedlicher Höhe. Die Hoden werden erst mit dem Beginn der Pubertät aktiv: sie produzieren die Spermienzellen (Spermien), welche für die Fortpflanzung von Bedeutung sind, sowie das männliche Geschlechtshormon Testosteron. Dieses Hormon regt den Bartwuchs, die Geschlechtsfähigkeit und die Schweißproduktion an.

Die Hoden sind sehr empfindlich und gehören zu den erogenen (sexuell empfindsamen) Zonen am männlichen Körper. Bei sexueller Erregung ziehen sie sich zusammen. Solltest du Schmerzen oder ein komisches Gefühl an deinen Hoden haben, dann scheue dich nicht davor, zum Arzt zu gehen.

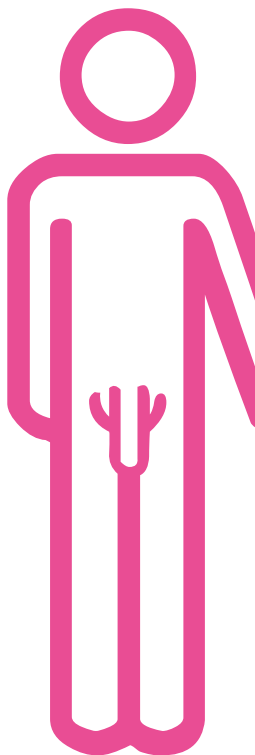


Hodensack

Unterhalb des Penis befindet sich der Hodensack, in dem die Hoden liegen. Der Hodensack liegt außerhalb des Körpers, weil die Hoden ca. 2 bis 4 Grad Celsius weniger Körpertemperatur benötigen als der Rest des Körpers, um Samen produzieren zu können.

Nebenhoden

Die Nebenhoden sind ein auf den Hoden liegendes kleines halbmondförmiges Gebilde, der größte Teil davon besteht aus zusammengeknäuelten Kanälchen. In diese Kanälchen gelangt der aus dem Hoden kommende noch unreife Samen. Und reift dort



aus, bis er voll befruchtungsfähig ist. Die Samen können im Nebenhoden bis zu drei Monaten zwischengelagert werden - oder bis du einen Orgasmus hast oder einen feuchten Traum oder sie vom Körper wieder absorbiert werden.

Samenleiter

Der Samenleiter ist eine Art Schlauch, der ca. 40 cm lang und 3 mm dick ist. Er schließt direkt am Nebenhoden an und verläuft gemeinsam mit Gefäßen und Nerven als Samenstrang bis zum Leistenkanal und mündet bei der Prostata in die Harnröhre.

Cowpersche Drüsen

Diese beiden Drüsen sind so groß wie Erbsen und liegen im Anfangsbereich des Schwellkörpers, den den Harnleiter umschließt. Diese Drüsen geben bei sexueller Erregung ein Sekret ab, das den Harnleiter für den Samentransport reinigt und et-



waige Harnrückstände neutralisiert, außerdem überzieht dieses Sekret die Harnröhre mit einem Schleimfilm und macht sie so gleitfähig.

Bläschendrüsen (Samenbläschen)

Die Bläschendrüsen liegen seitlich der Blase, etwas oberhalb der Prostata. Das Sekret der Bläschendrüsen und der Prostata ergeben zusammen die Hauptmenge des Ejakulats.

55

Prostata (Vorsteherdrüse)

Die Prostata sitzt unterhalb der Blase am Blasen-
ausgang und hat die Größe einer Kastanie. Die
Prostata bildet ein Sekret, das beim Samenerguss
mit ausgestoßen wird und die Aufgabe hat, die Sa-
menklümpchen nach dem Samenerguss zu ver-
flüssigen.

Ab dem vierzigsten Lebensjahr sollte man jährlich
eine Prostatauntersuchung machen, um einem

Prostatakrebs (eine der häufigsten Krebsarten bei Männern) vorzubeugen.

Samenerguss (Ejakulation)

Beim Samenerguss werden die Samenzellen von den Nebenhoden durch den Samenleiter transportiert, mit der Flüssigkeit aus der Prostata und den Bläschendrüsen vermischt und dann über die Harnröhre bis zur Eichel transportiert. Dort tritt die Samenflüssigkeit unter großem Druck als so genanntes Ejakulat aus. Das gesamte Ejakulat umfasst ca. 4 ml, das ist ungefähr die Menge eines Teelöffels. Es befinden sich darin 100 bis 700 Millionen Samenzellen (Spermien).

56

Samenzellen (Spermien)

Eine Samenzelle ist etwa 0,006 mm lang und besteht aus einem Kopf, einem Mittelteil und einem



Schwanz. Der Kopf der Samenzelle besteht im wesentlichen aus dem Zellkern mit dem Chromosomensatz. Der Mittelteil stellt die Energie für die Beweglichkeit der Samenzelle bereit. Der Schwanz dient vor allem der Fortbewegung.

Im Hoden werden ab der Pubertät bis ins hohe Alter Samenzellen produziert.



Hygiene, Gesundheit, Krankheiten

Eine korrekte Hygiene

Sowohl eine übertriebene Hygiene (zum Beispiel sich mehrmals am Tag mit Intimseifen waschen) als auch eine mangelnde Hygiene fördern das Wachstum von Bakterien. Man(n) sollte sich einmal täglich ausgiebig und mit viel klarem Wasser den Penis waschen - auch unter der Vorhaut, indem man diese zurückzieht. Dann trockne man sich ab - und fertig. Auf diese Weise werden Bakterien und übler Geruch vom Penis ferngehalten, obendrein schützt man sich auch noch vor Krankheitserregern.





Die ärztliche Untersuchung beim Andrologen

Der Androloge ist spezialisiert auf Probleme in Bezug auf die Sexualität, die körperliche Entwicklung des männlichen Heranwachsenden und die Fruchtbarkeit. Er beschäftigt sich zudem mit Infektionen im Genitalbereich sowie Fehlfunktionen der Geschlechtsorgane bei Männern in jedem Alter. Kurz gesagt, der Androloge ist der Arzt für die Männer, so wie die Gynäkologin die Ärztin für die Frauen ist.

59

Die Untersuchung beim Andrologen ist sehr wichtig, nur so können eventuelle Schwierigkeiten oder Störungen der Geschlechtsorgane rechtzeitig erkannt und behandelt werden. Die Untersuchung ist schmerzlos und läuft in der Regel so ab: Zunächst wird der Arzt ein Gespräch mit dir führen, um sich ein Bild von deinen Beschwerden und deiner Krankheitsgeschichte zu machen. Dann wird er die Form deines Penis', deiner Eichel und deines Hodensacks kontrollieren und schauen, ob es körperliche Abweichungen gibt oder Probleme,

die auf eine Infektion schließen lassen (zum Beispiel Rötungen, Schwellungen, Sekrete). Als nächstes werden die äußeren Genitalien genau abgetastet, die Hoden werden auf ihre Größe und auf Knoten untersucht und es wird kontrolliert, ob sich die Vorhaut problemlos zurückziehen lässt.

Wichtig ist aber auch, dass du dich regelmäßig selbst untersuchst und dich genau beobachtest (durch Anschauen, Riechen und Tasten), so erkennst du leichter, wenn sich etwas verändert.

Bei Beschwerden solltest du nicht lange warten, sondern direkt einen Arzt/eine Ärztin aufsuchen. Auch wenn du Zweifel oder Fragen hast oder du nicht erklärliche Veränderungen an deinem Körper feststellst, solltest du mit einer Ärztin/einem Arzt darüber sprechen.

Phimose (Vorhautverengung)

Im schlaffen Zustand wird die Eichel des Penis von der Vorhaut bedeckt. Um die Eichel freizulegen, zum Beispiel, um das Glied zu waschen oder ein



Kondom überzuziehen, kann die Vorhaut zurückgeschoben werden. Bei manchen Jungen ist die Vorhaut zu eng, sodass sie nicht oder nur mit Schmerzen über die Eichel zurückgeschoben werden kann. Man bezeichnet das als Phimose. Eine Phimose ist meistens angeboren und muss behandelt werden, weil sich sonst Bakterien unter der Vorhaut ablagern und es zu Entzündungen kommen kann. Außerdem schmerzt es beim Geschlechtsverkehr. Die Behandlung kann entweder durch einen kleinen operativen Eingriff erfolgen, bei dem die Vorhaut eingeschnitten oder entfernt wird, oder durch das vorsichtige Dehnen der Vorhaut unter Verwendung von Salben. In jedem Fall muss der Arzt gemeinsam mit dem Betroffenen klären, welche Behandlung am besten in Frage kommt.

Erkrankungen der Hoden

Es gibt verschiedene Erkrankungen der Hoden. Ohne ins Detail zu gehen, soll hier gesagt sein, dass es sehr wichtig ist, dass du deinen Hoden-

sack und deine Hoden selbst regelmäßig untersuchst. Wenn du sie einmal im Monat genau betrachtest und abtastest, kannst du Veränderungen in der Form oder Größe am besten erkennen.

Wie kannst du deine Hoden abtasten? Am besten ist, wenn du die Hoden nach einem warmen Bad oder einer warmen Dusche untersuchst, denn durch das warme Wasser ist der Hodensack ganz entspannt. Drehe und rolle die Hoden zwischen dem Daumen und dem Zeigefinger, so kannst du Knoten oder Schwellungen gut ertasten.



Der weibliche Körper - biologische Grundlagen

Die äußeren (sichtbaren) weiblichen Geschlechtsorgane werden Vulva genannt. Dazu gehören: der Venushügel, die Schamlippen, die Klitoris, die Mündung der Harnröhre und die Scheidenöffnung. Zu den inneren (nicht sichtbaren) weiblichen Geschlechtsorganen zählen das Jungfernhäutchen, die Scheide, die Gebärmutter, die Eileiter und die Eierstöcke. Vulva, Scheide, Eileiter, Gebärmutter und Eierstöcke werden auch als primäre weibliche Geschlechtsorgane bezeichnet, sie sind durch das xx-Chromosom genetisch festgelegt und von Geburt an vorhanden. Die sekundären Geschlechtsmerkmale entwickeln

sich erst in der Pubertät (Wachsen der Brust, Schambehaarung, Regelblutung usw.).

Die Brüste

Zwischen dem 10. und 16. Lebensjahr beginnen bei den Mädchen die Brüste zu wachsen. Die Entwicklung dauert mehrere Jahre und lässt sich nicht beeinflussen oder beschleunigen. Die Größe und Form der Brüste wird von der Menge an Fettgewebe und der Beschaffenheit des Bindegewebes bestimmt und hängt von der Veranlagung ab. Die Brüste enthalten milchproduzierende Drüsen, von denen Milchgänge an die Oberfläche der Brustwarzen führen.

Der Venushügel

Unterhalb des Bauches befindet sich der Venushügel. Er bedeckt das Schambein und ist ab der Pubertät mit Schamhaaren überzogen.



Große Schamlippen/ Große Venuslippen

Die großen Venuslippen schützen die inneren Geschlechtsorgane. Sie sind behaart und wie zwei dicke Hautfalten. Sie sehen bei jeder Frau anders aus.

Kleine Schamlippen/ Kleine Venuslippen

Sie befinden sich an der Innenseite der großen Venuslippen, sind dünner, können unterschiedlich groß sein und zwischen den großen Venuslippen herausragen. Am oberen Ende bilden sie eine Art „Häubchen“, mit dem sie die Klitoris bedecken.

65

Klitoris/Kitzler

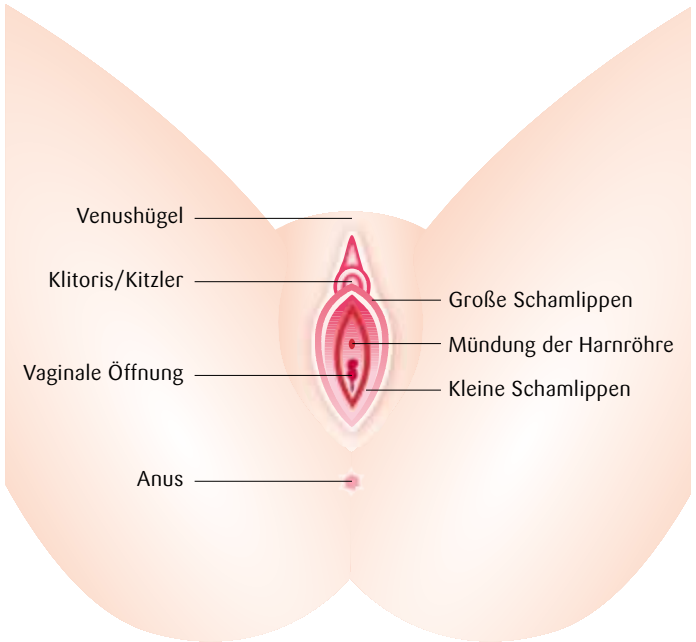
Die Klitoris ist der empfindlichste Teil des weiblichen Körpers und eine wichtige erogene Zone.



Mädchen kommen durch das Streicheln und Drücken ihrer Klitoris zum Orgasmus. Bei sexueller Erregung schwellen die Schamlippen und die Klitoris an.

Das Jungfernhäutchen / Das Hymen

Am Scheideneingang befindet sich ein dünnes Häutchen, das den Eingang teilweise verschließt. Es ist sehr elastisch und es kann sein, dass es während der ersten sexuellen Kontakte nachgibt. Es kann aber auch während sportlicher Aktivitäten, Anstrengungen, Selbstbefriedigung oder durch das Einführen von Tampons reißen. Das Reißen des Hymen muss nicht immer mit Schmerzen und Blutverlust verbunden sein.

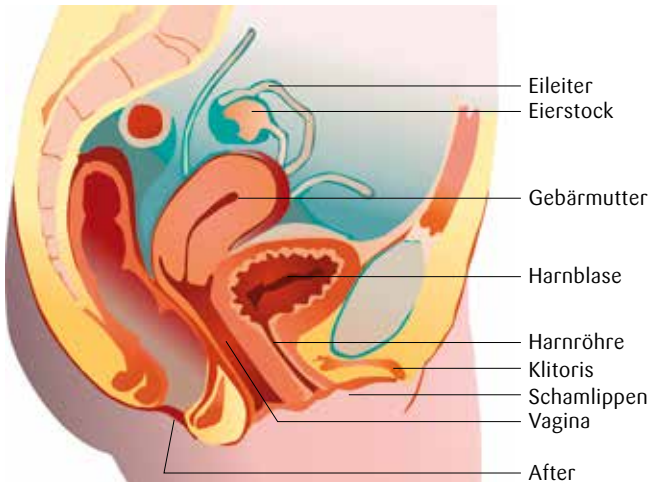
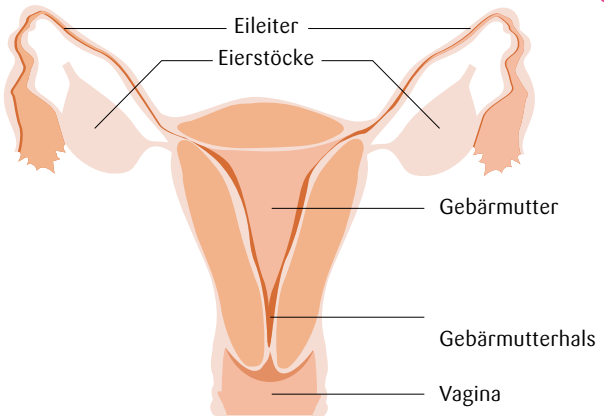


Die Scheide/Die Vagina

Die Scheide ist ein ca. 8 cm langer Tunnel (etwa so tief wie ein Finger) und erstreckt sich vom Scheideneingang bis zum Muttermund. Die Scheidenwände berühren sich, sind aber sehr nachgiebig. So können sie einen Finger, einen Tampon, einen Penis aufnehmen oder ein Baby kann bei seiner Geburt „hindurchschlüpfen“. Bei sexueller Erregung sondern die Scheidenwände eine Gleitflüssigkeit ab und die Scheide wird feucht. Beim Geschlechtsverkehr kann so der Penis besser eingeführt werden, und es tut beiden nicht weh.

Die Gebärmutter

Die Gebärmutter beginnt am oberen Ende der Scheide. Sie ist ein hohles, etwa faustgroßes und birnenförmiges Muskelorgan und liegt in der Mitte des Unterleibs. Die Wände sind sehr dick, muskulös und dehnbar und können so einem heranwachsenden Kind Platz geben.



Die Eileiter

Rechts und links der Gebärmutter befinden sich die Eileiter, die zu den Eierstöcken hin verlaufen.

Die Eierstöcke

Die zwei Eierstöcke befinden sich rechts und links im kleinen Becken. In kleinen Bläschen wird dort schon von Geburt an ein riesiger Vorrat an Eizellen (200.000 bis 400.000) aufbewahrt. Ab der Pubertät reift im Eierstock monatlich ein Ei heran. Das Ei „springt“ aus dem Eierstock (Eisprung) und gelangt in den Eileiter, wo es befruchtet werden kann. Findet keine Befruchtung statt, wird das Ei zusammen mit der Gebärmutter Schleimhaut und Blut bei der nächsten Menstruation ausgeschieden.



Menstruation, weiblicher Zyklus

Mädchen bekommen zwischen dem 10. und 16. Lebensjahr zum ersten Mal ihre Tage, an denen sie aus der Scheide bluten. Die erste Blutung wird als Menarche bezeichnet. Mädchen sind nun fruchtbar und können schwanger werden.

Ca. einmal im Monat reift jetzt im Eierstock ein Ei heran und es kommt zum Eisprung. Das Ei wandert 2 bis 3 Tage lang in Richtung Gebärmutter. Trifft das Ei auf dem Weg dort hin auf männliche Samenzellen und wird befruchtet, dann ist das Mädchen schwanger. Wird das Ei auf dem Weg in Richtung Gebärmutter NICHT befruchtet, löst sich die Gebärmutterschleimhaut und fließt zusammen mit Blut aus. Die Blutung dauert 3 bis 8 Tage, dabei verliert ein Mädchen ungefähr eine 1/2 Tasse Blut.



SEXUALITÄT

Sexualität

Sexualität ist eine Lebensenergie.

Sexualität ist nicht alles im Leben, aber sicherlich mehr als Geschlechtsverkehr. Sexualität beschreibt, wie wir über unseren Körper die Welt erfahren: was wir schön finden, wo unser Herz übergeht, was uns anmacht, was wir genießen oder was wir lustvoll finden, alleine oder mit anderen Menschen.

Sexualität bedeutet, auf sich zu hören und behutsam mit den eigenen Gefühlen, Empfindungen und Wahrnehmungen umzugehen.

Es sind kostbare Momente, wenn wir mit einem Menschen, den wir mögen, Sexualität erleben: uns riechen, streicheln, liebe Worte sagen, uns küssen und vielleicht mehr erleben. Wichtig ist dabei, dass wir vorsichtig sind und auf die Gefühle und Wünsche der/des anderen Rücksicht nehmen.

Wir Männer reden oft über Sexualität, als wäre es eine technische Errungenschaft, die es zu beherrschen gilt, und wir vergessen dabei, dass wir sie mit einem anderen Menschen erleben.

Lust, Begehren

Sexualität hat immer mit Lust und Lustempfinden zu tun.

Lustempfinden macht sich daran bemerkbar, dass wir beim Gedanken an Berührungen mit einer Frau oder einem Mann, die/den wir attraktiv finden, erregt werden und unser Körper sich nach ihr oder ihm sehnt. Lust ist am Anfang einer Beziehung mit Gefühlen der Unsicherheit verbunden. Liebt sie mich auch? Hält die Erregung an? Findet sie mich attraktiv?

Wenn die/der andere positiv auf uns reagiert und die Gefühle erwidert, dann empfinden wir Lust, weil wir die begehrte Person endlich für uns gewonnen haben. Anfangs mag das persönliche Lustempfinden dann oft wichtiger erscheinen als die Beziehung an sich. So kommt es,





dass auch bei der ersten sexuellen Begegnung oft jeder nur an seine eigene Lust denkt. Langsam entdecken wir dann, dass wir auch dem anderen Lust bereiten können, was ebenso als positiv erlebt wird. Lust ist also ein unmissverständliches Zeichen unserer positiven Gefühle. Es kann vom gegenseitigen Berühren, über das Umarmen, Küssen und Streicheln bis zur intimsten körperlichen Begegnung führen: den Geschlechtsverkehr. Mit der Sexualität verbunden ist also Lust - aber auch die Fortpflanzung.

Unsere Lust nach Sexualität können wir auch selbst befriedigen, indem wir uns selbst streicheln und berühren.



Selbstbefriedigung (Onanie, Masturbation)

Selbstbefriedigung bedeutet das Berühren, Rubbeln oder Drücken deines Gliedes und kann sehr lustvoll sein. Selbstbefriedigung ist für die meisten Jungen die erste bewusste sexuelle Erfahrung und

ist ein guter Weg, den eigenen Körper und Lustgefühle zu entdecken. Das Bedürfnis, sich selbst sexuell zu befriedigen, verspüren wir - mehr oder weniger stark - das ganze Leben hindurch. Vielleicht verändert es sich während einer Partnerschaft, ganz aufhören tut es nie. Für manche Männer ist Selbstbefriedigung auch Teil des partnerschaftlichen Sex'.

Viele Erwachsene sind im Glauben aufgewachsen, dass Selbstbefriedigung schlecht und schädlich für den Körper ist. Das ist Quatsch. Selbstbefriedigung ist völlig unbedenklich. Sprüche wie „Tausend Schuss und dann ist Schluss“ gehören ins Reich der Märchen.



Erste sexuelle Erfahrungen

Im Laufe der Pubertät nimmt die Neugierde in Sachen Sexualität stetig zu, und mit ihr auch der Wunsch bzw. das Bedürfnis, erste sexuelle Erfahrungen zu machen - was, wie du sicher gemerkt hast, nicht so einfach umzusetzen ist.

Die gesamte Situation ist neu für dich, du fühlst dich vielleicht überrumpelt. Einerseits spürst du den Wunsch, „es“ so oft als möglich auszuprobieren, andererseits geht eine große Angst damit einher. Dir gehen die Geschichten durch den Kopf, die deine Freunde so erzählen oder du denkst an die Filme, die du gesehen hast und stellst dir vor, wie es wohl bei dir sein wird. Du fragst dich vielleicht, ob alles gut gehen wird, ob es schön sein wird und ob du es schaffen wirst, mit deiner Freundin oder deinem Freund ein positives und lustvolles Erlebnis zu haben. Vielleicht denkst du aber auch, dass aufgrund einer Art „Naturgesetz“ alles bestens sein wird und du die Situation im Griff haben wirst.

Sexuelle Beziehung

Eine sexuelle Beziehung bedeutet nicht automatisch Geschlechtsverkehr zu haben. Es gibt Situationen und Gefühlslagen, in denen man sich gegenseitig Lust und sexuelle Erregung verschafft, indem man Zärtlichkeiten austauscht, den Körper des anderen streichelt und durch Berührungen stimuliert. Das kann bis zum Orgasmus führen und wird Petting genannt.

78

Viele betrachten die heterosexuelle Beziehung, also die zwischen einem Mann und einer Frau, als die einzig mögliche Form von Beziehung. Tatsache ist, dass viele Männer und Frauen sich auch vom gleichen Geschlecht sexuell angezogen fühlen, hier spricht man von Homosexualität.



Andere wiederum zeigen sexuelles Interesse sowohl für das eigene als auch für das andere Geschlecht, das wird als Bisexualität bezeichnet. Auch wenn es im Laufe der Geschichte oder in bestimmten Kulturen oft anders gesehen wurde, so steht heute fest: Homosexuelle Menschen und heterosexuelle Menschen sind absolut gleichwertig!

Homosexualität ist eine von vielen möglichen Formen, die eigenen Gefühle und die eigene Sexualität zu leben.

Während der Pubertät tauchen bei vielen Buben Fragen zum Thema Homosexualität auf. In dieser Zeit ist es üblich, enge Freundschaften zu einer oder mehreren Personen des eigenen Geschlechts zu haben, und es



kann passieren, dass neben freundschaftlichen Gefühlen auch sexuelle Gefühle entstehen. Bei manchen löst das Angst und Verwirrung aus. Sie können ihre Gefühle und Fantasien nicht genau einordnen und fragen sich, ob sie homosexuell sind.

Ein Junge, der homosexuelle Erfahrungen hat (die meistens Ausdruck in der gegenseitigen sexuellen Befriedigung finden) oder der homoerotische Fantasien hat oder der sehr weibliche Verhaltensweisen annimmt, muss nicht zwangsläufig homosexuell sein. Diese Erfahrungen sind Teil der Entwicklung. Die Pubertät ist eine Zeit des Experimentierens und des Verstehens, es geht darum herauszufinden, welches für uns der geeignete Weg ist, uns selbst und auch die eigene Sexualität auszudrücken.



Geschlechtsverkehr

Die intimste Form der sexuellen Begegnung ist der Geschlechtsverkehr.

Beim Geschlechtsverkehr dringt der Junge mit seinem steifen Penis in die Scheide des Mädchens ein, rhythmische Bewegungen des Beckens können beim Mann dann zum Orgasmus und Samen-erguss führen. In der Fachsprache nennt man den Geschlechtsakt Penetration, in der Umgangssprache werden viele Bezeichnungen dafür verwendet: Liebe machen, miteinander schlafen, vögeln, ficken, bumsen und vieles mehr.

Es gibt keine festen Regeln, die beschreiben, wie der Geschlechtsverkehr ablaufen soll. Du wirst mit der Zeit entdecken, welche Bewegungen, welches Tempo und welche Positionen für dich und deine Partnerin/deinen Partner am angenehmsten sind und welche sexuellen und erotischen Reize ihr besonders lustvoll und schön findet.

Viele Jungen und Männer wissen nicht, dass die weibliche Klitoris beim Geschlechtsverkehrs nicht direkt stimuliert wird und Frauen dadurch weniger schnell bzw. seltener zum Orgasmus kommen als

Männer. Sowohl der Mann als auch die Frau produzieren bei Erregung Flüssigkeiten: die Scheide der Frau wird durch die Scheidenflüssigkeit feucht und aus dem Penis des Mannes treten so genannte Lusttropfen aus, um die Scheide bzw. die Harnröhre geschmeidig und gleitfähig zu machen. Achtung: die Lusttropfen können bereits Spermien enthalten!

Durch ungeschützten Geschlechtsverkehr kann es zu einer Schwangerschaft kommen. Außerdem





kann man sich mit sexuell übertragbaren Krankheiten anstecken (siehe Seite 102).

Es ist daher sehr wichtig: Bevor es zum Geschlechtsverkehr kommt, sollte das Thema Verhütung unbedingt geklärt sein (siehe Seite 87).

Schwangerschaft

Wenn du und deine Partnerin beim Geschlechtsverkehr nicht verhütet, kann es zu einer Befruchtung und in der Folge zu einer Schwangerschaft kommen.

Was passiert? Beim ungeschützten Geschlechtsverkehr gelangen Samenzellen aus deinem Penis in die Scheide des Mädchens und wandern durch die Öffnung des Muttermundes in die Gebärmutter und weiter in die Eileiter. Wenn bei deiner Partnerin zu diesem Zeitpunkt oder in den fünf folgenden Tagen der Eisprung stattfindet, dann können Samen und Eizelle verschmelzen (Befruchtung). Das befruchtete Ei wandert durch den Eileiter in die Gebärmutter, wo es sich in der Gebä-

mutterschleimhaut einnistet und im Laufe von zirka 9 Monaten zu einem Baby heranwächst.

Vater werden

Wenn deine Freundin nach einer Liebesnacht schwanger ist, dann kannst du dich entspannt zurück lehnen und warten, dass dir alle gratulieren. Nein, Scherz beiseite!

Die Vaterschaft ist kein Zuckerschlecken, sie ist aber auch kein Drama. Sicher ist, dass sich im Alltag vieles ändern wird. Zum Beispiel dein Lebensstil, um deiner Freundin mehr Zeit widmen und sie vor allem in der letzten anstrengenden Phase der Schwangerschaft unterstützen zu können.

Wenn das Kind dann auf der Welt ist, braucht es Pflege, Zuneigung, Liebe, Nahrung, Kleidung, Zeit und noch vieles mehr. Anders gesagt, dein Sohn oder deine Tochter hat das Bedürfnis durchs Leben begleitet zu werden.

Vater zu sein und eine Familie zu gründen ist eine sehr ergreifende Erfahrung. Man erlebt viele schöne Momente, die perfekt ins Fotoalbum passen,



aber auch Sorgen, Ängste und Schwierigkeiten bleiben einem nicht erspart.

Minderjährigen werdenden Eltern stehen dieselben Rechte zu wie Erwachsenen, also Mutter-schutz, Vorsorgeuntersuchungen, Mutterschafts-bzw. Vaterschaftsurlaub, Kindergeld usw..

Allerdings bekommt das Kind bis zur Volljährigkeit der Eltern einen so genannten Vormund, meist sind es die Großeltern oder nahe Verwandte.

Ob du den Sprung zum Vater sein wagst, liegt auch bei dir.



VERHÜTUNG

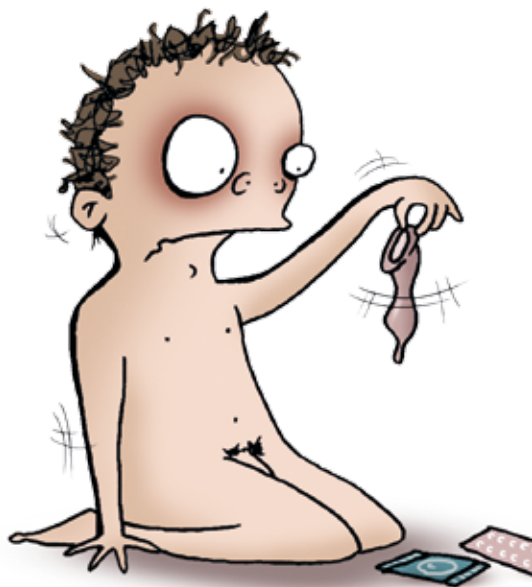


Verhütung

Die Verhütung schützt vor einer unerwünschten Schwangerschaft. Es gibt eine Reihe von Verhütungsmitteln und -methoden, alle haben Vor- und Nachteile. Es liegt an dir und deiner Partnerin, die für euch geeignete Methode zu finden. Lasst euch am besten von kompetenten Vertrauenspersonen beraten. Wichtig ist, dass auch du als Junge Verantwortung für die Verhütung übernimmst.

Wichtig ist zudem, dass ihr bereits ab dem ersten Mal verhütet, denn das erste Mal ist genauso gefährlich wie alle anderen Male. Und Achtung: entgegen der Meinung vieler Jungs, ist es wichtig, auch dann zu verhüten, wenn es beim Geschlechtsverkehr zu keinem Samenerguss kommt! Denn bereits vor dem Samenerguss können mit dem so genannten Lusttropfen Spermien in die Scheide der Frau gelangen.

Die Tabelle ab Seite 90 fasst die bekanntesten Methoden zur Empfängnisverhütung zusammen. Eines sei hier betont: die Sicherheit der verschiedenen Verhütungsmethoden hängt sehr von einer korrekten Anwendung ab. Die Pille ist zum Beispiel ein sehr sicheres Verhütungsmittel, wenn sie regelmäßig eingenommen wird. Regelmäßig heißt: jeden Tag genau zur selben Zeit. Wenn ein Mädchen/eine Frau die Pille nicht wie vorgesehen ein-



nimmt oder sie ein-, zweimal oder noch öfters vergisst, dann ist die Sicherheit nicht mehr gegeben. Genauso müssen Kondome und alle anderen Verhütungsmittel korrekt angewendet werden, um die Sicherheit zu gewähren. Es ist also wichtig, sich genau zu informieren, die Anweisungen des Arztes/der Ärztin zu befolgen und nicht zuletzt auch den Beipackzettel zu lesen.



> **Hormonelle
Verhütungsmittel**

(Pille, Verhütungspflaster, Vaginalring)

**sehr sicher
bzw. sicher**

Wirken alle nach dem gleichen Prinzip: sie geben dem Körper die Hormone Östrogen und Gestagen ab, die den Eisprung verhindern. Zusätzlich wird der natürliche Schleim im Gebärmutterhals zäh, so dass es den Spermien erschwert wird, in die Gebärmutter zu gelangen. Außerdem baut sich die Schleimhaut der Gebärmutter nicht auf, ein befruchtetes Ei könnte sich nicht einnisten.

Durch die hormonellen Verhütungsmittel wird die Menstruation schwächer und sie verursacht weniger Beschwerden. Die hormonellen Verhütungsmittel können von gesunden Nichtraucherinnen auch über Jahre eingenommen werden.

> **Kondom
sicher**

Ist ein dünner Gummischutz, der über das steife Glied gerollt wird. Der Samen kann so nicht in die Scheide gelangen.

Muss nicht vom Arzt verschrieben werden. Kondome bekommt man problemlos in Apotheken, Supermärkten und an Automaten. Das Kondom ist das einzige Verhütungsmittel für den Mann, es schützt vor Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten.

> **Spirale**
(Intrauterinpeessar)
sehr sicher

Wirkt durch das Kupfer, das in kleinen Mengen abgegeben wird und die Beweglichkeit der Samenzellen hemmt, sodass sie die Eizelle nicht erreichen können. Des Weiteren wird verhindert, dass sich ein Ei in die Gebärmutter einnistet.

Für die Zeit, in der die Spirale in der Gebärmutter liegt, muss sich die Frau praktisch nicht mehr um die Verhütung kümmern. Die Spiralen müssen alle fünf Jahre gewechselt werden.

NACHTEILE

Nicht jede Frau kann diese Verhütungsmittel verwenden. Sie müssen vom Arzt verschrieben werden und erfordern regelmäßige ärztliche Kontrollen. Die Hormone können unerwünschte Nebenwirkungen haben. Sie sind im Beipackzettel, der immer genau gelesen werden sollte, genau beschrieben.

Mann und Frau müssen das Liebesspiel unterbrechen, um das Kondom über das steife Glied zu rollen. Bei falscher Anwendung kann es abrutschen oder reißen.

Es kann zu verstärkten Regelbeschwerden, anfangs zu verstärkter und verlängerter Regelblutung und gelegentlich zu Unterleibsentzündungen kommen. Für junge Frauen, die noch keine Kinder haben, gilt die Spirale als nicht geeignet.

WISSENSWERTES

Die **Pille** ist bei richtiger Anwendung ein sehr sicheres Verhütungsmittel. Bei Erbrechen oder Durchfall ist der Schutz nicht mehr garantiert und es ist notwendig, ein zusätzliches Verhütungsmittel zu verwenden, z.B. das Kondom.

Das **Verhütungspflaster** ist ebenfalls sicher, es wird auf den Bauch, Po, Oberarm oder Oberkörper geklebt. Es können Hautirritationen auftreten. Bei Frauen die über 90 Kilo wiegen, kann die Zuverlässigkeit beeinträchtigt werden. Der Schutz bleibt auch bei Erbrechen und Durchfall gewährleistet.

Der **Vaginalring** ist ein biegsamer Kunststoffring, der ca. 5 cm Durchmesser hat und von der Frau selbst in die Scheide eingeführt wird, wo er drei Wochen bleibt. Er ist ein sehr sicheres Verhütungsmittel und wie beim Pflaster bleibt der Schutz auch bei Erbrechen und Durchfall gewährleistet.

Bei jedem Geschlechtsverkehr muss ein neues Kondom benutzt werden.

Die Frau soll jeden Monat nach ihrer Blutung mit den Fingern kontrollieren, ob sich der Sicherheitsfaden der Spirale noch ertasten lässt. Der Arzt sollte den korrekten Sitz der Spirale in halbjährlichen Abständen mit einem Ultraschallgerät kontrollieren.

WIRKUNG

VORTEILE

- > **Diaphragma**
sicher
- Ist ein biegsamer Ring, der mit einer Gummimembran überspannt ist. Es wird auf der Innenseite mit einem spermaabtötenden Mittel bestrichen und vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingeführt. Das Diaphragma versperrt den Zugang zur Gebärmutter und verhindert, dass Spermien eindringen können. Es muss mindesten 6 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr in der Scheide bleiben.

Das Diaphragma muss nur angewendet werden, wenn es tatsächlich zum Geschlechtsverkehr kommt. Wenn es richtig angewendet wird, ist es weder für die Frau noch für den Mann zu spüren.

- > **Schaumzäpfchen, Gel, Creme**
sehr unsicher
- Bilden in der Scheide einen zähen Schleim, der die Samenzellen entweder abtötet oder bewegungsunfähig macht.

- > **Natürliche Methoden**
unsicher, erfordert Disziplin
- Durch die Beobachtung verschiedener körperlichen Veränderungen (Temperatur, Schleim, Gebärmutterhals) werden die fruchtbaren Tage der Frau ermittelt. Um an diesen Tagen zu verhindern, dass Samen in die Scheide gelangen, wird entweder auf Geschlechtsverkehr verzichtet oder es werden Barrieremethoden (Kondom, Diaphragma) verwendet.

Es gibt keine Nebenwirkungen. Die Frau kann dadurch lernen die eigene Fruchtbarkeit wahrzunehmen. Diese Fähigkeit kann bei einem Kinderwunsch gezielt eingesetzt werden.



NACHTEILE

Das Diaphragma muss von der Frauenärztin/ vom Frauenarzt, im Krankenhaus oder bei Familienberatungsstellen individuell angepasst werden. Bei mehrmaligem Verkehr muss vorher immer wieder mit Hilfe eines Einführstabes das spermaabtötende Mittel in die Scheide eingeführt werden.

WISSENSWERTES

Die Größe des Diaphragmas soll kontrolliert werden, wenn die Frau eine Gewichtsschwankung von 4-5 Kilogramm hatte. Es darf nicht länger als 30 Stunden in der Scheide bleiben. In Italien sind die samenabtötenden Mittel, welche in Kombination mit dem Diaphragma verwendet werden müssen, nur schwer bzw. zum Teil gar nicht erhältlich, da manche als krebserregend eingestuft wurden.

Vor jedem neuen Geschlechtsverkehr muss erneut ein chemisches Mittel angewandt werden. In der Scheide oder am Penis kann es bei bestimmten Präparaten zu einem unangenehmen Wärmegefühl und Brennen kommen.

Allein angewandt bieten diese Mittel keine genügende Sicherheit, sie müssen in Kombination mit dem Diaphragma verwendet werden. Zur Zeit sind diese chemischen Verhütungsmittel in Italien nur schwer bzw. zum Teil gar nicht erhältlich, da manche als krebserregend eingestuft wurden.

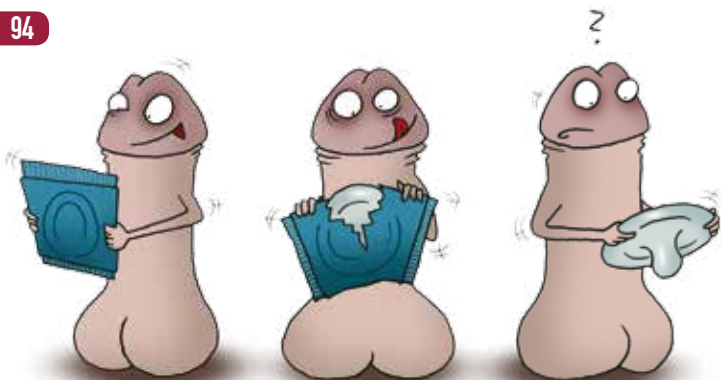
Wenn der Zyklus unregelmäßig ist (was bei jungen Mädchen meist der Fall ist), ist es sehr schwierig diese Methoden anzuwenden. Einige Tage im Monat sind Enthaltsamkeit bzw. die Anwendung einer Barrieremethode oberstes Gebot.

Es ist die einzige Methode, die von der katholischen Kirche akzeptiert wird. Diese Methoden müssen vom Arzt oder in einer Familienberatungsstelle gründlich erklärt werden.

Das Kondom

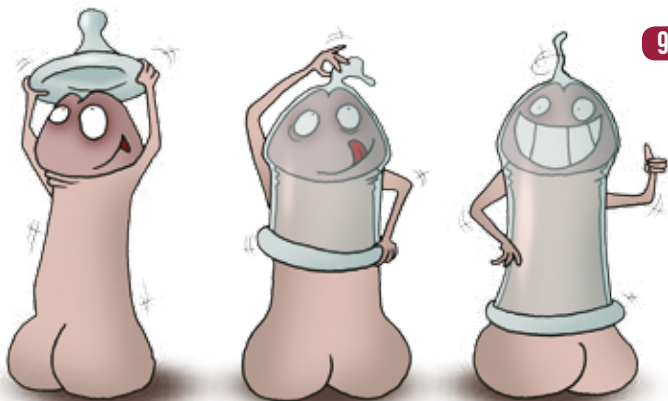
Das Kondom ist das einzige Verhütungsmittel für den Mann, es verhindert, dass Samen in die Scheide gelangen. Es hat viele Namen, zum Beispiel: Gummi, Pariser, Präservativ. Es gehört zu den ältesten Verhütungsmitteln überhaupt und besteht aus einer dünnen Hülle aus Latex, die sich der Form des steifen Gliedes anpasst.

Das richtige Benutzen von Kondomen will gelernt sein, übe den Gebrauch deshalb rechtzeitig, am besten an dir selbst, oder auch an einer Banane oder einem anderen geeigneten Gegenstand. So kannst du Verhütungspannen vermeiden.



Anwendung

- 1 Öffne vorsichtig die Schutzhülle und achte darauf, dass das Kondom nicht mit spitzen Gegenständen beschädigt wird. Deshalb besondere Vorsicht mit Fingernägeln, Zähnen, Ringen u.ä.
- 2 Das Kondom nur über den steifen Penis rollen. Das Kondom muss bereits übergerollt werden, bevor der Penis die Scheide berührt, da oftmals vor dem Orgasmus Sperma ausgeschieden wird und es so zu einer Schwangerschaft kommen kann.
- 3 Achte darauf, dass das Kondom mit dem Röllchen nach außen auf das Glied gesetzt wird. Wurde das Kondom versehentlich falsch aufge-



setzt (Röllchen innen), unbedingt ein neues verwenden! Das alte ist unbrauchbar geworden, weil vielleicht bereits Samen drauf sind.

- 4 Beim Überrollen des Kondoms soll die Vorhaut ganz nach hinten gezogen sein. Die Kondomspitze mit Daumen und Zeigefinger zusammendrücken, damit beim Überrollen kein Luftpolster entsteht, welches das Kondom zum Platzen bringen könnte.
- 5 Das Kondom über die gesamte Länge des Penis abrollen (nicht runterziehen).
- 6 Nach dem Samenerguss das Glied möglichst gleich, auf jeden Fall vor dem Erschlaffen, aus der Scheide ziehen. Dabei das untere Ende des Kondoms gut festhalten, damit es nicht abrutscht und Sperma ausläuft. Nach dem Abstreifen kann an den Fingern noch Samenflüssigkeit haften. Deshalb sofort Hände und Glied waschen.

Wichtig

- Einzel verpackte Markenkondome mit Qualitätssiegel kaufen (zum Beispiel die CE-Kennzeichnung mit einer Nummer der zugelassenen Prüfstelle).



- Auf das Haltbarkeitsdatum achten.
- Auf die richtige Größe achten.
- Jedes Kondom darf nur einmal benutzt werden. Gebrauchte Kondome nicht in die Toilette werfen, sondern über den normalen Müll entsorgen. Es ist nicht sehr lustig, sich nach einer Liebesnacht mit einer verstopften Toilette zu plagen.
- Kondome sollen vor Hitze und direkter Sonneneinstrahlung geschützt werden. Vermeide es, Kondome in der Brieftasche, in engen Hosentaschen und im glühend heißen Auto aufzubewahren.
- Kein Verhütungsmittel bietet einen 100%igen Schutz vor Schwangerschaft oder Infektionskrankheiten. Kondome reduzieren jedoch das Risiko der Übertragung von Geschlechtskrankheiten.
- Wenn zusätzlich Gleitmittel verwendet werden, dann nur wasserlösliche und fettfreie. Es sollten keine Latexkondome gleichzeitig mit Scheidenzäpfchen (bei Pilzerkrankungen) oder chemischen Verhütungsmitteln verwendet werden, da diese die Reißfestigkeit des Kondoms herabsetzen.

Vorteile

- Das Kondom greift nicht in die natürlichen Abläufe des Körpers ein und hat keine schädlichen Nebenwirkungen.
- Es muss nicht von der Ärztin/dem Arzt verschrieben werden. Es ist problemlos in Apotheken oder Supermärkten erhältlich.
- Es schützt vor Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten.

Nachteile

- Bei falscher Anwendung kann das Kondom abrutschen oder reißen.
- Manche Buben und Mädchen reagieren allergisch auf Latex (daraus sind die Kondome normalerweise gemacht), sie können aber in Apotheken latexfreie Kondome aus Polyurethan oder Polyisopren kaufen.



Das sind keine Verhütungsmethoden

Koitus Interruptus

Beim Koitus Interruptus („Aufpassen“) zieht der Junge sein Glied vor dem Samenerguss aus der Scheide und kommt außerhalb zum Höhepunkt. Zur Empfängnisverhütung ist diese Methode ungeeignet, da sie sehr unsicher ist, denn:

- der Junge könnte den Penis nicht rechtzeitig aus der Scheide ziehen;
- einige Spermazellen sind schon in der Flüssigkeit vorhanden, die vom Penis vor dem Samenerguss ausgeschieden wird (sogenannter Lusttropfen).

Der Gedanke ans „Aufpassen“ kann Stress verursachen und die Lust am Geschlechtsverkehr verringern.

Der Koitus Interruptus bedarf keinerlei Hilfsmittel, keiner Vorbereitung und keiner großen Worte. Das macht ihn so verführerisch. Doch es ist unter allen Umständen davon abzuraten!

Die „Pille danach“

(besser als Notfallpille zu bezeichnen)

Ist es zu einer Verhütungspanne gekommen (z.B. das Kondom ist gerissen), kann durch die „Pille danach“ eine Schwangerschaft verhindert werden. Durch die rechtzeitige Einnahme verhindert sie den Eisprung bzw. verzögert den Transport der Eizelle und dadurch die Befruchtung.

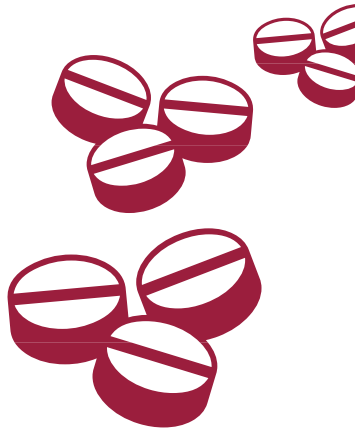
Die „Pille danach“ ist für Minderjährige nur mit einem ärztlichen Rezept erhältlich. Volljährige Mädchen erhalten sie ohne ärztliches Rezept, müssen in der Apotheke aber einen Ausweis vorlegen. Es ist wichtig, dass du und deine Partnerin im Notfall möglichst sofort oder spätestens am nächsten Tag den Hausarzt/die Hausärztin oder den Frauenarzt/die Frauenärztin kontaktiert. Nachts oder am Wochenende könnt ihr euch an die Erste Hilfe im nächsten Krankenhaus wenden.

Die „Pille danach“ muss so schnell wie möglich nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr ein-



genommen werden, keinesfalls später als 72 Stunden danach. Je früher sie eingenommen wird, desto wahrscheinlicher kann ein Eisprung verhindert werden. Hat jedoch der Eisprung bereits stattgefunden, kann eine eventuelle Befruchtung und eine Einnistung (Schwangerschaft) durch die „Pille danach“ nicht verhindert werden, d.h. sie führt nicht zum Abbruch der Schwangerschaft.

Die „Pille danach“ ist ein hochwirksames Medikament, und durch den hohen Hormongehalt kann es zu Übelkeit, Schmerzen im Unterbauch und Unregelmäßigkeiten im weiteren Zyklusverlauf kommen. Sie ist also wirklich nur im Notfall zu verwenden!



Sexuell übertragbare Krankheiten

Bei ungeschütztem Geschlechtsverkehr kannst du dich mit sexuell übertragbaren Krankheiten anstecken, dies gilt auch für Analverkehr oder Oralverkehr.

Es gibt sexuell übertragbare Krankheiten, die durch Bakterien verursacht werden. Dazu gehören unter anderem Gonorrhö, Syphilis sowie Pilz- und Trichomonadeninfektionen. Sie sind mit Medikamenten meist gut zu behandeln, vorausgesetzt die Behandlung beginnt frühzeitig und der Partner/die Partnerin wird auch behandelt.

Sexuell übertragbare Krankheiten, die durch Viren verursacht werden, sind hingegen schwerer oder gar nicht zu behandeln. Dazu gehören Herpes genitalis, Hepatitis und Aids.

Da auch äußerlich gesund erscheinende Menschen Träger von Erregern sein und dich anstecken können, solltest du einige einfache Regeln berücksichtigen:

- Informiere dich über die Krankheiten, die es gibt.
- Verwende immer ein Kondom.

- Wende dich an eine Beratungsstelle oder deinen Arzt/deine Ärztin, wenn du unsicher bist, ob du dich mit einer sexuell übertragbaren Krankheit angesteckt hast oder du Symptome bemerkst, die darauf hinweisen könnten. Dies gilt auch für deine Partnerin/deinen Partner.

Folgende Anzeichen können auf eine Geschlechtskrankheit hinweisen:

- Brennen beim Wasserlassen;
- ungewöhnliche Rötung der Geschlechtsteile;
- Juckreiz an den Geschlechtsteilen;
- veränderter, auffälliger Ausfluss aus der Scheide oder dem Glied;
- Schmerzen im Genitalbereich oder im Unterleib;
- geschwollene Lymphknoten in der Leistenbeuge;

Aids

Die heute bekannteste und auch bedrohlichste sexuell übertragbare Krankheit ist Aids. Der Begriff Aids kommt aus dem Englischen und ist die



Abkürzung für „Acquired Immune Deficiency Syndrom“. Aids zerstört das körpereigene Abwehrsystem und führt in den meisten Fällen zum Tod. Hervorgerufen wird die Krankheit durch das Virus, das heute allgemein als HIV („Human Immuno-deficiency Virus“) bezeichnet wird.

Ein Mensch, der mit dem Virus infiziert ist, wird zunächst HIV-positiv, aber nicht aids-krank. Zwischen der Ansteckung und dem Ausbruch der Krankheit können bis zu 10 Jahre oder mehr vergehen. Das Virus schlummert in den Zellen des Abwehrsystems und löst irgendwann die Krankheit Aids aus.

Es ist daher wichtig zu wissen, dass auch infizierte Menschen ohne Krankheitssymptom andere Menschen anstecken können!

Wie du dich anstecken kannst

Nach dem heutigen Wissensstand wird das HI-Virus nur durch Blut, Samen- und Scheidenflüssigkeit sowie durch Muttermilch übertragen. Dies kann geschehen:



- bei ungeschütztem Geschlechtsverkehr mit einer HIV-positiven Person (auch bei Oral- und Analverkehr);
- wenn Blut-, Samen- oder Scheidenflüssigkeit einer HIV-positiven Person über kleinste Verletzungen von Haut oder Schleimhäuten in den Körper einer nicht infizierten Person eintritt;
- über die Blutbahn, z.B. wenn Drogenkonsumenten Spritzen gemeinsam benutzen;
- während der Schwangerschaft, bei der Geburt oder über die Muttermilch von der infizierten Mutter auf das Kind.

Wie du dich nicht anstecken kannst

Durch Händedruck, freundschaftliche Umarmungen, Streicheln, Küssen steckst du dich nicht an. Auch Niesen und Husten bedeuten keine Gefahr. In der Schule, beim Sport, in Toiletten, der Sauna und in Schwimmbädern besteht keine Ansteckungsmöglichkeit. Ebenso ungefährlich sind die gemeinsame Benutzung von Tellern, Gläsern und Besteck. Auch Insekten oder Haustiere übertragen kein HIV.

Der HIV-Antikörpertest

Eine Infektion mit dem HI-Virus lässt sich über den HIV-Antikörpertest mittels einer einfachen Blutabnahme nachweisen.

Wenn du Informationen brauchst und du den Test machen willst, kannst du dich an diese Strukturen wenden:

Krankenhaus Bozen Abteilung Infektionskrankheiten – Day Hospital, Tel. 0471/908543

Dermatologische Ambulanz STD (Sexuell übertragbare Krankheiten), Tel. 0471/909939

Verein Propositiv Südtiroler AIDS-Hilfe

Baristraße 14/c, Bozen, Tel. 0471/932200,

E-Mail: info@propositiv.bz.it

Wenn du einfach nur den Test machen willst, dann kannst du dich an die Krankenhäuser Bozen, Meran, Brixen, Bruneck, Sterzing und Innichen wenden sowie an das Ambulatorium in der Amba-Alagi-Straße 5 in Bozen und auch an den Verein Propositiv Südtiroler AIDS-Hilfe.

In diesen Strukturen ist der HIV-Test kostenlos und ohne Verschreibung des Hausarztes möglich. In den Krankenhäusern muss man die persönliche

Steuernummer angeben, beim Verein Propositiv Südtiroler AIDS-Hilfe hingegen kann man den Test vollkommen anonym machen.

Wie du dich vor der Ansteckung mit sexuell übertragbaren Krankheiten schützen kannst:

Da du nicht wissen kannst, mit wem dein Partner/deine Partnerin bereits sexuelle Kontakte hatte, ist es wichtig, dass du dich beim Geschlechtsverkehr selber schützt. Vermeide, dass Blut-, Samen- oder Scheidenflüssigkeit in deinen oder den Körper des/der anderen gelangen. Einzigen Schutz bietet das richtige Benutzen eines Kondoms. Andere Verhütungsmittel (Pille, Spirale, Diaphragma usw.) schützen nicht vor einer HIV-Infektion oder vor der Ansteckung mit anderen sexuell übertragbaren Krankheiten!

Du solltest keine Angst haben und dich nicht schämen, mit deinem Partner/deiner Partnerin über den Schutz vor Krankheiten zu reden und auf das Verwenden von Kondomen zu bestehen, denn damit übernimmst du Verantwortung und schützt euer Leben!



**WAS
SAGT DAS
GESETZ?**



Was sagt das Gesetz?

Das Recht auf Gesundheit

Gesundheit ist ein grundlegendes Recht jedes Menschen, also auch für Jugendliche. Sie ist unter anderem eine wichtige Voraussetzung, um dein persönliches Leben zu entfalten und um dich in das soziale Leben einzugliedern. Gesundheit bedeutet mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit und wird nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO als Zustand psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens verstanden.

Freier Zugang zu Familienberatungsstellen, Vertrauensärzten, öffentlichen Diensten ...

Innerhalb des italienischen Staatsgebietes wurden zur Unterstützung und zur Förderung von Gesundheit Familienberatungsstellen eingerichtet. Du

hast dazu - wie auch zu anderen öffentlichen Diensten oder deinem Vertrauensarzt - freien Zugang, auch ohne Einverständnis deiner Eltern. Die Familienberatungsstellen bieten unter anderem Information und Beratung zu Fragen der Gesundheit und der Sexualität an. Du kannst dich dort auch zu Fragen der Aufklärung oder Verhütung beraten lassen oder dir ein Verhütungsmittel verschreiben lassen.

Das Gesetz 194/78 erlaubt den Jugendlichen Verhütungsmittel zu gebrauchen, damit sie verantwortungsvoll eine sexuelle Beziehung leben können, das heißt, sich vor sexuell übertragbaren Krankheiten und einer ungewollten Schwangerschaft schützen können. Die Verhütungsmittel können ohne die Erlaubnis der Eltern verschrieben werden.

Das Recht auf Vertraulichkeit

MitarbeiterInnen der Familienberatungsstellen unterliegen dem Gesetz der Schweigepflicht. Die Beratung erfolgt anonym und die Mitarbeiter/innen



dürfen ohne deine Erlaubnis keine Informationen an Dritte, wie z.B. deine Eltern, weitergeben. Es gibt aber einige Ausnahmen, zum Beispiel, wenn dein Leben in Gefahr ist, dann müssen die Eltern informiert werden.

Schwangerschaft - Schwangerschaftsabbruch

Wenn ein Mädchen in Schwierigkeiten ist, weil es ungewollt schwanger geworden ist, kann es sich an ihren Vertrauensarzt/ihre Vertrauensärztin oder an eine Familienberatungsstelle wenden, dort findet es Unterstützung. Die Familienberatungsstellen helfen dem Mädchen, indem sie Auskunft über die Rechte einer schwangeren Frau geben, über die in der Umgebung vorhandenen Gesundheits-, Sozial- und Hilfseinrichtungen informieren und indem sie selbst Unterstützung anbieten.

Ein Mädchen bzw. eine Frau kann sich auch gegen eine Schwangerschaft entscheiden. In Italien gibt das Gesetz Nr. 194 vom 22. Mai 1978 der Frau das



RU 486

Recht, eine Abtreibung durchführen zu lassen, und zwar kostenlos in öffentlichen Krankenhäusern.

Bisher durfte ein Schwangerschaftsabbruch nur durch einen chirurgischen Eingriff durchgeführt werden, und zwar innerhalb von 90 Ta-

gen nach der Befruchtung.

Ende Juli 2009 hat die Italienische Arzneimittelbehörde nun auch den Verkauf der Pille RU 486 (auch Abtreibungspille genannt) genehmigt. Die Anwendung wird über das bereits bestehende Gesetz Nr. 194 geregelt. Die Pille RU 486 ermöglicht es, einen Schwangerschaftsabbruch medikamentös anstatt chirurgisch durchzuführen. Sie darf bis zum 49. Tag nach der Befruchtung angewendet werden.

Die Abtreibungspille wird nur unter ärztlicher Aufsicht im Krankenhaus verabreicht und bewirkt, dass sich die Gebärmutterschleimhaut löst und zusammen mit der befruchteten Eizelle wie bei ei-



ner Menstruation ausgestoßen wird. Dabei kann es zu Bauchkrämpfen, Übelkeit und Blutungen kommen.

Das Recht auf Abtreibung gilt auch für minderjährige junge Frauen. Wenn ein Mädchen noch nicht volljährig ist, dann müssen die Eltern oder der gesetzliche Vormund mit der Abtreibung einverstanden sein. Wenn schwerwiegende Gründe bestehen, dass die Eltern oder der Vormund nicht über die Schwangerschaft informiert werden können, kann der Vormundschaftsrichter das Mädchen ermächtigen, die Entscheidung über den Schwangerschaftsabbruch selbst zu fällen. Auch in diesem Fall gilt das Recht auf Vertraulichkeit, das heißt, der Vormundschaftsrichter darf die Eltern oder den Vormund nicht darüber informieren – außer das Mädchen ist damit einverstanden.

Eine eventueller Schwangerschaftsabbruch ist eine schwierige Entscheidung. Unterstützung und Beratung bieten dir die Familienberatungsstellen. Es ist auf jeden Fall wünschenswert, dass auch der Mann die Partnerin unterstützt. Unterstützen heißt, sich Zeit zu nehmen, um sich mit der Situati-

on auseinander zu setzen und gemeinsam zu einer verantwortungsvollen Entscheidung zu kommen. Nicht in Ordnung wäre, die Partnerin zu bevormunden, sie unter Druck zu setzen, zu erpressen oder sie im Stich zu lassen.

Sexuelle Gewalt

Generell gilt, dass bei sexuellen Handlungen oder sexuellen Beziehungen die Betroffenen in jedem Moment damit einverstanden sein müssen.

Das geltende Gesetz zur sexuellen Gewalt (L.N.Nr. 66/96) legt fest, dass jeder Sexualakt mit Personen unter 14 Jahren als ohne deren Zustimmung bewertet wird und somit ein strafbares Vergehen darstellt. Grundsätzlich darf also ein Mensch erst ab 14 über das Sexualleben mit einem Partner/einer Partnerin entscheiden.

Es gibt folgende Ausnahmen

- Erlaubt ist, wenn ein 13-Jähriger/eine 13-Jährige sexuelle Kontakte mit jemanden hat, der nicht



mehr als drei Jahre älter ist. Der Partner/die Partnerin einer 13-jährigen Person darf also höchstens 16 Jahre alt sein. Und sie darf nicht jünger als 13 Jahre sein.

- Erfolgen Sexualkontakte zwischen einem/einer Minderjährigen und einer Person, die eine Erziehungs- oder Aufsichtsfunktion inne hat (zum Beispiel als Lehrer, Trainer, Erzieher, Heimleiter usw.), muss der/die Minderjährige das 16. Lebensjahr vollendet haben. Ansonsten wird der Sexualakt automatisch als sexuelle Gewalt angesehen.
- Eltern und nahe Verwandte von Minderjährigen dürfen nie sexuelle Handlungen mit diesen vornehmen.

Rechte und Pflichten innerhalb der Familie

Minderjährige haben das Recht, von den Eltern ernährt zu werden, eine ordentliche Erziehung und eine angemessene Ausbildung zu erhalten.





Unterhalt

Mit Unterhalt meint das Gesetz nicht nur die Befriedigung der Primärbedürfnisse (Ernährung, Kleidung, Wohnung, ärztliche Versorgung), sondern auch alles andere, was Jugendliche brauchen, um sich gesund und unbeschwert entwickeln zu können (Freizeit, Beziehungen, Sport, Urlaub, Studienaufenthalte).

Wenn Jugendliche arbeiten und bei ihren Eltern leben, müssen sie, je nach Einkommen und Vermögen, zum Unterhalt der Familie beitragen.

Die Pflicht der Eltern, ihre Kinder zu erhalten, endet nicht mit deren Volljährigkeit, sondern bleibt solange aufrecht, bis der Jugendliche/die Jugendliche die volle Autonomie (psychologische Reife) und finanzielle Unabhängigkeit erreicht hat und er/sie in der Lage ist, sich auf angemessene Weise um die eigenen Bedürfnisse zu kümmern. Die Jugendlichen ihrerseits sind verpflichtet, Bedingungen zu schaffen, die eine solche Autonomie ermöglichen, indem sie sich um ein eigenes Einkommen bemühen.

Erziehung

Die Eltern müssen ihre Kinder erziehen, indem sie deren Persönlichkeit und deren Bestrebungen berücksichtigen. Die Erziehungsmaßnahmen müssen sich je nach Alter, Reife und Persönlichkeit des Kindes unterscheiden. Das Recht auf Erhaltung, Bildung und Erziehung endet nicht automatisch mit der Volljährigkeit, sondern mit der Selbstständigkeit und Eigenverantwortlichkeit als Erwachsene/r.

Bildung

Ein weiteres Recht ist jenes auf Bildung. Das bedeutet, dass die Eltern die Mittel bereitstellen müssen, um ihrem Kind den Besuch der Pflichtschule zu ermöglichen. Das Recht auf Ausbildung endet jedoch nicht mit dem Abschluss der Pflichtschule, sondern kann auch darüber hinaus gehen, zum Beispiel im Falle eines Studiums. Bei finanziellen Schwierigkeiten kann die Familie um ein Studienstipendium ansuchen.



Taschengeld

Es gibt keinen Gesetzestext zum Taschengeld. Eltern sind nicht verpflichtet, den Kindern Taschengeld zu bezahlen, in welcher Höhe oder Form auch immer. Überlege dir also Argumente, warum es gut wäre, Taschengeld zu bekommen und verhandle mit deinen Eltern darüber.

Verwaltung von Geld

Minderjährige können Inhaber von Gütern und Vermögen sein, aber bis zur Volljährigkeit (18 Jahre) werden sie vom Gesetz als nicht handlungsfähig betrachtet und können daher diese Güter nicht verwalten. Das heißt: als Minderjähriger kannst du über eigenes Geld verfügen, welches du für die täglichen Ausgaben brauchst (Kino, Diskothek, Pizzeria, usw.), doch du darfst keine Geschäfte machen oder Verträge abschließen (z.B. Kauf eines Motorrads oder Anmietung einer Wohnung).



Alkohol und Nikotin

Die Ausgabe und der Verkauf von Alkohol, Zigaretten und Zigarren ist an Jugendliche unter 18 Jahren verboten und es ist für sie verboten, diese Stoffe zu konsumieren. Sicher, Alkohol beeinflusst die Stimmung und verringert die Hemmungen, wenn es darum geht jemanden anzusprechen. Leider verschiebt sich aber bei übermäßigem Gebrauch auch die Wahrnehmung der Grenzen von anderen Menschen. Man(n) wird aufdringlich, manchmal sogar handgreiflich ... auf jeden Fall richtig unangenehm. Die Verantwortung für Grenzüberschreitungen anderen gegenüber übernimmt allerdings jeder selber und nicht der Alkohol.



Illegale Drogen

Der Besitz, Verkauf und Konsum von Drogen wie Marihuana, Haschisch, Heroin, Kokain, Ecstasy usw. sind verboten.





Strafanzeige/Klage einreichen

Ab der Vollendung des 14. Lebensjahrs haben Jugendliche das Recht, einen Strafantrag zu stellen. Der Strafantrag ist eine Erklärung, in der die durch eine Straftat verletzte Person den Willen ausdrückt, dass die Straftat verfolgt wird.

Das Gesetz sieht vor, dass Sexualverbrechen nur auf Strafantrag verfolgt werden. Außer die Tat wurde zum Beispiel von einem Elternteil, einem Adoptivelternteil, einer Erziehungsperson, einer Amtsperson begangen. In diesem Fall wird „von Amts wegen“ ermittelt, das heißt, die Justiz schaltet sich automatisch ein, unabhängig davon, ob die verletzte Person einen Strafantrag gestellt hat oder nicht.

Körperliche Gewalt (Schläge, Verletzungen, ...) wird grundsätzlich nur auf Strafantrag verfolgt, hier sind es häufig Ärzte, die die Tat zur Anzeige bringen. Beträgt jedoch die Heilungsdauer mehr als 20 Tage, dann wird auch hier „von Amts wegen“ ermittelt.



GLOSSAR

Glossar

Aids	Orgasmus
Analverkehr	Pädophilie
Androgyn	Penis
Androloge/Urologe	Petting
Beschneidung	Pickel
Bisexualität	Potenzmittel
Busen, Brüste	Pornografie
Cool	Prostata
Cybersex	Prostitution
Coming out	Pubertät
Ejakulation	Sadomasochismus
Erektion	Safer Sex
Erogene Zonen	Scheide
Exhibitionismus	Schwangerschaft
Fetischismus	Schwangerschaftsabbruch
Feuchte Träume	Schwangerschaftstest
Geschlechtsverkehr	Selbstbefriedigung
Heterosexualität	Sexualität
Hoden	Sexuelle Gewalt
Homosexualität	Sexuell übertragbare
Impotenz	Krankheiten
Jungfernhäutchen	Sperma
Klitoris	Stellungen beim
Koitus Interruptus	Geschlechtsverkehr
Kondom	Transsexualität
Menstruation	Transvestismus
Morgenlatte	Verhütung
Oralverkehr	Vorspiel

AIDS

Aids (Acquired Immune Deficiency Syndrom) ist die heute bekannteste und bedrohlichste sexuell übertragbare Krankheit. Sie zerstört das körpereigene Abwehrsystem und führt in den meisten Fällen zum Tod. Hervorgerufen wird die Krankheit durch das Virus, das als HIV (Human Immuno-deficiency Virus) bezeichnet wird. Die Übertragung des Virus kann erfolgen bei ungeschütztem Geschlechtsverkehr, wenn Blut-, Samen- oder Scheidenflüssigkeit einer infizierten Person in den Körper einer nicht infizierten Person gelangt, über die Blutbahn, während der Schwangerschaft, bei der Geburt und über die Muttermilch. *Siehe Seite 103*

ANALVERKEHR

Ist eine Form des sexuellen Kontaktes und bedeutet, dass der Penis in den After des Partners/der Partnerin eingeführt wird. Sie wird von homosexuellen und heterosexuellen Paaren angewandt. Der After gehört zu den erogenen Zonen des Körpers.

ANDROGYN

Androgyn bedeutet, dass eine Person sowohl männliche als auch weibliche Eigenschaften besitzt. Andro=Mann, Gyn=Frau. Wenn jemand ein androgynes Äußeres hat, dann ist das biologische Geschlecht nicht gleich offensichtlich, es ist schwer zu sagen, ob es ein Junge oder ein Mädchen ist.

ANDROLOGE/UROLOGE

Der Androloge ist der Arzt für Krankheiten der männlichen Geschlechtsorgane, der Urologe ist der Arzt für Krankheiten der Harnorgane. Du solltest ihn aufsuchen, wenn du im Genitalbereich Probleme hast.

BESCHNEIDUNG

Bei manchen Jungen sitzt die Vorhaut zu eng, sodass sie nicht über die Eichel zurückgeschoben werden kann. Bei der Beschneidung wird durch einen operativen Eingriff die Vorhaut eingeschnitten oder entfernt. Auch aus hygienischen, religiösen oder kulturellen Gründen wird die Vorhaut manchmal entfernt. *Siehe Seite 50 und 60*

BISEXUALITÄT

Heißt, dass eine Person sich emotional und sexuell sowohl zu Männern als auch zu Frauen hingezogen fühlt. Dieses Empfinden kann Schwierigkeiten bereiten, bedingt auch dadurch, dass diese Form von Sexualität in unserer Gesellschaft nicht anerkannt ist.

BUSEN, BRÜSTE

Zwischen dem 10. und 16. Lebensjahr beginnen bei Mädchen die Brüste zu wachsen. Die Entwicklung dauert mehrere Jahre und lässt sich nicht beschleunigen oder beeinflussen. Die Brüste bestehen aus Fettgewebe und Milchdrüsen (zum eventuellen Stillen von Babys).

COOL

Wer die schwierigsten Situationen „mit Links“ meistert ohne eine Gefühlsregung zu zeigen, gilt als „cool“. Buben versuchen mit einer solchen Haltung Eindruck bei Mädchen zu machen, kommen damit meist aber nicht weit.

CYBERSEX

Bezeichnet das Ausleben von sexuellen Handlungen mit Hilfe eines Computers oder über das Internet. Es reicht vom Anschauen von Bildern mit sexuellen Inhalten über das Konsumieren von Soft- oder Hardcore-Pornos, den Austausch von erotischen bzw. stimulierenden Botchaften über E-Mail oder Chat bis hin zur Verwendung von Webcams. Im Internet ist stets Vorsicht geboten. *Siehe Seite 41*

COMING OUT

Bedeutet, dass man anderen vom eigenen Schwul-Sein oder Lesbisch-Sein erzählt.

EJAKULATION

So bezeichnet man den männlichen Samenerguss beim sexuellen Höhepunkt.

EREKTION

Wenn das männliche Glied steif wird und sich aufrichtet, bezeichnet man das als Erektion. Dabei füllen sich die Schwellkörper des Penis mit Blut. Das passiert nicht auf Kommando, denn eine Erektion wird über das so genannte vegetative Nervensystem gesteuert. *Siehe Seite 51*

EROGENE ZONEN

Das sind empfindliche Stellen, die über den ganzen Körper verteilt sind und die bei Berührung sehr erregbar sind. Jede Körperstelle kann eine erogene Zone sein, z.B. das Ohrläppchen, die Brustwarzen usw.. Jedenfalls zählen nicht nur der Penis bzw. die Geschlechtsorgane dazu. Es kann lustvoll sein, die eigenen erogenen Zonen zu entdecken.

EXHIBITIONISMUS

Einige Männer finden sexuelle Lust dabei, wenn sie in der Öffentlichkeit ihren Penis zeigen oder masturbieren. Sie wollen unter anderem die Reaktionen der anderen sehen. Das Entsetzen oder auch die Neu-

gierde, die Exhibitionisten entgegengebracht wird, bereitet ihnen Lust. Meistens zeigen sich Exhibitionisten auf Spielplätzen, auf der Straße oder in Parks. Um unerkannt zu bleiben, machen sie sich nach ihrer Aktion meist schnell aus dem Staub. Dieses Verhalten ist strafbar und kann/soll daher zur Anzeige gebracht werden.

FETISCHISMUS

Jeder Mensch hat beim Sex bestimmte Vorlieben, mag bestimmte Praktiken oder Phantasien besonders. Fetischisten haben eine Vorliebe für bestimmte Körperteile oder Gegenstände und bereiten sich damit sexuelle Lust. Das können zum Beispiel Füße, Haar, Kleidungsstücke, Unterwäsche, hochhackige Schuhe, Stiefel, Handschuhe usw. sein.

FEUCHTE TRÄUME

Buben können im Schlaf erotische Träume haben und dabei zu einem Orgasmus kommen, ohne dass sie masturbieren. Man nennt diesen unwillkürlichen nächtlichen Orgasmus auch nächtliche Pol-

lution. Feuchte Träume gehören zur sexuellen Entwicklung von Buben, wobei nicht alle diese Erfahrung machen.

GESCHLECHTSVERKEHR

Es ist die intimste Form einer partnerschaftlichen Sexualität. Dabei dringt der Junge mit seinem steifen Penis in die Scheide des Mädchens/der Frau ein. Geschlechtsverkehr wird auch bezeichnet als Liebe machen, miteinander schlafen, vögeln, ficken, bumsen usw. *Siehe Seite 81*

HETEROSEXUALITÄT

Bedeutet, wenn eine Person sich emotional und sexuell zu jemandem vom anderen Geschlecht hingezogen fühlt. Mann liebt Frau, Frau liebt Mann.

HODEN

Die beiden Hoden befinden sich im Hodensack, sie sind unterschiedlich groß und hängen in unterschiedlicher Höhe. Die Hoden werden erst mit dem

Beginn der Pubertät aktiv: sie produzieren die Spermienzellen (Spermien), die für die Fortpflanzung von Bedeutung sind, sowie das männliche Geschlechtshormon Testosteron. Die Hoden sind empfindlich und gehören zu den erogenen (sexuell empfindsamen) Zonen des männlichen Körpers. *Siehe Seite 52*

HOMOSEXUALITÄT

Homosexualität bedeutet, sich Liebes- und Sexualpartner/innen des gleichen Geschlechts zu suchen. Weibliche Homosexualität (Frau liebt Frau) nennt man Lesbischsein, männliche Homosexualität (Mann liebt Mann) wird als Schwulsein bezeichnet.

IMPOTENZ

Bei Impotenz wird das männliche Glied über einen längeren Zeitraum nicht steif, auch nicht durch Stimulation. Das kann körperliche Ursachen haben (z. B. Durchblutungsstörungen) oder psychisch bedingt sein (Angst, Unsicherheit, Stress).

JUNGFERNHÄUTCHEN

Das Jungfernhäutchen ist ein dünnes Häutchen am Scheideneingang des Mädchens und verschließt diesen teilweise. Es kann beim Sport, beim Einführen eines Tampons, beim Geschlechtsverkehr reißen. *Siehe Seite 66*

KLITORIS

Die Klitoris ist der empfindlichste Teil des weiblichen Körpers und eine wichtige erogene Zone. Sie liegt an der Stelle, wo sich die kleinen Schamlippen berühren und sieht aus wie eine kleine Perle. *Siehe Seite 65*

KOITUS INTERRUPTUS

Beim Koitus Interruptus zieht der Junge sein Glied vor dem Samenerguss aus der Scheide und kommt außerhalb zum Höhepunkt. Diese Methode ist keine geeignete Verhütungsmethode! *Siehe Seite 99*

KONDOM

Es ist das einzige Verhütungsmittel für den Mann und wird u.a. Präservativ, Gummi, Pariser genannt. Kondome bestehen aus Latex oder Polyethylen. Es ist das einzige Verhütungsmittel, das auch gegen sexuell übertragbare Krankheiten schützen kann. *Siehe Seite 94*

MENSTRUATION

Mädchen bekommen zwischen dem 10. und 16. Lebensjahr zum ersten Mal ihre Tage, an denen sie aus der Scheide bluten. Das passiert von nun an ca. einmal monatlich, außer sie sind schwanger.

Siehe Seite 71

MORGENLATTE

Viele Buben und Männer haben beim Aufwachen am Morgen ein steifes Glied. Dafür kann es zwei Gründe geben: in der Nacht füllt sich unsere Blase mit Urin und drückt so auf die Blutgefäße und die Prostata, sodass sich die Schwellkörper mit Blut füllen. Oder aber du hattest vor dem Aufwachen einen erotischen Traum.

ORALVERKEHR

Von Oralverkehr spricht man, wenn ein Partner die Genitalien des anderen mit dem Mund liebkost und stimuliert. Der Junge stimuliert die Scheide des Mädchens mit seiner Zunge (man nennt es in der Fachsprache Cunnilingus, umgangssprachlich auch „lecken“). Das Mädchen stimuliert den Penis des Jungen mit der Zunge, dabei kann der Penis in den Mund genommen werden oder nur an der Eichel mit der Zunge berührt werden (in der Fachsprache nennt man das Fellatio, umgangssprachlich auch „blasen“).

ORGASMUS

Ein Orgasmus ist der sexuelle Höhepunkt. Durch das körperliche Lustgefühl und die sexuelle Erregung bei der Selbstbefriedigung oder beim Geschlechtsverkehr kommt es zu Muskelkontraktionen, die sich bis zum Moment des Orgasmus steigern. Der Orgasmus selbst ist ein wellenartiges und wohliges Gefühl, das sich über den gesamten Körper ausbreitet.

PÄDOPHILIE

Das ist die Bezeichnung für das sexuelle Interesse an Kindern. Pädophil veranlagte Menschen wollen ihre Sexualität nur oder vorwiegend mit Mädchen und Buben ausleben, die noch nicht in die Pubertät gekommen sind. Sexuelle Gewalt, Missbrauch, Kinderprostitution fallen in diesen Bereich. Pädophilie ist strafbar und muss/soll zur Anzeige gebracht werden.

PENIS

Der Penis ist ein Teil der männlichen Geschlechtsorgane. Man nennt ihn auch das männliche Glied. Der Penis besteht im Wesentlichen aus dem Penischaft und der abgerundeten Spitze, der Eichel. Die Eichel ist besonders empfindlich und wird von der Vorhaut bedeckt. Bei sexueller Erregung wird der Penis steif und richtet sich auf. *Siehe Seite 49*

PETTING

Stammt aus dem Englischen „to pet“ und bedeutet wörtlich übersetzt „streicheln“, „liebkosten“. Petting ist sexueller Kontakt, der den Geschlechtsverkehr

ausschließt. Beim Petting kann man den eigenen und den Körper des Partners/der Partnerin entdecken, erforschen und erregen. Es kann dabei auch zum Orgasmus kommen.

PICKEL

Während der Pubertät sind sie auf den Gesichtern vieler Jugendlicher zu finden. Die quälende Pubertäts-Akne ist durch hormonelle Veränderungen verursacht. Normalerweise verschwinden die meisten Pickel nach der Pubertät wieder. Drei mögliche Begleiter/innen bei Akne: der Hautarzt/die Hautärztin, Durchhaltevermögen und viel Geduld.

POTENZMITTEL

Sie werden auch Aphrodisiaka genannt und sollen helfen, die Lust zu wecken und zu steigern. Neben natürlichen Mitteln gibt es ein ganzes Sortiment an künstlichen Mitteln zur Potenzsteigerung des Mannes, das bekannteste ist "Viagra".

PORNOGRAFIE

Pornografie ist die Darstellung von Sexualorganen und sexuellen Handlungen (im Besonderen des Geschlechtsverkehrs). Pornografie wird in Form von Texten und Bildern in Pornoheften, -büchern, Zeitschriften, Computeranimationen, Videofilmen und Audiokassetten angeboten.

Pornografie wirkt auf manche Jugendliche anziehend. Sie glauben, in Pornos mehr über Nacktheit und Sexualität zu erfahren und dann besser mitreden zu können. Doch Pornografie zeigt nur Teile der Sexualität, die auf den Körper reduziert sind. In Pornos wird versucht, Lust darzustellen, Gefühle werden aber nur vorgetäuscht und stellen nie eine Realität dar.

PROSTATA

Die Prostata ist eine Drüse, die Samenflüssigkeit produziert. Sie befindet sich unterhalb der Blase und kann mit dem Finger ertastet werden. Der Urologe kontrolliert bei Untersuchungen auch die Prostata, weil sie sich leicht entzünden und einen Tumor bilden kann. *Siehe Seite 55*

PROSTITUTION

Von Prostitution spricht man, wenn eine Person ihren Körper verkauft, das heißt, sie bietet Geschlechtsverkehr oder andere sexuelle Praktiken für Geld an. Es prostituieren sich sowohl Frauen (man bezeichnet sie als Prostituierte, Huren) als auch Männer (sie nennt man Stricher, Callboy). Klienten sind vorwiegend Männer.

Prostitution hat nichts mit Liebe zu tun, Sex und Intimität sind hier voneinander getrennt. Wenn ein Junge schon früh beginnt, (regelmäßig) Prostituierte aufzusuchen, dann kann das einen negativen Effekt haben; er lernt nicht, wie er mit einem Mädchen normal in Kontakt treten und eine intime Beziehung mit ihr eingehen kann.

PUBERTÄT

Pubertät ist die Zeitspanne, in der Mädchen und Buben sich körperlich stark verändern, zur sexuellen Reife gelangen und sich fortpflanzen können. Die Pubertät beginnt bei manchen früher, bei anderen später, aber man kann sagen, dass sie so zwischen 10 und 13 Jahren beginnt und zwischen 18 und 20 vorbei ist. Dann ist man körperlich erwachsen.

SADOMASOCHISMUS

Die Verbindung von Sadismus (das ist die Lust, einem anderen Schmerzen zuzufügen) und Masochismus (die Lust, selbst Schmerz zu erleiden) nennt man Sadomasochismus, auch S/M genannt. Manche Menschen haben Gewalt- und Schmerzphantasien, die sie beim Sex ausleben wollen.

SAFER SEX

Das heißt übersetzt: sicherer Sex. 100% sicher ist nur die sexuelle Enthaltsamkeit. Wenn du dich für Sex entscheidest, dann kannst du ihn aber so sicher wie möglich ausüben. Unter Safer Sex sind also sexuelle Praktiken gemeint, bei denen es nicht zum Austausch von Körperflüssigkeiten wie Sperma, Scheidenflüssigkeit oder Blut kommt und damit eine Schwangerschaft oder die Ansteckung mit sexuell übertragbaren Krankheiten verhindert wird. Kondome bieten Schutz bei Vaginal-, Anal- oder Oralverkehr.

SCHEIDE

Sie gehört zu den inneren weiblichen Geschlechtsorganen und wird auch als Vagina bezeichnet. Die Scheide ist ein ca. 8 cm langer Tunnel und erstreckt sich vom Scheideneingang bis zum Muttermund. *Siehe Seite 67*

SCHWANGERSCHAFT

Wenn du und deine Partnerin beim Geschlechtsverkehr nicht verhütet, kann es zur Befruchtung einer weiblichen Eizelle durch männliche Spermien kommen und es kann eine Schwangerschaft entstehen. Als Schwangerschaft bezeichnet man die Zeit von der Befruchtung bis zur Geburt eines oder mehrerer Kinder nach ca. 9 Monaten. *Siehe Seite 83*

SCHWANGERSCHAFTSABBRUCH

Bezeichnet den Abbruch einer Schwangerschaft durch einen operativen oder medikamentösen Eingriff, der vom Gynäkologen oder der Gynäkologin durchgeführt wird. *Siehe Seite 111*

SCHWANGERSCHAFTSTEST

Ein Test, den du in der Apotheke ohne Rezept kaufen kannst. Im Falle einer Schwangerschaft produziert der Körper ein Hormon, welches sich unmittelbar nach Ausbleiben der Menstruation im Urin nachweisen lässt. Der Schwangerschaftstest kann sofort nach Ausbleiben der Regel durchgeführt werden.

SELBSTBEFRIEDIGUNG

Darunter versteht man das Streicheln, Berühren, Massieren, Drücken der Geschlechtsorgane, um sich selbst sexuelles Vergnügen zu bereiten. Dabei kann (muss aber nicht) ein Orgasmus ausgelöst werden. *Siehe Seite 75*

SEXUALITÄT

Sexualität ist eine Lebensenergie. Sie ist schon von Geburt an vorhanden und begleitet uns bis ans Ende unseres Lebens. Sie zeigt sich im Laufe des Lebens auf unterschiedliche Weise und auf unterschiedlichen Ebenen: der körperlichen, psychischen, sozialen und Beziehungsebene. *Siehe Seite 73*

SEXUELLE GEWALT

Gewalt beginnt dort, wo Menschen gezwungen werden, etwas gegen ihren Willen zu tun oder über sich ergehen zu lassen. Gewalt anwenden heißt, das Nein eines anderen nicht zu akzeptieren. Sexuelle Gewalt beginnt nicht erst bei der Vergewaltigung. Auch verbale Angriffe oder handgreifliche Anmache gegen den Willen des anderen sind sexuelle Gewalt. Wenn du zum Beispiel ein Mädchen berührst, küsst oder streichelst wenn sie das nicht will, dann ist das sexuelle Gewalt. Auch Sätze wie: „Wenn du mich wirklich liebst, dann willst du auch Sex mit mir“ oder „Wenn du nicht mit mir schläfst, mach ich Schluss“, sind Ausdruck sexueller Gewalt.

Sexuelle Gewalt ist eine Straftat und wird vom Gesetz verfolgt. *Siehe Seite 114*

Wenn du Opfer von Gewalt oder sexuelle Gewalt warst/bist, dann wende dich an eine Vertrauensperson oder an eine Beratungsstelle.

SEXUELL ÜBERTRAGBARE KRANKHEITEN

Das sind Krankheiten, die beim ungeschützten Geschlechtsverkehr übertragen werden können. *Siehe Seite 102*

SPERMA

Sperma ist die Samenflüssigkeit bei Männern. Es besteht aus Samenzellen (Spermien) und weißer Drüsenflüssigkeit. Sperma wird beim männlichen Orgasmus ausgestoßen, die Menge ist unterschiedlich, meist beträgt sie aber einen halben Esslöffel voll.
Siehe Seite 56

STELLUNGEN BEIM GESCHLECHTSVERKEHR

Man kann auf viele verschiedene Arten Geschlechtsverkehr haben: im Liegen, Sitzen oder Stehen, mit dem Gesicht zueinander, der Junge kann sich hinter dem Mädchen befinden usw. Vieles ist möglich und machbar, solange es beide mögen und wollen. Die bekannteste Stellung ist wohl die so genannte Missionarstellung, bei der der Mann oben und die Frau unten liegt. Bei der Reiterposition ist das Mädchen oben. Die verschiedenen Positionen können das sexuelle Empfinden unterschiedlich beeinflussen.

TRANSSEXUALITÄT

Von Transsexualität spricht man, wenn eine Person körperlich eindeutig einem Geschlecht angehört, sie sich aber dem anderen Geschlecht zugehörig fühlt. Zum Beispiel kann ein Mann, der genetisch eindeutig ein Mann ist, sich wie eine Frau fühlen und sich mit Frauen identifizieren. Und umgekehrt. Transsexuelle haben das Gefühl, dass ihre Psyche im anderen Geschlecht gefangen ist, sie versuchen, sich auch körperlich dem anderen Geschlecht anzunähern, manchmal auch durch die operative Umwandlung des Geschlechts.

TRANSVESTISMUS

Transvestiten haben das Bedürfnis, Kleidungsstücke zu tragen, die für das andere Geschlecht typisch sind. Ein Mann kleidet und verhält sich wie eine Frau, und eine Frau kleidet und verhält sich wie ein Mann.

VERHÜTUNG

Verhütung wird angewandt, um eine Schwangerschaft zu verhindern. Es gibt verschiedene Verhütungsmittel und -methoden. Welche für dich und deine Freundin die beste ist, könnt ihr gemeinsam entscheiden. Einen Überblick findest du im Kapitel über Verhütungsmethoden und Verhütungsmittel.
Siehe Seite 87

VORSPIEL

Alles, was vor dem Geschlechtsverkehr passiert, wird als Vorspiel bezeichnet: Streicheln, Küssen, Schmusen, Flüstern, Zärtlichkeiten, ... Das Vorspiel ist ein sehr wichtiger Teil der sexuellen Begegnung und kann unterschiedlich lange dauern. Es kann auch das „Hauptspiel“ sein.

Was ist eine Familienberatungsstelle?

Familienberatungsstellen sind sozial-sanitäre Einrichtungen, an die du dich als Einzelne/r, als Paar oder als Gruppe wenden kannst. Sie bieten dir:

- > Beratung und ärztliche Betreuung in Sachen Verhütung
- > Frauenärztliche Untersuchungen
- > Beratung und Betreuung bei sexuell übertragbaren Krankheiten
- > Psychologische Beratung, soziale Beratung und Sexualberatung
- > Medizinische, psychologische und soziale Beratung und Betreuung in der Schwangerschaft oder beim Schwangerschaftsabbruch

Der Dienst ist kostenlos, alle Daten werden vom Fachteam vertraulich behandelt. Du brauchst weder volljährig zu sein, noch die Erlaubnis deiner Eltern, um eine Familienberatungsstelle aufzusuchen. Das Fachpersonal steht dir für deine Fragen, Zweifel und Bedürfnisse zur Verfügung.

Folgende Familienberatungsstellen haben an dieser Broschüre mitgearbeitet:



AIED

Italianische Vereinigung für Demografische Erziehung
Italienallee 13 M, 39100 Bozen

Tel. und Fax: 0471-979399

E-Mail: info@aiedbz.it

www.aiedbz.it

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 9 bis 12 Uhr,
Dienstag und Mittwoch von 15 bis 18 Uhr



L'ARCA

Familienberatungsstelle
Sassaristraße 17/b, 39100 Bozen

Tel. 0471-930546

E-Mail: consultorio@arca.bz

www.arca.bz

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 9 bis 11 Uhr,
Montag und Dienstag von 14 bis 16 Uhr

Jugendberatung: Mittwoch von 14 bis 16 Uhr
(Freier Eintritt und ohne Vormerkung)



LILITH

Familienberatungsstelle
Marlinger Straße 29, 39012 Meran

Tel. 0473-212545

E-Mail: info@lilithmeran.com

www.lilithmeran.com

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 8.30 bis 12.30 Uhr,
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag von 15 bis 19 Uhr



Young+Direct



Südtiroler Jugendring

Egal was dich beschäftigt, **mit uns kannst du über alles reden oder schreiben.**

Vertraulich und kostenlos.

Wir helfen dir, deine Probleme in den Griff zu bekommen und bleiben dran, auch wenn's mal schwierig wird. **Wir sind ein Team** aus kompetenten Jugendberaterinnen und -beratern. **Wir haben Schweigepflicht.** Alles, was du uns schreibst oder erzählst, bleibt unter uns.

Es kann sein, dass du uns auch mal in deiner Schule oder Jugendgruppe triffst, denn wir sind immer wieder **in ganz Südtirol unterwegs** und stellen die Jugendberatungsstelle vor oder gestalten gemeinsam mit Jugendlichen **Workshops zu interessanten Themen.**

www.young-direct.it