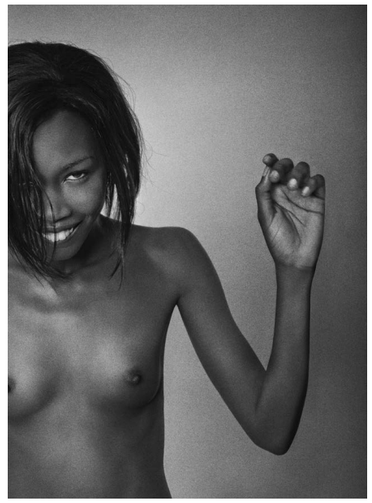
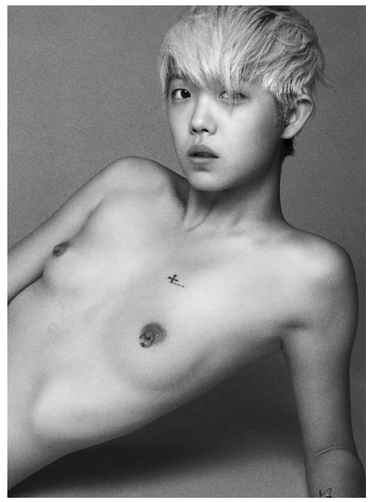
INSIDE
OUTSIDE

VERĀNDERUNG_

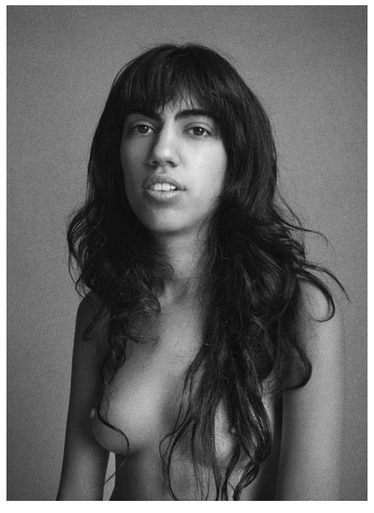
IN DER PUBERTÄT ENTWICKELT SICH DER KÖRPER EINES KINDES IN DEN EINER ERWACHSENEN FRAU ODER EINES ERWACHSENEN MANNES.

Diese Entwicklung erlebt jeder Mensch, aber bei jedem verläuft sie auch etwas anders. Manche Jugendliche sehen mit 13 Jahren schon erwachsen aus, manche erst mit 17. Unterschiede von mehreren Jahren in der Entwicklung sind normal. Jeder Jugendliche hat sein eigenes Entwicklungstempo.
In diesen Jahren kommen verschiedene Veränderungen auf jeden Jugendlichen zu. Ein paar davon sind auf den kommenden Seiten zu sehen.





MEIN KÖRPER

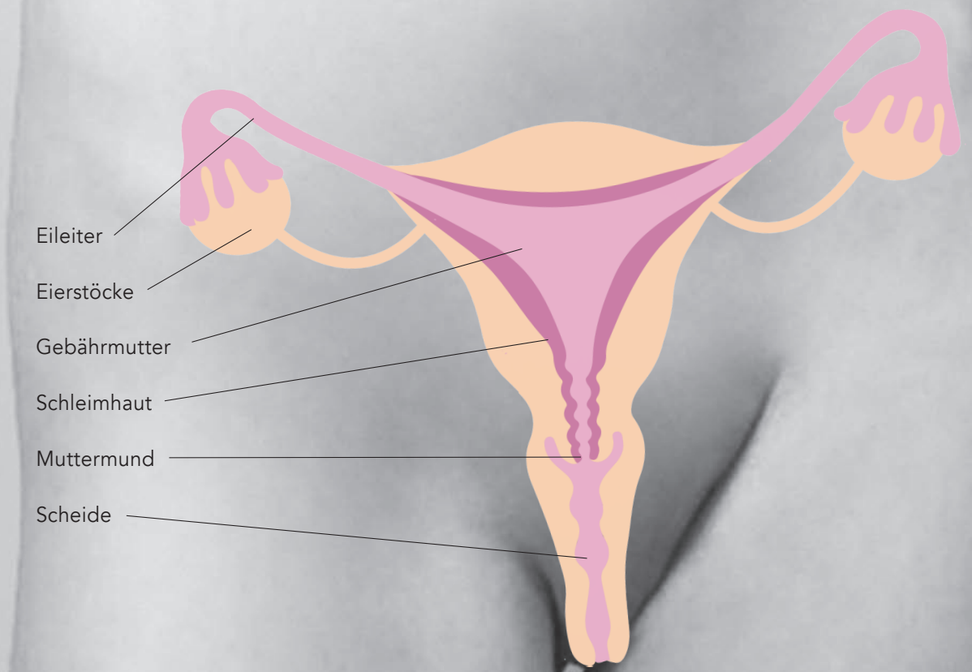


Weiblichkeit hängt nicht von äußeren Merkmalen ab.

INNEN_

DIE INNEREN GESCHLECHTSORGANE SIND GANZ UNTEN IM UNTERLEIB DER FRAU.

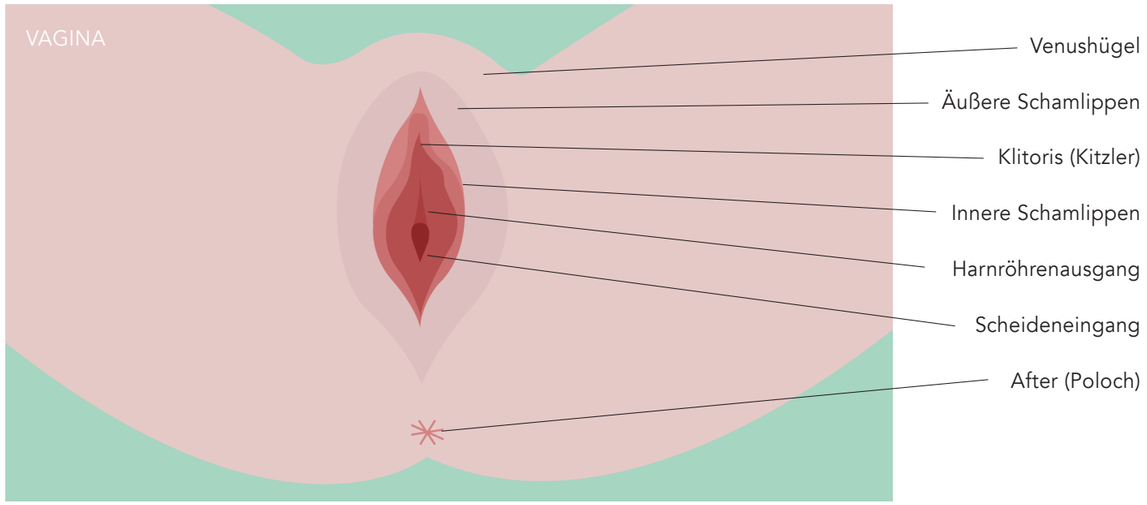
Bei einer Schwangerschaft wächst das Kind in der Gebärmutter. Das Kind und die Gebärmutter wachsen miteinander. Nach der Geburt eines Kindes wird die Gebärmutter wieder so klein wie vorher.
Die Gebärmutter ist oben auf beiden Seiten mit den zwei Eileitern verbunden. Diese führen zu den Eierstöcken. In den Eierstöcken sind sehr viele Eizellen. Die Eierstöcke produzieren Hormone. Hormone „sagen" dem Körper, was der Körper machen muss, damit die Frau schwanger werden kann.
Die Gebärmutter hat unten einen Hals mit einer kleinen Öffnung in die Scheide. Die Scheide ist dehnbar. Am Eingang der Scheide sind Muskeln, die den Eingang eng oder weit machen können.



AUSSEN_

DAS ÄUSSERE GESCHLECHTSORGAN DER FRAU IST DIE VAGINA. DIESE SIEHT BEI JEDER FRAU ANDERS AUS.

Am unteren Ende vom Bauch ist der Venushügel. Zwischen den Beinen sind die Schamlippen, dies sind zwei Hautfalten. Äußere Schamlippen sind etwas dicker. Die inneren Schamlippen sind dünner und bei manchen Frauen größer, bei anderen kleiner. Der Teil der Klitoris, den man von außen sehen kann, ist so groß wie eine Erbse und sehr empfindsam. Die meisten Frauen empfinden Lust, wenn die Klitoris berührt oder gestreichelt wird. Zwischen Klitoris und dem Scheideneingang ist der Harnröhrenausgang. Dort kommt der Urin (Pipi) raus. Darunter ist der Eingang der Scheide. Wenn die Frau ihre Menstruation hat, kommt hier das Blut raus. Beim Geschlechtsverkehr kommt der Penis in die Scheide. Hinter dem Eingang der Scheide liegt der After.



JUNGFERNHÄUTCHEN_

DAS JUNGFERNHÄUTCHEN IST EINE DÜNNE HAUT AM EINGANG DER SCHEIDE.

Was passiert damit? Bei manchen Mädchen dehnt sich das Jungfernhäutchen beim ersten Geschlechtsverkehr, bei anderen Mädchen reißt es. Einige Mädchen bluten dabei. Wenige Mädchen haben beim Dehnen oder Reißen Schmerzen. Das Jungfernhäutchen hat für den Körper keine Aufgabe.

Welche Bedeutung hat es? Man kann am Jungfernhäutchen nicht sicher sehen, ob die Frau noch keinen Geschlechtsverkehr hatte. Der Rand kann schmal und faltig sein, auch wenn eine Frau keinen Geschlechtsverkehr hatte. In manchen Kulturen und Religionen gilt das heile Jungfernhäutchen als „Beweis", dass das Mädchen „Jungfrau" ist. Manche Menschen meinen, dass eine Frau, bei der das Jungfernhäutchen vor der Ehe kaputt ist, ehrlos ist. Für diese Frauen ist daher das Jungfernhäutchen sehr wichtig. (Für andere Frauen nicht. Andere Frauen möchten Geschlechtsverkehr vor der Ehe haben.)

Kann es auch anders reißen? Beim Sport oder beim Tanzen kaputt geht das Jungfernhäutchen nicht kaputt. Wenn Mädchen Tampons benutzen und sie den kleinsten Tampon nehmen, geht das Jungfernhäutchen meist auch nicht kaputt. Es ist aber sicherer, Binden zu nehmen. Eine vorsichtige und fachgerechte Untersuchung durch eine Frauenärztin oder einen Frauenarzt macht das Jungfernhäutchen auch nicht kaputt.

Viele Mädchen überlegen sich schon vor dem ersten Arztbesuch, welche Fragen sie haben.

FRAUENARZT_

BEIM ERSTEN TERMIN KANN EINE FRAU MIT DER ÄRZTIN ODER DEM ARZT AUCH NUR REDEN.

Ein Mädchen / eine Frau sollte zur Frauenärztin oder zum Frauenarzt gehen, wenn es / sie

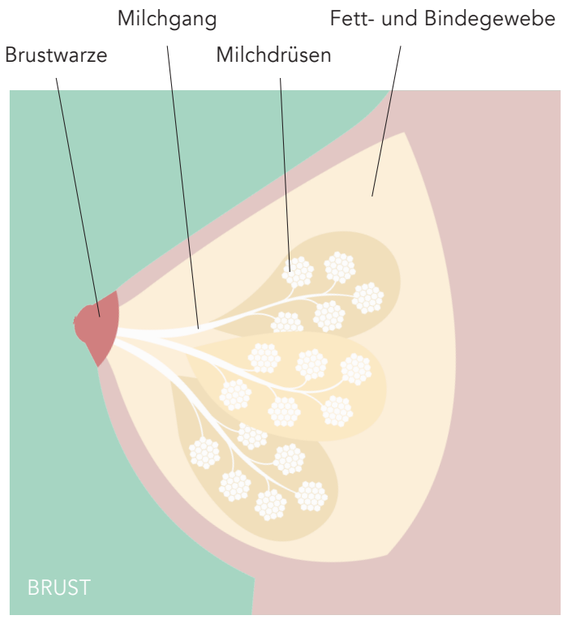
+ Ausfluss hat, der stark ist oder schlecht riecht,
+ Probleme mit ihrer Blutung hat,
+ mit 16 Jahren noch keine Blutung hat,
+ Schmerzen beim Pipi-Machen hat,
+ Jucken oder Brennen in der Scheide hat,
+ glaubt schwanger zu sein,
+ ein Verhütungsmittel auf Rezept möchte.

Die Frauenärztin/der Frauenarzt darf nichts weiterer- zählen (= Schweigepflicht), wenn das Mädchen/die Frau das nicht möchte. Ein Ehemann darf nicht ohne Erlaubnis der Frau informiert werden. Auch die Eltern eines Mädchens dürfen nicht informiert werden.
Nur bei Mädchen unter 14 Jahren soll die Ärztin/der Arzt die Eltern informieren. Wenn die Frau 14 bis 16 Jahre alt ist, kann die Ärztin / der Arzt ihr z.B. die Pille verschreiben, ohne dass die Eltern es wissen. Ist eine Frau schon 16 Jahre oder älter, kann sie ganz allein entscheiden.
Ab 20 Jahren soll eine Frau sich jedes Jahr einmal untersuchen lassen, ob Krebszellen an der Gebärmutter sind. Junge Frauen können sich auch gegen eine HPV-Infektion (Gefahr von Gebärmutterhalskrebs) durch eine Impfung schützen.

BRÜSTE_

BEI DEN MEISTEN MÄDCHEN FÄNGT DIE BRUST MIT 10 JAHREN ZU WACHSEN.

Die Brüste sind bei jeder Frau anders. Manche Frauen haben große Brüste, andere haben kleine. Manche Brüste sind rund, andere sind eher länglich. Die Brustwarzen sind sehr empfindlich. Viele Frauen finden das Streicheln und Berühren der Brüste angenehm. Unter der Haut sind die Brüste gleich aufgebaut. Sie haben Drüsen, die Milch bilden können. Egal ob eine Brust groß oder klein ist: Nach einer Geburt kann die Frau ihr Kind an den Brüsten mit Muttermilch stillen. Wenn das Baby an der Brust saugt, wird so viel Milch hergestellt, wie das Baby braucht. Wenn eine Frau schwanger ist, bereitet sich die Brust schon auf ihre neue Aufgabe vor, und die Drüsen wachsen.



BESCHNEIDUNG_

IN MANCHEN KULTUREN UND RELIGIONEN WERDEN FRAUEN AN DER KLITORIS UND DEN SCHAMLIPPEN BESCHNITTEN.

Wie geht das? Die Beschneidung von Frauen ist anders als die Beschneidung von Männern. Bei manchen Frauen wird die Klitoris entfernt, bei anderen auch Teile der inneren Schamlippen. Manchmal so viel, dass nur ein kleiner Ausgang für den Urin und das Blut bleibt.

Ist das gefährlich? Frauen haben bei der Beschneidung sehr große Schmerzen. Oftmals haben Frauen danach bei ihrer Menstruation und beim Urin lassen große Schmerzen. Durch die Beschneidung werden viele Frauen krank, können keine Kinder mehr bekommen oder sterben sogar.

Darf man das? In vielen Ländern der Welt, auch in Afrika, ist die Beschneidung von Mädchen und Frauen verboten. In Deutschland und anderen europäischen Ländern wird die Beschneidung bestraft. Wenn für eine Frau oder ein Mädchen die Gefahr droht, dass sie oder es im Heimatland beschnitten wird, kann das in Deutschland als Asylgrund anerkannt werden.

Wo bekomme ich Hilfe? Wenn du selbst betroffen bist, du dich über deine Rechte informieren möchtest oder jemanden kennst, der betroffen ist, kannst du dich an das Jugendamt wenden (Kontakt-Infos auf der letzten Seite) oder bei der SOS-FGM Hotline anrufen:

Telefonnummer: 01803 767 326

MENSTRUATION_

MENSTRUATION HEISST DAS BLUT, DAS JEDEN MONAT AUS DER SCHEIDE EINER FRAU KOMMT.

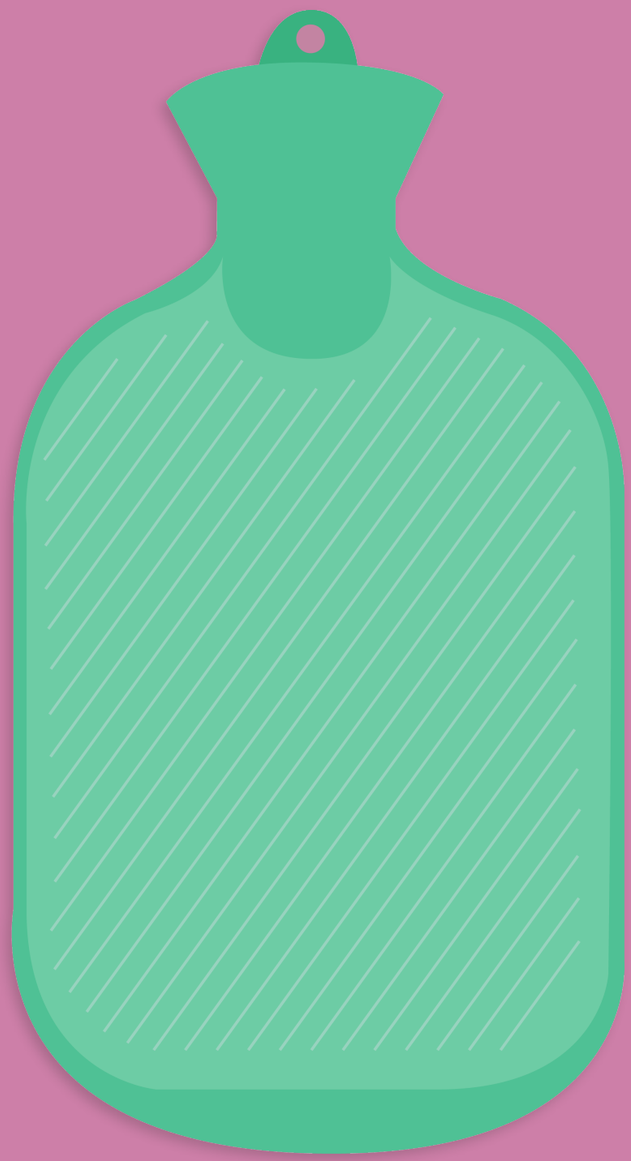
Wieso blute ich aus der Scheide? Der Körper einer Frau bereitet sich jeden Monat auf eine Schwangerschaft vor. In der Gebärmutter wächst dafür eine Schleimhaut. Die ist Nahrung und Schutz für die befruchtete Eizelle. Wird die Frau nicht schwanger, wird die Schleimhaut nicht gebraucht und kommt zusammen mit Blut aus der Gebärmutter. Nach der Menstruation beginnt in der die Schleimhaut wieder zu wachsen. Die meisten Frauen bluten einmal im Monat, bei manchen kommt die Menstruation unregelmäßig.

Was kann ich tun? Damit das Blut aufgefangen wird, gibt es Tampons und Binden. Was du benutzen möchtest, kannst du selbst entscheiden. Manche Frauen spüren bei der Menstruation nur ein leichtes Ziehen in der Gebärmutter. Einige Frauen haben Schmerzen während der Menstruation. Gegen die Schmerzen gibt es bestimmte Tabletten.

Was, wenn es nicht blutet? Die Menstruation kann aus vielen Gründen eine Pause machen oder wegbleiben:

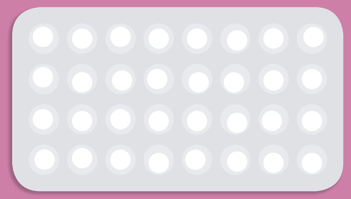
+ Anfangs kann die Menstruation unregelmäßig kommen
+ eine Frau ist schwanger
+ eine Frau hat viele Probleme, Stress oder ist krank
+ eine Frau nimmt bestimmte Verhütungsmittel
+ ein Frau kommt in die Wechseljahre

Wenn du das Gefühl hast, dass etwas nicht normal ist kannst du zu einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt gehen.

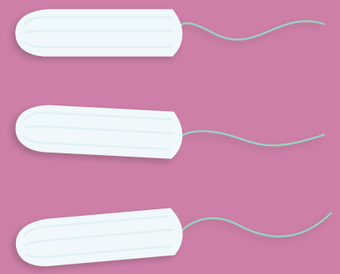


ERSTE HILFE

Gegen die Schmerzen hilft alles, was entspannt. Eine Wärmeflasche, Tee oder ein heißes Bad nehmen, Sport oder Entspannungsübungen machen.

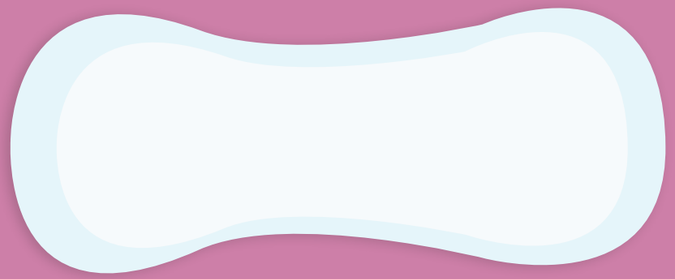


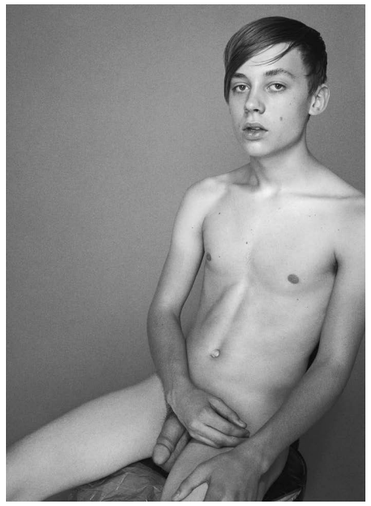
Es gibt auch Tabletten, die bei Schmerzen helfen.

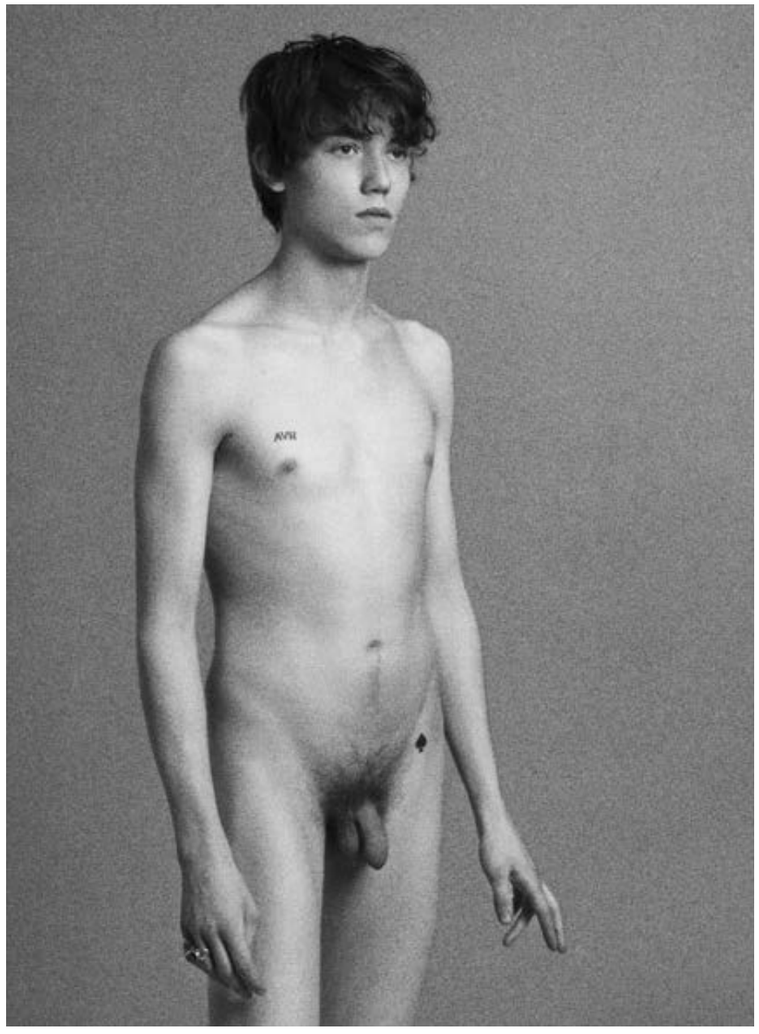


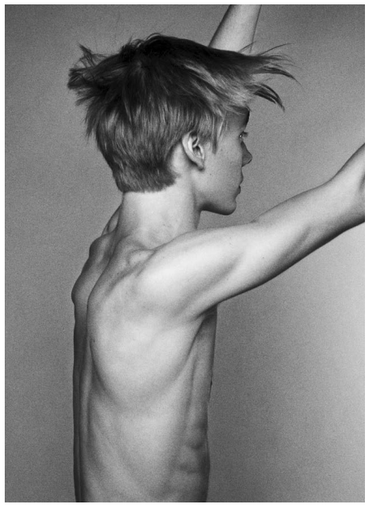
Tampons werden in die Scheide gesteckt und saugen das Blut dort auf. Tampons und Binden gibt es in verschiedenen Größen.

Binden fangen das Blut außerhalb des Körpers auf. Sie werden in der Unterhose befestigt.

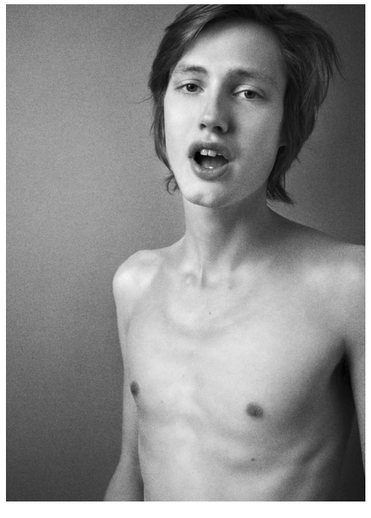


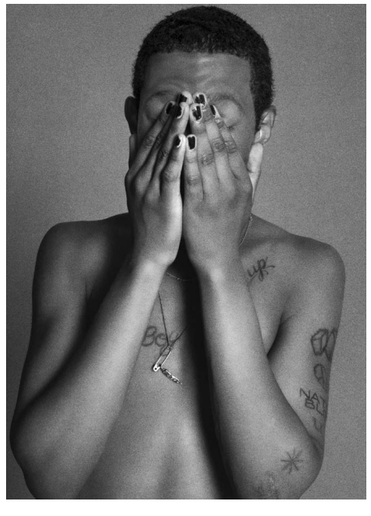






MEIN KÖRPER



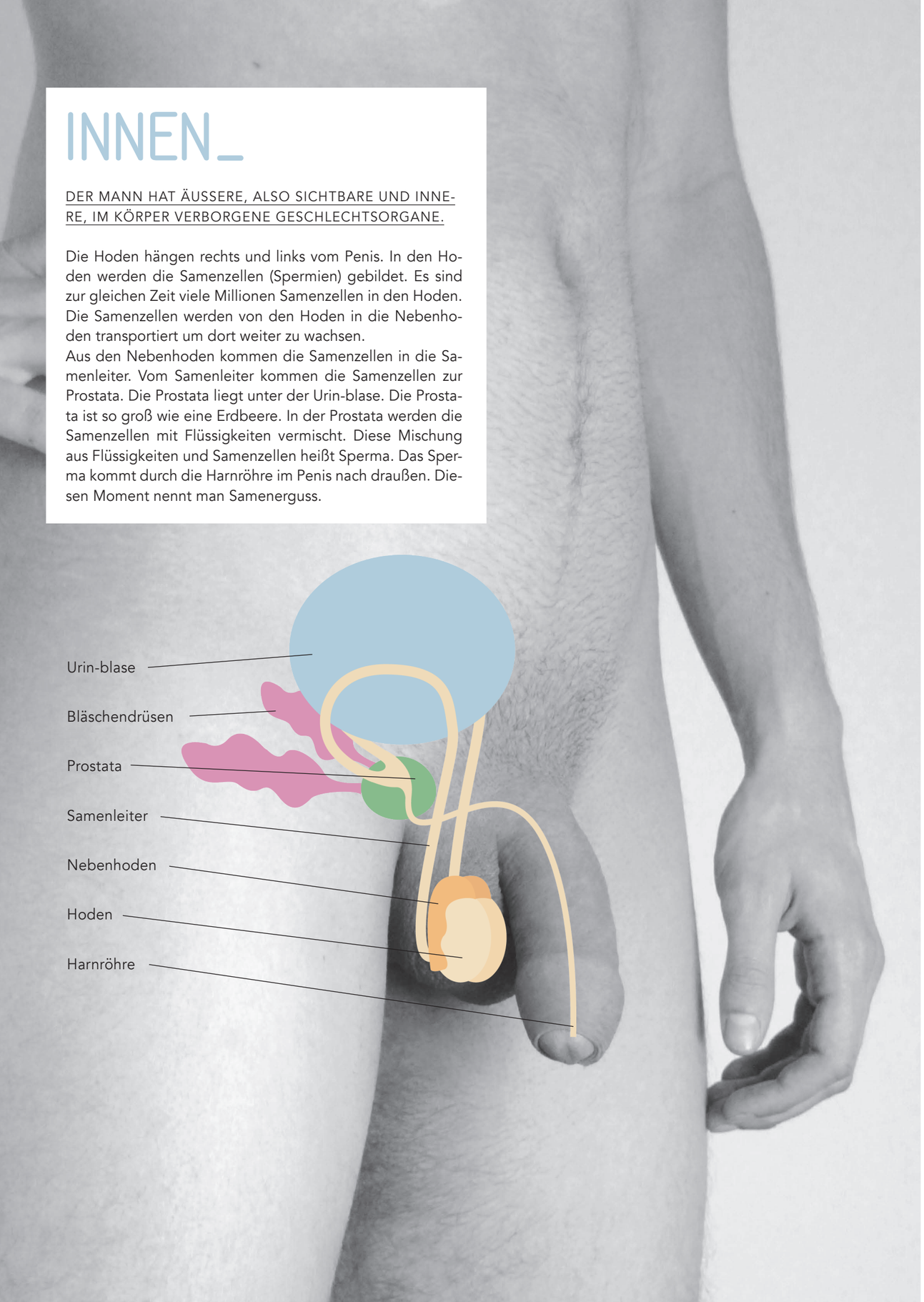


Der Körperbau oder die Form des Penis sagt nichts über Männlichkeit aus.

INNEN_

DER MANN HAT ÄUSSERE, ALSO SICHTBARE UND INNERE, IM KÖRPER VERBORGENE GESCHLECHTSORGANE.

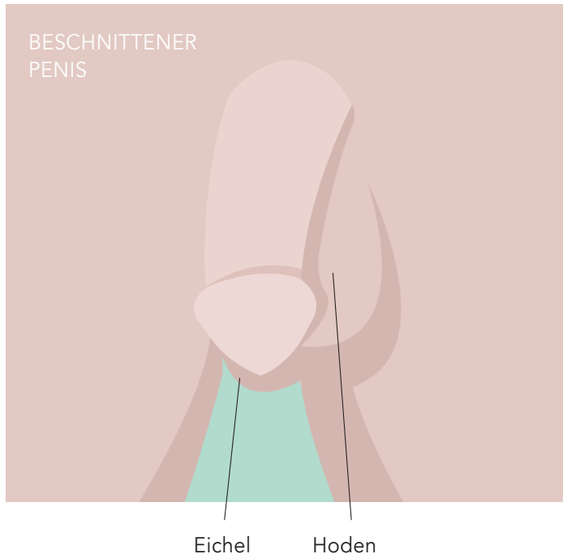
Die Hoden hängen rechts und links vom Penis. In den Hoden werden die Samenzellen (Spermien) gebildet. Es sind zur gleichen Zeit viele Millionen Samenzellen in den Hoden. Die Samenzellen werden von den Hoden in die Nebenhoden transportiert um dort weiter zu wachsen.
Aus den Nebenhoden kommen die Samenzellen in die Samenleiter. Vom Samenleiter kommen die Samenzellen zur Prostata. Die Prostata liegt unter der Urin-blase. Die Prostata ist so groß wie eine Erdbeere. In der Prostata werden die Samenzellen mit Flüssigkeiten vermischt. Diese Mischung aus Flüssigkeiten und Samenzellen heißt Sperma. Das Sperma kommt durch die Harnröhre im Penis nach draußen. Diesen Moment nennt man Samenerguss.

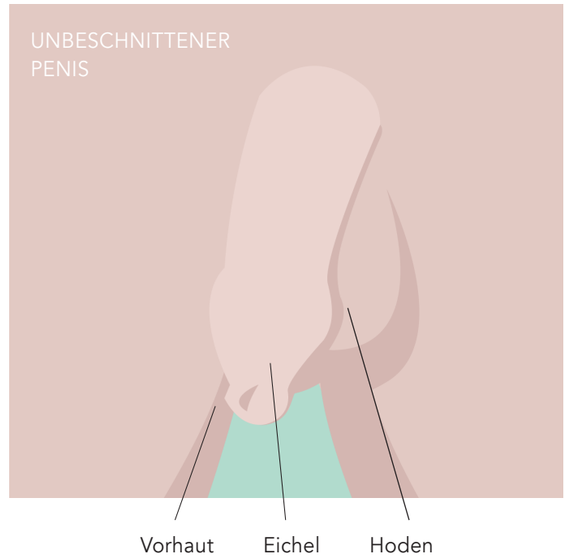


AUSSEN_

DIE ÄUSSEREN GESCHLECHTSTEILE DES MANNES SIND PENIS UND HODENSACK. DIESE SEHEN BEI JEDEM ANDERS AUS.

Die Spitze des Penis heißt Eichel. Für den Mann ist die Eichel die empfindlichste Stelle. Über der Eichel sitzt die Vorhaut, die man zurückziehen kann. Wenn der Mann beschnitten ist, ist keine Vorhaut über der Eichel. Bei sexueller Erregung kann der Penis steif werden. Der schlaffe Penis sieht, wenn er steif ist, oft anders aus. Nicht nur bei sexueller Erregung wird der Penis steif. Morgens kann der Penis steif sein, weil der Mann eine volle Harnblase hat. Ob ein Mann einen kleineren oder einen größeren Penis hat, sagt nichts darüber aus ob ein Mann guten Sex macht.





BESCHNEIDUNG_

BEI DER BESCHNEIDUNG EINES JUNGEN WIRD DIE VORHAUT DES PENIS GANZ ODER ZUM TEIL ENTFERNT.

Warum beschneidet man? Im Judentum und Islam findet die Beschneidung aus religiösen Gründen statt. Die Beschneidung findet in einem Ritual und in einem festlichen Akt statt. In manchen Ländern geschieht es vor allen Dingen aus Gründen der Sauberkeit. Wenn Jungen sich regelmäßig unter der Vorhaut waschen, ist eine Beschneidung aus Sauberkeitsgründen nicht nötig.

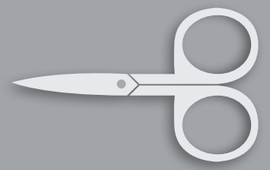
Gibt es auch medizinische Gründe? Wenn sich die Vorhaut nicht einfach und ohne Schmerzen bis hinter die Eichel zurückschieben lässt, nennt man das Vorhautverengung. Dann muss sie normalerweise mit einer Operation entfernt werden, weil die Eichel sich sonst nicht säubern lässt und das Krankheiten verursachen. Auch das Vorhautbändchen auf der Unterseite der Eichel kann zu kurz sein und Schmerzen verursachen.

Ist das gefährlich? Die Beschneidung des Penis ist unter hygienischen (sauberen) Bedingungen eine einfache Operation. Die Operation dauert nur 15 Minuten. Der Junge oder Mann kann dann direkt wieder nach Hause. Nach 10 bis 14 Tagen ist die Stelle am Penis wieder verheilt. Die Eichel wird jetzt nicht mehr von der Vorhaut geschützt und ist daher ein paar Tage lang empfindlich.

Bei Fragen zur Beschneidung, kannst du dich an einen Urologe oder Chirurgen wenden.

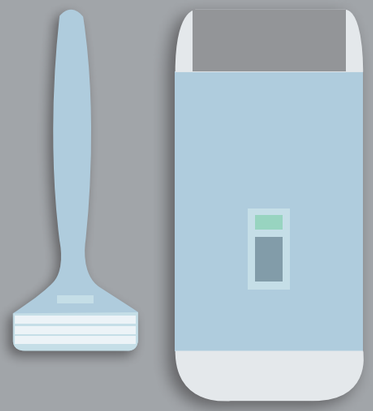
SAUBER BLEIBEN

Weil sich unter den Finger- und Fußnägeln schnell Dreck sammelt, ist es wichtig regelmäßig deine Nägel zu schneiden. Wenn dir das schwer fällt kannst du auch einen Knipser benutzen.



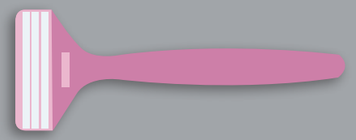
Bei Jugendlichen und Erwachsenen können schnell unangenehme Körpergerüche entstehen. Deswegen ist es wichtig, sich mindestens jeden zweiten Tag und nach dem Sport mit Seife oder Duschgel zu waschen.

Um nicht nach Schweiß zu riechen, kannst du zusätzlich Deo benutzen. Für den Intimbereich solltest du darauf achten, das das Deo PH-neutral ist.

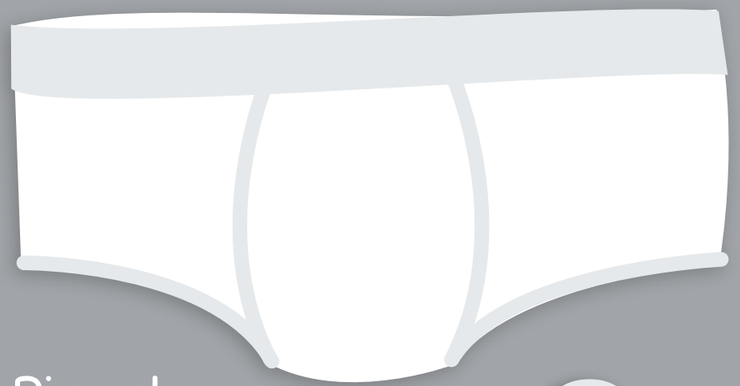


Als Junge fängt in der Pupertät dein Bart zu wachsen an. Finde heraus ob es deine Haut besser verträgt, wenn du einen Nassrasierer oder einen elektrischen Trockenrasierer benutzt.

Manche Jungs und Mädchen mögen es, wenn die Körperhaare zum Beispiel im Intimbereich, an den Beinen oder unter den Achseln teilweise oder komplett rasiert sind. Das ist reine Geschmackssache.



Textilien nehmen besonders schnell Körpergerüche auf. Deswegen ist es wichtig, dass du täglich deine Unterwäsche und Strümpfe wechselst.



Pickel kommen und gehen.

Damit sie sich nicht entzünden solltest du nicht an ihnen rum drücken. Kleine schwarze Mitesser kannst du vorsichtig ausdrücken.
Wenn du das Gefühl hast ungewöhnlich viele Pickel zu haben, kann es sein, dass du Akne hast. Das kann ein Arzt oder ein Kosmetiker behandeln.

Auch in den Ohren sammelt sich Schmutz und Ohrenschmalz an, deswegen ist es gut sie regelmäßig mit Q-Tips zu säubern.

Damit deine Haare nicht fetten solltest du sie mindestens alle zwei Tage mit Shampoo waschen.

Im Intimbereich solltest du besonders auf Pflege achten.

Als Junge ziehst du zum Säubern deine Vorhat komplett zurück, als Mädchen ist es wichtig sich mit Wasser in der Scheide zu waschen.

SELBST BEFRIEDIGEN

Selbstbefriedigung heißt, dass eine Frau oder ein Mann sich selber streichelt, berührt und zum Orgasmus bringt. Es ist eine Möglichkeit den eigenen Körper kennenzulernen. Man kann dabei alleine ausprobieren, was sich gut anfühlt.

eine Möglichkeit den eigenen Körper kennen zu lernen.

Manche Männer reiben sich an einem Gegenstand. Der Penis wird gestreichelt, gerieben oder gedrückt.

Manche Frauen drücken ihre Beine zusammen, andere streicheln sich an der Klitoris oder in der Scheide. Viele Frauen finden bei der Selbstbefriedigung heraus, wie sie einen Orgasmus bekommen.

SEXUELL ORIENTIEREN

HETEROSEXUELL

Heterosexualität ist die sexuelle Orientierung, bei der Liebe, Romantik und sexuelles Begehren ausschließlich für Personen des anderen Geschlechts empfunden werden. Nicht jeder, der heterosexuelle Erfahrungen hatte, muss zwingend heterosexuell sein.

BISEXUELL

Als Bisexualität bezeichnet man die sexuelle Orientierung oder Neigung, sich zu Menschen beiderlei Geschlechts sexuell hingezogen zu fühlen. Man kann auch bisexuell sein, ohne mit Personen beiderlei Geschlechts sexuelle Beziehungen oder eine Partnerschaft zu haben.

HOMOSEXUELL

Homosexualität bezeichnet eine sexuelle Orientierung, bei der das sexuelle Verlangen überwiegend auf Personen des gleichen Geschlechts gerichtet ist. Warum manche Menschen eine sexuelle Vorliebe für das gleiche Geschlecht haben, ist unklar.

TRANSEXUELL

Transsexualität bedeutet, wenn ein Mensch sich als Angehöriger des anderen Geschlechts empfindet und das Gefühl hat, im falschen Körper zu stecken. Oftmals gleicht er dann den eigenen Körper dem anderen Geschlecht durch hormonelle und operative Behandlung an.

SEX

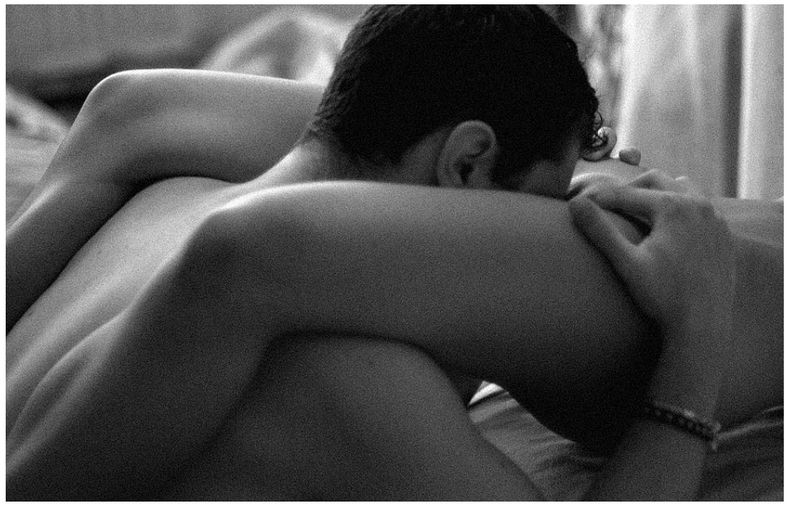
Es ist wichtig auf das eigene Gefühl zu hören.

Manchmal wollen Frauen oder Männer (noch) keinen Geschlechtsverkehr, Oralverkehr oder Petting.

ERSTES MAL _

FÜR VIELE IST DAS ERSTE MAL ETWAS BESONDERES, ABER MANCHMAL KLAPPT ES BEIM ERSTEN MAL NICHT.

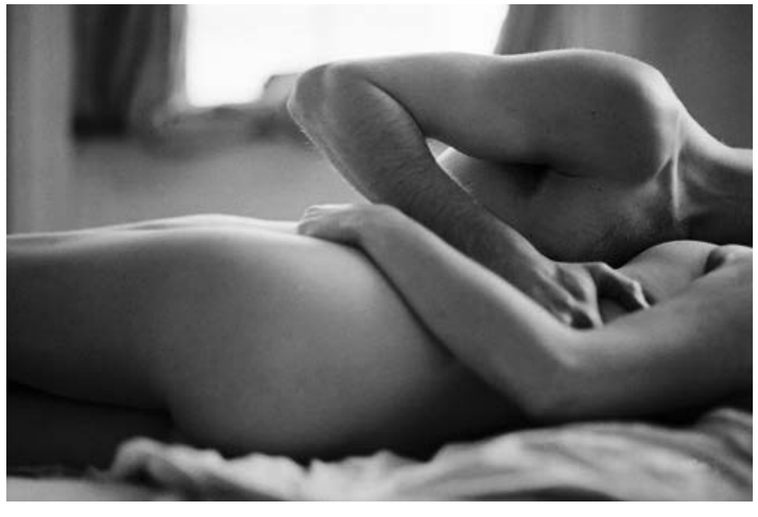
Viele sind beim ersten Mal aufgeregt, manche haben auch Angst davor. Ein paar Frauen tut es kurz weh, wenn das Jungfernhäutchen reißt, viele merken es nicht. Manchmal tut es weh, wenn der Penis in die Scheide kommt, weil sich die Muskeln im Eingang der Scheide anspannen, oder weil die Scheide trocken ist. Manche Jungen sind beim ersten Mal so aufgeregt, dass ihr Penis nicht steif wird, andere haben ganz schnell einen Samenerguss.
Wichtig ist zu wissen, dass es vielleicht beim ersten Mal noch nicht so viel Spaß macht. Aber jede/r hat Zeit, um herauszufinden, wie es schön ist. Wann eine Frau oder ein Mann das erste Mal Geschlechtsverkehr hat, sollten die Frau und der Mann selbst bestimmen. Manche möchten mit dem Geschlechtsverkehr bis zur Hochzeit warten, andere möchten vorher Erfahrungen sammeln. Auch nach der Hochzeit darf man selber bestimmen, ob man Geschlechtsverkehr hat. Wird eine Frau oder ein Mann zum Geschlechtsverkehr gezwungen, heißt das Vergewaltigung. Das ist eine Straftat.



ORALVERKEHR_

ORALVERKEHR HEISST, DEN PENIS, DIE KLITORIS ODER DIE SCHEIDE LECKEN, SAUGEN ODER KÜSSEN.

Manche Frauen oder Männer mögen keinen Oralverkehr. Andere finden es sehr lustvoll. Frauen müssen keine Angst haben schwanger zu werden.
Mit Geschlechtskrankheiten und HIV/Aids kann die Frau oder der Mann sich beim Oralverkehr anstecken. Für den Oralverkehr gibt es besondere Latextücher, die über die Klitoris gelegt werden können. Wenn die Frau den Mann mit dem Mund befriedigt, kann der Mann für den Penis ein Kondom nehmen.



PETTING_

PETTING HEISST ALLES, WAS MAN MITEINANDER MACHEN KANN, OHNE GESCHLECHTSVERKEHR ZU HABEN.

Petting kann küssen, streicheln, sich am ganzen Körper berühren, aneinanderschmiegen, an der Brust oder an den Geschlechtsorganen lecken, mit der Hand den Penis, die Brust oder die Klitoris streicheln, Finger in die Scheide oder in den Po stecken sein. Manche Frauen können durch Petting mehr Lust auf den Geschlechtsverkehr bekommen. Viele Männer bekommen beim Petting einen Samenerguss. Dann muss man aufpassen, dass der Samenerguss nicht direkt oder über die Hände in die Scheide kommen. Sonst kann eine Frau auch beim Petting schwanger werden.

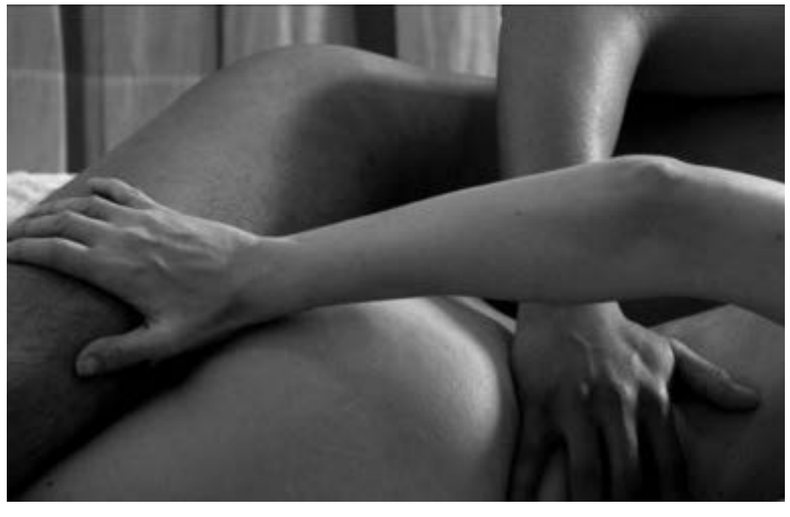
GESCHLECHTS-VERKEHR_

GESCHLECHTSVERKEHR BEDEUTET, DIE SEXUELLE VEREINIGUNG BEIDER GESCHLECHTER.

Entgegen der gängigen Meinung ist «Sex haben» nicht das gleiche wie «Geschlechtsverkehr haben»: Sex haben ist alles, was ihr miteinander tut, um euch sexuell zu erregen, allein oder mit anderen – auch mit den Händen, dem Mund oder irgend welchen Objekten. Geschlechtsverkehr ist also eine von vielen sexuellen Handlungen. Manche sagen auch «miteinander schlafen» – obwohl beim Geschlechtsverkehr nun wirklich nicht geschlafen wird. Manche sagen «Liebe machen» – und das tut man beim Geschlechtsverkehr auch nicht: Ihr drückt eure Liebe im Geschlechtsverkehr vielleicht aus, aber ihr macht sie nicht. Außerdem kann es ja auch vorkommen, dass du den Geschlechtsverkehr mit einer Person genießt, ohne dass ihr einander liebt. Beim Geschlechtsverkehr führt der Mann den erigierten Penis in die Vagina der Frau ein. Dabei beiden Geschlechtern zum Orgasmus (Erregungshöhepunkt) kommen, welcher beim Mann in der Regel mit einem Samenerguss einhergeht. Der vaginale Geschlechtsverkehr zwischen Mann und Frau mit Samenerguss ist die natürliche Voraussetzung für eine Empfängnis.

Erlaubt ist, was beide wollen und beiden Spaß macht.

Es gilt das eigene Gefühl und was die Frau und der Mann mögen und was das Paar zusammen mag.



ANALVERKEHR_

ANALVERKEHR (=ANALSEX) HEISST, DASS DER PENIS IN DEN AFTER (DAS POLOCH) GESTECKT WIRD.

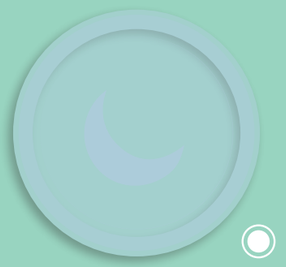
Manche finden Analverkehr schön, andere mögen es nicht. Steckt der Mann seinen Penis in den After, muss er vorsichtig sein, da der After nicht so dehnbar ist. Wenn ein Mensch Angst vor Analverkehr hat, spannen sich seine Muskeln um das Poloch stark an. Dann kann Analverkehr sehr unangenehm sein, dann sollten man aufhören. Weil das Poloch nicht feucht wie die Scheide wird, benutzen die meisten Menschen beim Analverkehr ein Gleitmittel. Beim Analverkehr kann man nicht schwanger werden, ausser wenn Sperma in die Scheide läuft.

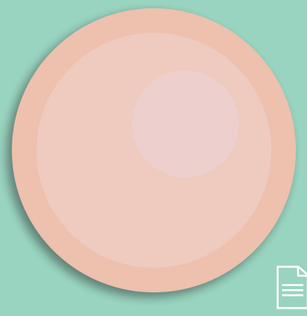
VERHÜTEN SCHÜTZEN

Die Hormonspirale wird von einer Frauenärztin oder ein Frauenarzt in die Gebärmutter gesetzt und gibt jeden Tag ein bestimmtes Hormon ab. Die Hormonspirale schützt die Frau bis zu 5 Jahre vor einer Schwangerschaft.

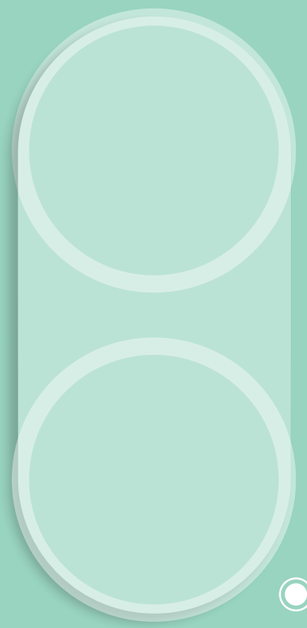
+

Das Kondom ist eine sehr dünne Haut aus Latex (= Gummi). Es ist zu einem Hütchen aufgerollt, das auf den steifen Penis gesetzt und abgerollt wird. Das Kondom verhindert so, dass das Sperma in die Scheide kommt. Kondome gibt es in Apotheken, Supermärkten und Tankstellen zu kaufen.



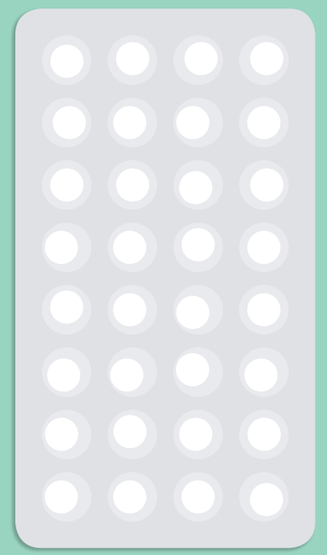


Das Diaphragma ist eine Kappe aus Silikon oder Gummi. Die Frau schiebt das es kurz vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide. Es verhindert eine Schwangerschaft durch eine Barriere. Die Samen können nicht in die Gebärmutter und die Eileiter kommen.

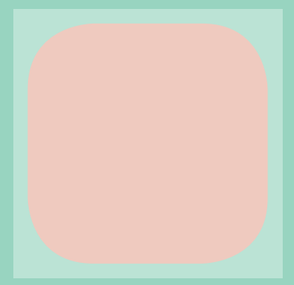


Das Frauenkondom besteht aus einer Kunststoffhülle mit einer offenen Seite und einer geschlossenen Seite. An beiden Seiten ist ein Ring. Die geschlossene Seite des Kondoms wird zusammen mit dem Ring so tief wie möglich in die Scheide gesteckt, die offene Seite bleibt draußen.

Die Antibabypille wird von der Frau jeden Tag eingenommen. Die verschiedenen Hormone der Pille sorgen dafür, dass kein Eisprung stattfindet. Sie kann dann nicht schwanger werden.
Die Minipille verhütet nur sicher, wenn sie jeden Tag genau zur gleichen Zeit eingenommen wird. Manche Minipillen darf die Frau nicht mehr als 3 Stunden zu spät nehmen, andere darf sie bis 12 Stunden zu spät nehmen.



Ein Verhütungspflaster ist ein hautfarbendes Pflaster, in dem Hormone sind, die über die Haut in den Körper kommen. Das Verhütungspflaster wird von der Frau an der Außenseite der Arme, am Bauch, am Po oder am Oberkörper auf die Haut geklebt.



+

Die Frau bekommt eine Spritze in den Po. In der Spritze ist ein Hormon, welches den Eisprung verhindert, so dass die Frau für 3 Monate vor einer Schwangerschaft geschützt ist.

Der Vaginalring ist ein weicher Kunststoffring, den man sich selbst in die Scheide stecken kann. Im Ring sind Hormone, die aus dem Ring über die Scheide in den Körper kommen.
Die meisten Frauen spüren den Vaginalring nicht. Die meisten Männer spüren ihn beim Geschlechtsverkehr auch nicht.

Eine Frauenärztin oder ein Frauenarzt setzt die Spirale in die Gebärmutter ein. Die Kupferspirale ist mit Kupferdraht umwickelt. Die Spiralen schützen die Frau 3 bis 5 Jahre vor einer Schwangerschaft.

+

Das Hormonimplantat ist ein weiches, dünnes Stäbchen aus Kunststoff, welches in den Oberarm gelegt wird. Es gibt kleine Mengen eines Hormons ab, wodurch 3 Jahre lang verhindert wird, dass die Frau schwanger wird.

+ Für dieses Verhütungsmittel braucht man ein Rezept von einem Arzt oder einer Ärztin.

Verhütungsmittel wird von einem Arzt oder einer Ärztin eingesetzt.

Schützt bei richtiger Anwendung vor Geschlechtskrankheiten und HIV.

ELTERN WERDEN

SCHWANGER_

IN DER SCHWANGERSCHAFT REIFT EINE BEFRUCHTETE EIZELLE IM KÖRPER EINER FRAU ZU EINEM KIND HERAN.

Zu Beginn verbinden sich Ei- und Samenzelle im Eileiter. Die befruchtete Eizelle wandert durch den Eileiter zur Gebärmutter. Zwei Wochen später setzt sich die befruchtete Eizelle in die Gebärmutter-schleimhaut.
Nun bildet sich die Fruchtblase. In der 8. Woche schwimmt der Embryo schwimmt im Fruchtwasser in der Fruchtblase und ist gut geschützt. Die meisten Organe sind beim Embryo schon da. Nach 12 Wochen nennt man den Embryo Fötus. Er kann kann Arme und Beine bewegen und sein Gehirn wächst sehr schnell. In der 20. Woche kann der Fötus hören und schmecken. Die Frauenärztin oder der Frauenarzt kann oft schon mit dem Ultraschall das Geschlecht des Kindes sehen. Das Kind kann ab der 28. Woche die Augen öffnen und blinzeln und wiegt 1 Kilo. Bei einer Frühgeburt hat das Kind jetzt gute Chancen zu überleben.
In der 32. Woche sind alle Organe fast fertig. Zwei Wochen später bereiten sich die Lungen auf das Atmen nach der Geburt vor. In der 40. Woche wiegt das Kind etwa 3 Kilo und hat nur noch wenig Platz in der Gebärmutter.

GEBURT_

DIE GEBURT HAT VERSCHIEDENE PHASEN: ERÖFFNUNGS-, ÜBERGANGS-, END- UND NACHGEBURTSPHASE

Die meisten Frauen bekommen vor der Geburt Schmerzen (= Wehen). Die Pause zwischen den Wehen wird immer kürzer. Wenn die Wehen alle 7 bis 10 Minuten kommen, sollte die Frau, in die Klinik oder das Geburtshaus zu fahren oder die Hebamme informieren.
Die Fruchtblase platzt bei den meisten Frauen irgendwann während der Wehen. Dann läuft viel Fruchtwasser aus der Scheide. In der Eröffnungsphasedrückt der Kopf des Babys auf den Gebärmutterhals und öffnet so den Muttermund. In der Übergangsphase werden die Wehen intensiver. Jetzt rutscht der Kopf des Kindes an die richtige Stelle. In der Endphase wird das Kind mit den Wehen durch die Scheide herausgedrückt. Zuerst kommt der Kopf, dann die Schultern, dann Körper und Beine des Kindes. In der Nachgeburtsphase wird der Mutterkuchen (= Plazenta) geboren. Nach der Geburt sorgen Nachwehen dafür, dass sich die Gebärmutter wieder zusammenzieht.

Kaum etwas kann das Leben eines Menschen so schwer belasten, wie sexuelle Gewalt.

SEXUELLER MISSBRAUCH

SEXUELLER MISSBRAUCH BEZEICHNET JEDE SEXUELLE HANDLUNGEN, DIE OHNE EINVERSTÄNDNIS VORGENOMMEN WERDEN.

Wenn sexuelle Handlungen sind strafbar, wenn diese durch Erwachsene oder Jugendliche an, mit oder vor einem Mädchen oder Jungen gegen den Willen vorgenommen werden. Sexueller Missbrauch ist in Deutschland als Vergehen oder Verbrechen strafbar. Oft sind es sehr nahestehende Personen, die diese schrecklichen Taten begehen, Personen, zu denen man Vertrauen hat. Ein Erwachsener oder Jugendlicher übt sexuelle Gewalt aus, wenn er seine Autorität, seine körperliche und geistige Überlegenheit sowie die Unwissenheit, das Vertrauen oder die Abhängigkeit eines Kindes zur Befriedigung seiner sexuellen Bedürfnisse benutzt. Wenn du von sexueller Gewalt betroffen bist, oder von jemandem weißt das sie / er es ist, findest du auf den nächsten Seiten mögliche Ansprechpartner.

BERATUNG HILFE

SCHWANGERSCHAFT UND SCHWANGERSCHAFTSABBRUCH

Bei Fragen rund um eine Schwangerschaft helfen:

Schwangerschaftsberatungsstellen
Gesundheitsämter
Gynäkologinnen/Gynäkologen

HOMO- / BI- / TRANSEXUALITÄT

Wenn du Fragen zur Homosexuali- tät oder Transexuelität hast, kannst du dich an spezialisierte Beratungs- und Informationsstellen vor Ort wenden. In fast allen größeren Städten gibt es Hilfsangebote.

Anlaufstellen:
Jugendnetzwerk Lambd
Sexualberatungsstellen
Coming-out-Gruppen

Infos:
www.schwulenberatung4you.de
www.lesben-beratung.de
www.transsexuell.de

SEXUELLE GEWALT ODER MISHANDLUNG BEI MÄDCHEN UND FRAUEN

Kinderschutz-Zentren
Frauennotrufe
Kinder- und Jugendnotdienste Polizei

Anlaufstellen für Mädchen:

Kinderschutz-Zentren
www.kinderschutz-zentren.org

Berlin:
www.wildwasser-berlin.de
Hamburg:
www.allerleirauh.de
Dresden:
www.ausweg-beratung.de
München:
www.amyna.de
Saarbrücken:
www.nele-saarland.de
Kiel:
www.petze-kiel.de
Freiburg:
www.wendepunkt-freiburg.de
Köln:
www.zartbitter.de
Münster:
www.zartbitter-muenster.de
Hamburg:
www.zuendfunke-hh.de

PILLE DANACH

Bei einer Verhütungspanne kannst du als Mädchen die „Pille danach" einnehmen. Damit sie wirkt, muss sie innerhalb von drei Tagen bzw. fünf Tagen nach dem Geschlechts- verkehr verabreicht werden! Dafür brauchst du ein Rezept.

Das bekommst du bei folgenden Stellen:
Gynäkologinnen/Gynäkologen Krankenhäuser
gynäkologische Ambulanz
Sexualberatungsstellen.

Detaillierte Infos erhältst du bei pro familia. Tel.: 01805/776326.

AIDS-BERATUNG

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

Anlaufstellen:
AIDS-Beratungsstellen
Deutsche AIDS-Hilfe
Gesundheitsämter

Übersicht über Beratungsstellen:
www.gib-aids-keine-chance.de/beratung

SEXUELLE GEWALT ODER MISHANDLUNG BEI JUNGS UND MÄNNERN

Beratungsstellen
Kinderschutz-Zentren
Kinder- und Jugendnotdienste Polizei

Anlaufstellen für Jungen:

Kinderschutz-Zentren
www.kinderschutz-zentren.org

Dresden:
www.ausweg-beratung.de
Bremen:
www.bremer-jungenbuero.de
München:
www.kibs.de
Kiel:
www.petze-kiel.de
Saarbrücken:
www.awo-saarland.de
Berlin:
www.tauwetter.de
Freiburg:
www.wendepunkt-freiburg.de
Köln:
www.zartbitter.de
Münster:
www.zartbitter-muenster.de
Hamburg:
www.zuendfunke-hh.de

GEWALT IN DER FAMILIE ODER IN DER SCHULE

Wenn du oder ein anderes Familienmitglied geschlagen, misshandelt, sexuell belästigt oder missbraucht wirst/wird oder du in der Schule gemobt wirst oder Gewalt erfährst solltest du dir unbedingt Hilfe holen.

Anlaufstellen:
Beratungsstellen
Kinderschutz-Zentren
Frauennotrufe, Frauenhäuser
Jugendämter
Mädchenberatungsstellen
Mädchenhäuser
Lehrerinnen/Lehrer
Schulsozialarbeiter/-arbeiterinnen
Schulpsychologinnen/psychologen
Polizei

Beratungsstellen:
www.hinsehen-handeln-helfen.de.

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

SEXUELL ÜBERTRAGBARE INFEKTIONEN

Du solltest eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen, wenn du Schmerzen oder Juckreiz an den Geschlechtsorganen spürst; wenn du glaubst, dich beim Sex angesteckt zu haben, oder wenn du einfach nur Fragen dazu hast.

Anlaufstellen:
Sexualberatungsstellen
Gesundheitsämter
pro familia
Dermatologinnen/Dermatologen
Gynäkologinnen/Gynäkologen
(für Frauen)
Urologinnen/Urologen
(für Männer)

Hier bekommst du Antworten auf deine Fragen und Hilfe bei Problemen.