



AUFREGENDE
JAHRE



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

IMPRESSUM

Herausgeber:
Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)
Maarweg 149-161, 50825 Köln
Kommissarischer Leiter: Dr. Johannes Nießen
www.bioeg.de

Alle Rechte vorbehalten.

Autorin: Uschi Flacke

Redaktion: Dr. Laura Retznik

Gestaltung: BOK+ Gärtner, Münster

Titelfoto: Emely / Getty Images

Druck: K+W Kunst- und Werbedruck GmbH,
Hinterm Schloss 11, 32549 Bad Oeynhausen
Dieses Medium wurde umweltbewusst produziert.

Auflage: 19.100.04.26

Diese Broschüre wird von dem Bundesinstitut
für Öffentliche Gesundheit kostenfrei abgegeben.
Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die
Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Bestellung:
BIÖG, 50819 Köln
Fax: 0221-8992-257,
bestellung@bioeg.de
www.loveline.de

Artikelnummer: 13040000

JULES TAGEBUCH

AUFREGENDE JAHRE

INHALT

Ich bin's, Jule!	4
Schock am Abend!	6
Hormone in Aktion	10
Ich bin mein eigenes Vorbild	16
Ach, du lieber Pickel!	20
Die Intimhaare sprießen	22
Von Brüsten und Brüstchen	24
Alles meins!	26
Von Hymen (Jungfernhäutchen) und Klitoris	29



Was innen im Körper so alles abläuft	32
Lena kriegt ihre Menstruation	36
Fruchtbar oder unfruchtbar, das ist hier die Frage	39
Endlich! Meine Menstruation	44
So'n Schweiß!	52
Total verliebt	54
Derya und Lena	58
Kondome im Sechserpack	62
Für den Notfall	74
Bei der Frauenärztin oder beim Frauenarzt	76
Die Frauenärztin erklärt den Stuhl	82
Das dicke Ende kommt immer am Schluss	85
Glossar: Jules Aufklärungs-ABC	87
Anhang: Informationsmaterialien, Rat und Hilfe	102



HALLO ZUSAMMEN! ICH BIN'S,

Jule!

Vor drei Tagen bin ich sechzehn geworden. Hätte nie gedacht, dass ich irgendwann mal so alt werden könnte. Aber ich hab's gepackt, auch die Chaos-Jahre mit der Pubertät. Ja-wohl, ich lebe noch. Und wie! Heute fühl ich mich richtig gut und freue mich auf Bela und das, was alles noch kommt! Ich meine, manchmal krieg ich auch heute noch meine Krise, hab Zoff mit meiner Schwester, Krach mit Mama und Papa, schnauz Lena an, obwohl wir die dicksten Freundinnen sind. Aber meine Tante Lilly sagt immer, das würde zum Leben irgendwie dazugehören. Sonst wär's ja langweilig.

Aber wenn ich zurückdenke ... ich sage euch, **damals ging's bei mir ständig rauf und runter**. Mal schwebte ich über allen Wolken, und dann hätte ich mich am liebsten in einem Kartoffelsack versteckt. Mal fühlte ich mich wie die Queen höchstpersönlich, und im nächsten Moment hätte ich mich in einem Mauseloch verkriechen können. So war das,

als es bei mir losging mit der Pubertät. Manchmal fühlte ich mich echt grauenhaft, vor allem, als das anging! Ich war nämlich erst zehn Jahre, als meine Brüste turbomäßig begannen zu wachsen. Meine Güte, was war mir das peinlich, als die Jungen anfangen zu glotzen. Ich dachte noch: Das überlebst du nie! Dann fingen die Arme an zu wachsen und die Füße! Ich hatte schon mit 10 Jahren Schuhgröße 39. Und dann wuchsen Haare unter den Armen. Und über der Vulva. Und Pickel habe ich auch gekriegt.

Und dann die Menstruation! Wenn ich da nicht meine beste Freundin Lena gehabt hätte! Und Derya! Und Mama. Papa habe ich eigentlich auch ungeheuer lieb, aber mit ihm habe ich mich am Anfang nicht so richtig getraut, über Menstruation, Brustspießerei und das ganze Zeugs zu sprechen. Obwohl ich ja ehrlich sagen muss, dass er sich mittlerweile echt auskennt.

Und dann tauchte Simon auf, der mit dem treuen Hundeblick und dem süßen Hintern! Ich sage euch, das war nicht einer von den Typen, die immer nur am Handy rumhingen und ständig aller Welt beweisen mussten, wie unglaublich cool sie sind. Nee, Simon war einer, der konnte echt Gefühle zeigen.

Jetzt weiß ich jedenfalls, wo der siebte Himmel ist! Das war einfach unbeschreiblich, wie wir uns geküsst und gestreichelt haben. Mir läuft es jetzt noch eiskalt den Rücken runter. Aber dann hat es zwischen uns gekracht. Was dann passierte, erzähle ich euch später. Eins kann ich nur sagen: Aus dem siebten Himmel auf die Erde zu fallen, kann ganz schön wehtun!

**JETZT WEIß ICH
JEDENFALLS,**

**WO DER
7. HIMMEL IST!**

Aber ich sage euch: Bloß nicht aufgeben. **Jule hat das geschafft, dann werdet ihr das auch packen. Aber jetzt mal alles der Reihe nach.**

Also. Zuerst will ich euch meine Familie vorstellen. Da ist meine Mama, sie ist Krankenschwester und arbeitet im Schichtdienst. Der Beruf war eigentlich immer ganz praktisch für mich. Sie wusste natürlich immer haarklein, was Sache ist. Und hat nicht drumherum geredet, wenn es um Verhütung und den ganzen Kram ging. Mein Vater arbeitet in einer Computerfirma. Aber eigentlich ist er ein Naturfreak. Und wenn er nach Hause kommt,

muss er erst mal mit unserm Hund Charlie durch die Felder, sich Wind um die Nase wehen lassen. Weil er den ganzen Tag im Büro vor dem Bildschirm gesessen hat. Meine vier Jahre ältere Schwester Sophie ist so unterm Strich ganz okay. Sie hat schon lange einen festen Freund. Und wenn ich mal gar nicht weiterweiß, so rein sexuell und so, dann kann ich sie fragen. Aber sonst rede ich am liebsten mit meiner Freundin Lena. Das ist die beste Freundin, die ich mir überhaupt vorstellen kann. Sie wohnt allein mit ihrer Mutter. Sie ist Übersetzerin und arbeitslos geworden. Da hat sie so einen Second-Hand-Laden aufgemacht, wenigstens für die Übergangszeit, bis sie wieder 'nen festen Job hat. Ich sage euch, da ist es echt geil. Wir suchen da immer nach Schnäppchen und stellen mit den Klamotten verrückte Outfits zusammen. Ihren Vater sieht Lena leider nicht so häufig, weil er so weit weg wohnt. Aber die beiden verstehen sich echt gut. Die schreiben sich viele Nachrichten am Handy und schicken sich Memes hin und her. Bei unseren Modenschauen ist neuerdings auch Derya dabei, die ist echt in Ordnung. Deryas Eltern kommen aus der Türkei, sie ist hier geboren.

Aber jetzt geht's los. Holt euch was zu trinken und zu knabbern und macht es euch bequem. Verdrückt euch in euren Lieblingssessel, ins Bett oder aufs Klo. Denn jetzt kommt meine Geschichte und die habe ich extra für euch aufgeschrieben.

ICH BIN'S, JULE!

SCHOCK

AM ABEND!



Also. Alles fing damit an, als ich zehn Jahre alt war. Ich hatte abends gerade geduscht, stand im Badezimmer und trocknete mich ab. Aus der Küche hörte ich, wie meine Eltern sich wieder mal zofften. Mein Vater kam nämlich gerade von der Arbeit und wollte sich mit unserem Hund Charlie gleich wieder verdrücken. Aber Mama musste zum Schichtdienst und verdonnerte ihn dazu, das Abendbrot für uns vorzubereiten. Die üblichen Themen. Ständig ging's um Haushaltsaufteilung. Während sich die beiden also übers Abendessen, volle Waschmaschinen und kaputte Leitungen fetzten, entdeckte ich, dass meine Brustwarzen ganz anders aussahen als sonst. Die waren viel dicker und es sah aus, als hätte sich darunter ein kleiner Fetthügel angesammelt. Ich sage euch, das hat mich getroffen wie ein Blitz aus heiterem Himmel. Ich habe

mir einen Handspiegel geschnappt und mich erst mal von Nahem begutachtet. Mein Herz schlug wie wild. Völlig fassungslos setzte ich mich aufs Klo.

ICH KONNTE ES NICHT FASSEN!

JETZT WAR ES ALSO SO WEIT.

ICH WURDE ERWACHSEN.

Und dann habe ich jeden Tag nach meinen wachsenden Brüsten Ausschau gehalten. Heimlich habe ich in den nächsten Monaten die anderen Mädchen aus der Klasse gemustert. Bei meiner Freundin Lena war noch nix zu sehen.

Aber dann kam's! Ein paar Wochen waren vergangen und da entdeckte ich eines Morgens, als ich mir die Zähne putzte, dass meine Brüste unterschiedlich groß waren. Echt. Ich stand vor dem Spiegel, starrte auf meine Hubbel und ich war völlig durch den Wind. Immer wieder schaute ich mich an, versuchte, meine linke Brust – die dickere – zusammenzudrücken. Ich dachte noch, vielleicht sollte ich mir nachts links einen Verband drumbinden, dass sie nicht so wächst. Ich war ja so was von fertig. Plötzlich hörte ich, wie mein Vater wie ein Verrückter gegen die Badezimmertür pochte. „He, Jule!“, rief er. „Alles in Ordnung?“ „Ja, Papa“, piepste ich. „Ich komme gleich.“ „Beeil dich! Es ist schon spät!“

Ich hörte, wie er die Treppe runterging in die Küche. Ich schlüpfte in mein T-Shirt, zog es aber sofort wieder aus, weil es mir viel zu eng war. Heute wollte ich das rosarote nehmen, das Schlabber-Shirt. Damit niemand meine Brüste anglotzen konnte. Ich würde bestimmt im Erdboden versinken, wenn jemand darüber ablästern würde. Einige Jungen waren nämlich total bescheuert. Ständig mussten die auf dem Schulhof Mädchen anquatschen. Aber nicht mit mir! Da würde ich total ausrasten.

„Mein kleiner Bruder war echt nervig, wenn ich im Bad abgeschlossen habe. Der hat dann immer davor rumgekichert.“

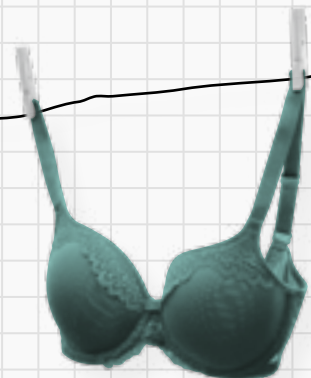
LINA

„Ich finde es unheimlich wichtig, dass meine Familie respektiert, wenn ich allein bleiben will. Ohne Sprüche zu machen. Ich muss mich einfach zurückziehen können.“

MELEK

Im Flur hörte ich, wie Mama und Papa in der Küche miteinander flüsterten. Sofort spitzte ich die Ohren. „Jule spinnt total!“, sagte er. „Jetzt schließt sie auch noch die Tür ab. Was das nun schon wieder soll!“ „Merkst du denn nicht, dass in letzter Zeit ihre Brüste ganz schön gewachsen sind?“, hörte ich Mama. „Ja und?“, brummte er. „Wir laufen morgens doch auch nackt durch die Wohnung.“ „Lass sie mal! Sie muss sich mit ihrem Körper doch erst anfreunden.“ Ach Mama, ich hätte dich knutschen können! Aber dann quatschte meine Schwester Sophie wieder dazwischen. „Diese aufgequollenen Maiskörner nennst du Brüste?“, kicherte sie. „Da muss sie aber noch etwas zulegen.“ Ich spürte, wie ich in die Luft ging! Aufgequollene Maiskörner! Na, warte! Ich lief zurück ins Badezimmer, schnappte das sauteure Parfüm von Sophie und sprühte mich von oben bis unten damit ein! Das hatte sie jetzt davon. Aber im nächsten Moment spürte ich eine unendliche Traurigkeit in mir aufsteigen. Was war nur mit meinen Brüsten los? Warum waren sie unterschiedlich groß? Vielleicht stimmte bei mir ja irgendetwas nicht. Ob ich krank war? Ich hätte laut losheulen können.





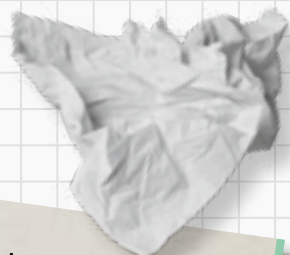
„Mein Hund ist für mich ganz wichtig, wenn's mir mal schlecht geht. Dann nehme ich ihn an die Leine, gehe etwas länger spazieren. Danach geht es mir meistens wieder gut.“

NELE

Vielleicht gab es ja eine Möglichkeit, mich umoperieren zu lassen. So was sah ich ja oft auf Social Media, dass die Models und Schauspielerinnen sich ihre Brüste mit so 'nem Schwabbelgelee aufpeppen ließen. Silikon nennt sich das. Aber andererseits, wenn ich mir vorstelle, mit so 'nem fremden Zeugs im Körper rumzulaufen ... Ich habe mal einen Bericht im Fernsehen darüber gesehen, da sind die Dinger irgendwie verrutscht. Ach, du liebe Zeit! In der nächsten Nacht habe ich glatt davon geträumt, meine operierte Brust wäre mir unter den Arm gerutscht. Nee, also da bleib ich doch lieber so, wie ich bin.

Jedenfalls war ich in den nächsten Tagen fix und alle. Abends lag ich im Bett, kuschelte mich in meine Kissen und heulte vor mich hin. Was waren das nur für Dinger, die mir der liebe Gott da mitgegeben hatte! Lena war in den letzten Tagen auch so komisch. Was die nur wieder hatte. Redete kein Wort mit mir.

Zum Trost holte ich Charlie in mein Bett. Er lag ganz ruhig neben mir und es war so schön, sein weiches, warmes Fell zu spüren. Nachdem wir zusammen eine Tafel Schokolade verputzt hatten, ging es mir ein wenig besser. Jedenfalls erzählte ich Charlie, dass das ganze Leben doch ein ziemlich ungerechter Beschiss war. Ich hatte gar nicht mitgekriegt, dass Mama ins Zimmer gekommen war.



„Sehr wichtig finde ich die Aufklärung durch die Eltern. Die sollten nämlich keine Scheu haben, frei und offen über alles zu reden.“

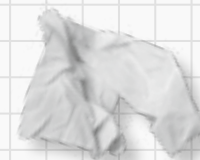
WILMA



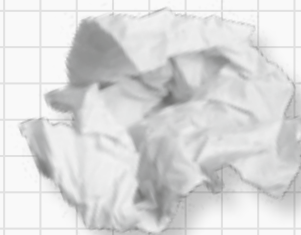
„Was ist ein ungerechter Beschiss?“, fragte sie mich ganz zärtlich und streichelte mir übers Haar. Und schon hing ich an ihrem Hals und heulte erst mal richtig los. Ich war so richtig froh, dass ich mich auf den Schoß von Mama kuscheln konnte. Das war im Moment der allerschönste Platz auf der ganzen Welt. Sie hat mich so lieb in den Arm genommen und gestreichelt.

Dann habe ich ihr alles erzählt. Schließlich ist sie ja Krankenschwester. Aber nicht nur das: Sie ist auch die beste Mama der Welt. Weil sie kein bisschen über mich lacht. Sie hat sich alles ganz ruhig angehört und mich beruhigt. Ich bräuchte keinen Busenverband, keine Brustoperation und keine superweiten Kleider. Alles Quatsch! Und was glaubt ihr, was los war?

So was wäre in dem Alter normal, meinte sie. Total normal! Auch das mit den unterschiedlich großen Brüsten. Das läge nämlich an den Hormonen. „Du kommst jetzt in die Pubertät!“, sagte sie leise und lächelte. „Und da fängt alles mit den Hormonen an!“ „Mit was für Dingen?“, fragte ich verwirrt. „Mit Hormonen!“, antwortete sie und deckte mich zärtlich zu. „Damit du später mal eine Frau wirst. Aber darüber reden wir morgen. Und mach dir bloß keine Sorgen: Das ist alles völlig in Ordnung! Klar ist das neu für dich. Vielleicht hast du ja auch überhaupt noch keine Lust auf deinen neuen Körper. Oder einfach nur Angst, weil du vieles noch nicht verstehst. Aber das werden wir ab morgen ändern. Du wirst dich noch wundern, was für schöne und aufregende Dinge auf dich warten. Freu dich drauf. Und wetten, dass meine Jule in ein paar Tagen vor Freude wieder die ganze Welt umarmen möchte? Und jetzt schlaf schön!“



Als Mama und Charlie das Zimmer verlassen hatten, atmete ich erst einmal tief durch. Wenn Mama sagte, ich wäre ganz normal, dann war ich auch ganz normal! Und am nächsten Tag wollte ich herauskriegen, was Hormone sind. Ich spürte, wie mir ein Zentnersack vom Herz fiel. Und schon war ich eingeschlafen.



„Am meisten belastet hat mich, dass ich jeden Tag eine andere Stimmung hatte. Ich hatte auch echt Probleme, meinen Körper zu akzeptieren. Ich hatte einfach keinen Bock auf die ganze Entwicklung ... Jedenfalls bin ich jetzt froh darüber, dass alles vorbei ist! Ich gefalle mir so, wie ich bin!“

ALINA

Hormone

IN AKTION!

Am nächsten Morgen, als ich zum Frühstück in die Küche kam, wollte Papa schon los zur Arbeit. Er wollte sich von mir verabschieden, wie er das sonst auch immer macht: Er drückt mich an sich und gibt mir einen dicken Kuss. Aber heute ließ ich ihn nicht so eng an mich ran. Wenn er meine Brüste spüren würde, wäre mir das nämlich total peinlich. Er schaute mich ziemlich bedeppt an. Aber Mama warf ihm einen drohenden Blick zu und er tat so, als wäre nichts. Nur Sophie musste wieder ihren Kommentar dazugeben: „Huch, unser Küken wird ja neuerdings so schamhaft!“ Ich spürte, wie eine irrsinnige Wut in mir hochstieg, ich rannte aus der Küche und knallte mit aller Wucht die Tür hinter mir zu. Meine Schwester war echt manchmal ganz schön anstrengend. Warum musste sie mich ständig ärgern!

Als ich mittags von der Schule kam, habe ich sofort im Internet nachgeschaut: ... Hormon! Da stand es.

Aha! Weißt du eigentlich, was Hormone sind? Das sind keine Bakterien oder irgendwelche Gewürze für die Pizza. Da stand:

HORMONE

Hormone sind Wirkstoffe, die von einem spezifischen Organ oder einer Zellgruppe (Hormondrüsen) in kleinster Menge an die Blutbahn weitergegeben werden. Sie regen durch Signale z. B. den Stoffwechsel oder das Wachstum an. Im Gehirn geben das Zwischenhirn und die Hirnanhangsdrüse unter anderem Hormone an die Eierstöcke weiter, die nun ihrerseits Östrogene und Progesteron bilden können.

Wie bitte? Ich verstand damals kein Wort davon. Alles Bahnhof! Deshalb erkläre ich das mal mit meinen Worten: Also! Du kommst in die Pubertät und dann denken sich die Hirnanhangsdrüse (also die „Pubertätsdrüse“ im Gehirn, die alles anleiert) und das Zwischenhirn, jetzt wird es aber Zeit, dass die Brüste anfangen zu wachsen, die Geschlechtsorgane müssen sich verändern. Darum schicken sie über die Blutbahn Botenstoffe zu den Organen. Das ist so ähnlich, als würde ich einen Boten mit einer Information zu Lena schicken. So in der Art: Sie soll schon mal die Tiefkühlpizza in den Ofen stecken.

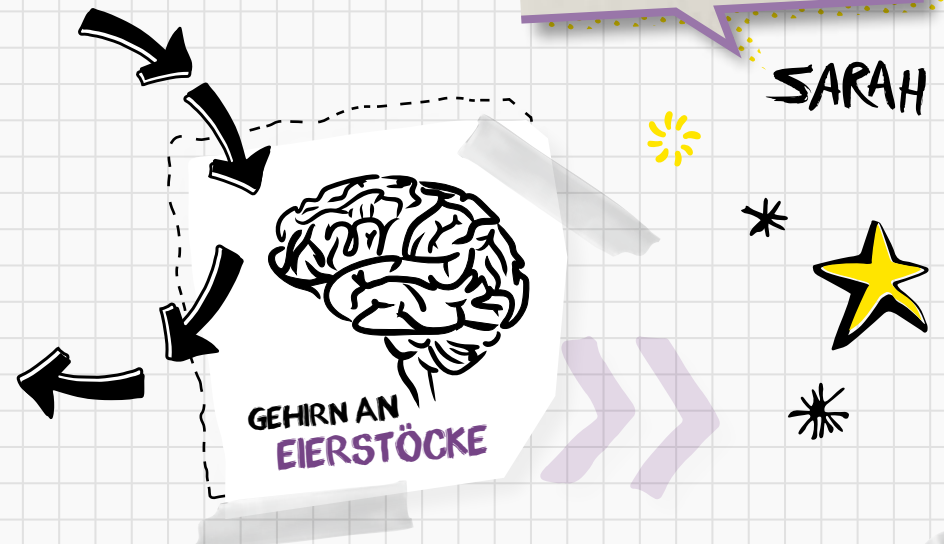
Im Körper heißen diese Botenstoffe Hormone. Zum Beispiel die Wachstumshormone für die Knochen oder die Sexualhormone für die Brüste, die Eierstöcke oder Gebärmutter. Ja, und der Körper macht dann auch brav, so gut er kann, was ihm die Hormone sagen.

Die Taille wird ausgeprägter und das Becken breiter, damit später einmal ein Baby im Bauch Platz haben kann. Und die Oberschenkel werden rundlicher. Wie bei mir zum Beispiel.

Da sind ganz schön viele verschiedene Hormone auf Achse. Und die einen sind schneller als die anderen. Die sind auch total unterschiedlich.

„Ich hatte auch große Probleme, als meine Brüste anfangen zu wachsen. Ich wollte sie mit allen Mitteln verstecken. Es sollte bloß keiner merken, dass ich schon Brüste hatte. Selbst im Schwimmbad, als ich einen Badeanzug anhatte, versuchte ich sie irgendwie zu verstecken, damit keiner auf sie glotzen konnte. Es war mir einfach nur peinlich. Ich wollte auch nicht, dass mich jeder nur wegen der Brüste beglotzte.“

SARAH



DIE KÖRPERLICHE ENTWICKLUNG

Hier findest du einen Überblick, wann und wie sich dein Körper verändert. Aber Achtung, das sind nur Durchschnittswerte, denn jedes Mädchen hat ihre ganz eigene individuelle Entwicklung.

Alter (Jahre)	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Die Intimbehaarung (Schambehaarung) wächst:		von ca. 8,5 bis 12,5 Jahren								
Die Brüste beginnen zu wachsen:		von ca. 9 bis 13,5 Jahren								
Die Brüste sind ausgewachsen:					von ca. 12 bis 16,5 Jahren					
Der Weißfluss setzt ein:		von ca. 9,5 bis 15,5 Jahren								
Wachstumsschub:		von ca. 10 bis 14,5 Jahren								
Einsetzen der Menstruation:		von ca. 10 bis 15,5 Jahren								

Manche körperlichen Veränderungen treten bei dir vielleicht früher oder später ein, auch das ist normal. Mit ungefähr 17 Jahren ist die körperliche Entwicklung abgeschlossen, sodass dein Körper dann ausgewachsen ist.

➔ Mehr Infos findest du hier:

www.loveline.de/themen/maedchen/mein-koerper



Weil die Hormone unterschiedlich anfangen zu arbeiten, passiert es unter Garantie, dass du nicht gleichmäßig wächst. Leider! Dann können die Arme schon mal unheimlich lang sein und die Beine sind noch kurz und stämmig. Oder die eine Brust ist größer als die andere. Aber das geht ja zum Glück vorbei! Da hilft nur eins: Abwarten und Tee trinken, wie meine Tante Lilly zu sagen pflegt.

Manche körperlichen Veränderungen treten bei dir vielleicht früher oder später ein, auch das ist normal. Mit ungefähr 17 Jahren ist die körperliche Entwicklung abgeschlossen, sodass dein Körper dann ausgewachsen ist.

Also keine Panik! Habt etwas Geduld mit euren Hormonen. Die können einfach nicht alles gleichzeitig auf die Reihe kriegen. Ich meine, dass du an allen Stellen gleichmäßig wächst und dann auch noch richtig optimal aussiehst. Und bei jeder arbeiten die Hormone auch anders. Deswegen lässt sich auch gar nicht sagen, was normal ist. Jedenfalls ist im Körper der Teufel los. Wie die einzelnen Hormone heißen und was die noch alles auf dem Kasten haben, dazu kommen wir später.

Meine Hormone haben wohl den Tick gehabt, mir besonders viele Rundungen an die Oberschenkel zu zaubern. Und eben meine Brüste aufzupolstern. Wozu brauchte ich eigentlich so große Brüste?

„Es gibt Lungs, die nur rumgrapschen, und es gibt Lungs, die gefühlvoll sind.“

NAIDA

Die Jungen in meiner Klasse haben dann angefangen, mich auf meine Brüste anzusprechen. Das fand ich total nervig und habe denen meine Meinung gesagt. Das lasse ich mir nicht gefallen!

Dabei schaute mich Simon ganz lieb von der Seite her an und streckte den Daumen nach oben. Ich spürte, wie ich einen knallroten Kopf bekam. Ach Simon! Den mochte ich eigentlich schon immer. Aber was wäre, wenn er jetzt mitkriegen würde, was da alles so an mir wächst? Und er mich vielleicht zu dick findet?

Also versuchte ich, weniger zu essen. Bloß weg mit den Rundungen an den Oberschenkeln. Aber was soll ich euch sagen? Wenn ich mal einen Tag weniger gegessen hatte, war mir gleich so flau. Aber meine Brüste und auch meine Oberschenkel wurden nicht weniger. Und meine Mutter guckte mich in dieser Zeit immer so seltsam an. Die hat nämlich einen Röntgen-Blick erster Klasse. Die wusste fast immer haarklein, was sich in mir abspielte. Aber das sollte sie nicht. Das machte mich ungeheuer wütend. Das waren schließlich meine Gedanken. Da sollte sie sich raushalten! „Jule“, meinte sie eines Morgens. „Du siehst so blass aus.“ „Das ist in!“, antwortete ich säuerlich. Was sollte denn ihr blöder Spruch? Ich brach Stückchen für Stückchen von meinem Vollkornbrötchen ab und fütterte heimlich Charlie. Der saß nämlich seit Neustem immer unter dem Tisch ganz nah

bei mir und hechelte mich erwartungsvoll an. „Hast du wieder keinen Appetit?“, fragte Mama. „Willst du mich etwa zwingen, das Brötchen zu verdrücken?“ Ich verzog das Gesicht. „Ich schwör's dir! Dann wird mir bestimmt sauuübel!“

Heute muss ich sagen, ich war zu meiner Mutter nicht gerade wie eine Tochter aus dem Bilderbuch. Ich hatte damals eine echt fiese Tour drauf. „Wir sollten unbedingt mal zum Arzt gehen“, sagte Mama. „Du gefällst mir gar nicht!“ „Du gefällst mir gar nicht“, äffte ich sie nach. „Dauernd lässt du die besorgte Krankenschwester raushängen.“ „Moment mal!“, antwortete sie. Und ihre Stimme klang nicht mehr ganz so freundlich wie vor einer Minute. „Du kommst in die Pubertät. Weißt du eigentlich, dass du langsamer wachsen kannst, wenn du so wenig isst? Und dass du damit deine erste Menstruation verzögern kannst?“ „Na und?“, antwortete ich total cool. Aber ehrlich gesagt lief mir in dem Moment ein eiskalter Schauer den Rücken runter. Menstruation! War ich wirklich schon so weit? Ich war doch gerade erst elf Jahre alt! Ach, du lieber Himmel! Am liebsten hätte ich mich bei meiner Mama auf dem Schoß unter ihre Arme verkrochen. Menstruation! Auch das noch!

„Wenn euch ein Junge wegen eurer noch wenig entwickelten Brust auslacht, sagt doch einfach: ICH WILL MAL SEHEN, OB DU WAS GRÖßERES IN DER HOSE HAST, DANN KÖNNEN WIR WEITERREDEN!“

LEA

* „Jetzt lasst doch Jule in Ruhe“, meinte Papa. „Ich habe manchmal auch keinen Hunger. Das kommt doch mal vor. Aber hoffentlich nimmst du nicht so viel ab.“ „Was meinst du?“, fragte ich leise. „Ich mag nämlich nicht diese dünnen Frauen, die nichts auf den Rippen haben.“ Und dabei zwinkerte er mir zu. „Es gibt nämlich viele Männer, die sehr auf weibliche Formen stehen.“ Boing! Papa hatte mal wieder total ins Schwarze getroffen. Der hatte manchmal einen richtigen siebten Sinn für meine Probleme. Obwohl ich nicht genau wusste, ob er es wirklich ehrlich meinte, hätte ich ihn in diesem Moment am liebsten abgeknutscht.

Am Abend, als ich schon das Licht ausgeschaltet hatte, klopfte es leise an meiner Tür. „He, Zuckerschnute!“ Es war Sophie. „Schläfst du schon?“ „Jetzt nicht mehr“, antwortete ich. „Dann kannst du mir ja zuhören.“ „Was gibt's?“ „Ich wollte dir nur sagen, dass ich mein Schwesterchen unheimlich lieb habe. Obwohl sie ja manchmal als Kratzbürste Karriere machen könnte.“ „Nun sag schon, was willst du?“

brummte ich versöhnlich. „Ist dir eigentlich schon mal aufgefallen, dass ich genauso dicke Oberschenkel habe wie du?“ Mit einem Satz saß ich im Bett. „Echt?“, fragte ich. „Aber du siehst doch so toll aus.“ „Mensch, Jule! Wenn du das echt findest, dann überleg doch mal, warum!“

Ich fing an, aufzuzählen, was ich alles an meiner Schwester toll fand. Zuerst einmal, weil sie so ein schönes Lächeln hatte. Und dass sie so selbstbewusst war. Die konnte so leicht nichts aus der Fassung bringen. Und sie strahlte immer so, als hätte sie einen Vertrag mit einem Sonnenkraftwerk abgeschlossen. Das machte mich manchmal wahnsinnig. Ständig diese gute Laune!



MINDESTGEWICHT

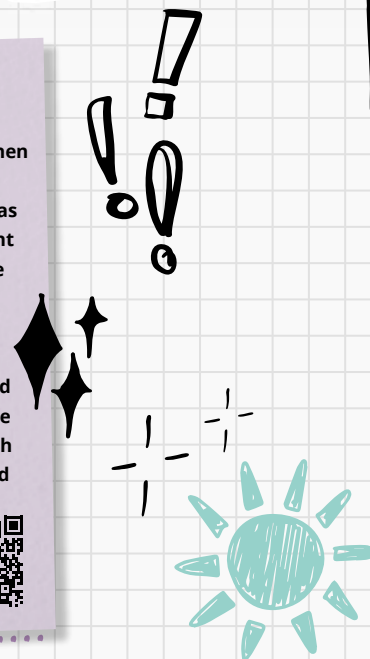
Wenn es zur ersten Menstruation (Monatsblutung) kommen soll, ist ein bestimmtes Mindestgewicht notwendig. Sonst streikt dein Körper. Untergewicht kann auch ein Grund dafür sein, dass deine Periode ausbleibt. Mädchen zwischen 13 und 17 Jahren ernähren sich besonders schlecht. Das kann zu schweren Mangelkrankungen führen. Unter anderem wird Osteoporose (Knochenschwund – kann im Alter zu Knochenbrüchen führen) schon in diesem Alter angelegt. Nur durch eine richtige Mischung aus Eiweiß, Fett, Kohlenhydraten, Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen bekommt dein Körper, was er braucht, um fit zu sein.



KÖRPER UND AUSSEHEN

Mädchen sind viel häufiger mit ihrem Körper und Aussehen unzufrieden als gleichaltrige Jungen. Während sich 70 Prozent der Jungen in ihrem Körper wohlfühlen, sagen das noch nicht einmal die Hälfte der Mädchen. Nur 10 Prozent der Jungen fühlen sich zu dick, aber über doppelt so viele Mädchen. Und dafür nehmen sie einiges in Kauf und hungern sogar: Viele haben schon im Alter von 11 bis 15 Jahren eine Diät gemacht, um abzunehmen, obwohl sie objektiv zu dünn sind. Und sie quälen sich mit Fragen und Problemen, die ihren Körper betreffen, z. B., ob die Brüste noch wachsen oder es normal ist, dass sie unterschiedlich groß sind, warum im Slip so ein milchiger Ausfluss ist und wann die Periode endlich kommt.

➔ Mehr Infos findest du hier:
www.loveline.de/themen/koerper-aussehen



„Und was hat das mit meiner Figur zu tun?“, fragte sie mich, als ich die Punkte aufgezählt hatte. Auweia! Da hatte sie mich aber erwischt! Ich saß für ein paar Sekunden da und kriegte meinen Mund nicht mehr zu. Und das heißt für mich schon eine ganze Menge. Sophie streichelte mir ganz lieb übers Haar.

„Guck dir doch mal einige Schauspielerinnen an“, flüsterte sie mir ins Ohr. „Die sehen nicht alle supergut aus. Und warum kommen die rüber? Weil die eine mega Ausstrahlung haben. Die eine da, aus dem Film gestern Abend, die hat eine riesige Nase. Die hätte sich ja

auch umoperieren lassen können. Hat sie aber nicht. Und warum? Weil sie weiß, dass genau diese Nase zu ihrer Persönlichkeit passt.“ „Deswegen hat die ja auch so viele coole Rollen gespielt“, überlegte ich. „Und die sieht doch echt super aus.“ „Genau! Da gibt's aber auch jede Menge andere. Guck dir die mal genauer an, ob die wirklich so spitzenmäßig aussehen. Oder ob du sie magst, weil sie 'ne tolle Ausstrahlung haben.“ Ich hatte kapiert, was Sophie mir beibringen wollte. Sie hielt mich ganz fest im Arm. Das war so schön. Irgendwie muss ich dann später eingeschlafen sein.



ICH BIN
MEIN EIGENES



VORBILD



„Die anderen Mädchen aus meiner Klasse nennen mich immer Dicke, das finde ich doof.“

LARA

„Ich habe ziemliche Komplexe, weil ich zu kleine Brüste habe. Alle meine Freundinnen haben schon größere Brüste und tragen BHs. Wachsen meine Brüste noch?“

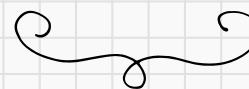
ANNA

Am nächsten Morgen am Frühstückstisch machte Sophie keinen Spruch darüber, was gestern Abend gelaufen war. Ihr Glück! Ich wäre ihr nämlich sonst ins Gesicht gesprungen. Ich hielt also mein leckeres Käsebrötchen in der Hand, Charlie unter dem Tisch schaute mich schon gierig an. Er oder ich?

Aber dann biss ich selber herzhaft in mein Brötchen. Und Charlie steckte ich nur ein kleines Bröckchen zu. Sophie hatte recht, sie hatte genau die gleichen dicken Oberschenkel wie ich. Und wir beide wie Mama. Und Mama hatte sie von ihrer Oma. Vielleicht sollte ich mal den Stammbaum unserer Familie neu schreiben: Wer hat wem durch die Erbanlagen die Oberschenkel vermachte? Tja, damit muss ich wohl leben, so 'ne Erbschaft kann ich leider nicht ausschlagen. Ich überlegte, was ich noch alles von ihr geerbt hatte. Das Talent in Sport habe ich wohl von Papa. Aber Moment mal! Ich habe von Mama ein Riesentalent im Zeichnen. Und das kann ja auch nicht einfach weggehungert werden.

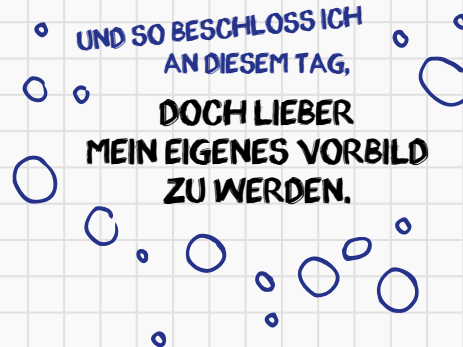
„Viel hängt ja von der Umwelt ab, in der wir leben. Würde es nicht diese ‚Schönheitsideale‘ geben, gäbe es auch keine Essgestörten. Wir würden unsere Körper viel selbstverständlicher akzeptieren.“

MALIKA



Meine Mutter ist ja wirklich nicht die Super-schlankste. Die sieht eher aus wie die Venus von Milo. Kennt ihr die? Das ist so eine Skulptur, die vor ewiger Zeit von einem Bildhauer geschaffen wurde. Und die sieht ziemlich gut genährt aus. So Schönheitsideale wandeln sich eben. Ich frage mich ja auch immer, warum die Models so Mini-Brüste haben müssen. Na ja, ist doch logisch. Die müssen alle die gleiche Figur haben, damit nicht für jede Einzelne neue Klamotten angefertigt werden müssen. Hat Lenas Mutter erklärt.

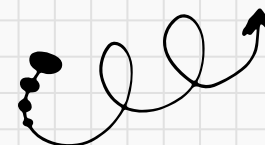
UND SO BESCHLOSS ICH
AN DIESEM TAG,
DOCH LIEBER
MEIN EIGENES VORBILD
ZU WERDEN.



ICH BIN MEIN EIGENES VORBILD

„Ich finde, jeder Mensch ist schön, der sich schön fühlt. Wer von außen nicht so schön aussieht, ist vielleicht im Innern schön.“

SELINA

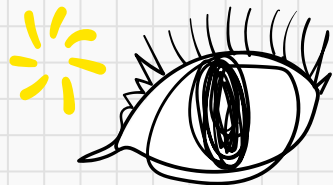


Zuerst überlegte ich, was ich an mir richtig gut fand. Klar! Das waren meine schönen, großen Augen. Mama sagt immer, die sehen aus, als würde da ein kleines Feuerwerk drin abgefeckelt. Meine Augen waren etwas ganz Besonderes an mir. Heimlich übte ich im Spiegel, meinem Blick nicht auszuweichen. Ich habe mir ganz konzentriert in die Pupillen gestarrt. Und das habe ich später auch mit anderen gemacht. Zuerst war ich ja wahnsinnig schüchtern. Ich habe immer gleich weggeschaut, wenn mich ein Typ anblinzelte. Aber dann hab ich mir ein Trainingsprogramm ausgedacht. Wer ist stärker: der oder ich? Also habe ich angefangen, im Bus irgendwelche Typen anzustarren, als wollte ich sie in Hypnose versetzen. Und was soll ich euch sagen? Die sind gar nicht so cool, wie die sich immer geben. Eine Zeit lang hat es mir richtig Spaß gemacht, so lange zu gucken, bis die völlig verunsichert waren. Vor allem Finn, der Obercoole. Der mit den zig Piercings am Kopf. Der

„Ich seh voll scheiße aus mit meinen Klamotten, aber meine Eltern verstehen das nicht. Wie soll ich denn so einen Freund finden?“

MELEK

tut immer so, als wäre er Mr. Supercool und sämtliche Mädchen müssten sich um ihn scharen. Aber ich habe ihn mit meinem Blick total verunsichert. Er ist knallrot geworden, als ich ihn angestarrt habe. Also im Blickhalten bin ich Weltmeisterin.



Ich dachte mir, damit kann ich tausendmal von meinen Oberschenkeln ablenken. Und was soll ich euch sagen? Das klappt! Das nennen die Erwachsenen Persönlichkeitsentwicklung!

Dann habe ich mir Klamotten zugelegt, die echt zu meiner Figur passen. Nicht gerade die aller kürzesten Miniröcke, muss ja auch nicht sein. Und ich legte mir Farben zu. Früher habe ich mich nicht getraut, was Knalliges anzuziehen. Bloß nicht auffallen! Aber heute ist das ganz anders. Mir ist zwar nicht egal, was andere von mir denken. Aber einige Mädchen haben doch sowieso nichts Besseres zu tun, als ständig abzulästern. Ob ich nun das anziehe oder nicht, mich so verhalte oder anders, das spielt doch überhaupt keine Rolle. **Da kann ich auch gleich so sein, wie ich bin und wie ich mich gut fühle.** Also färbte ich mir die Haare rot und ließ immer eine Strähne genau neben dem rechten Auge herunterbaumeln. Ich fand mich wahnsinnig geheimnisvoll. Außerdem zog ich immer nur das an, was genau zu meiner Stimmung passte, tiefschwarz, kunterbunt, apfelgrün oder knallrot. Ich sage euch, **ich fühlte mich saugut.** Mit meinen Oberschenkeln und wachsenden Brüsten.



„Ich denke, Jungs müssen nicht besonders gut aussehen, sondern einen guten Charakter haben.“

IDA

„Ich will nicht dafür gemocht werden, wie ich aussehe, sondern dafür, wer ich bin und was ich kann. Meine Hobbys und Freunde machen mich glücklich – nicht mein Spiegelbild.“

YUKI

Und dann singe ich wahnsinnig gern. Hilft total gegen Frust. Müsst ihr mal probieren: euch einfach unter eine Eisenbahnbrücke stellen, wenn ein Zug vorbeirauscht, und laut singen! So laut es geht. Oder bei totalem Stress einen Urschrei loslassen. Das tut echt gut. Und wisst ihr was? Hier im Ort wollten die ein Musical aufführen. Da habe ich mitgemacht. Getanzt wurde da auch jede Menge. Und Bewegung hat ja noch nie geschadet. Da war ich nämlich gezwungen, was zu tun. Ich muss euch nämlich eins gestehen: Manchmal war ich ganz schön lahm und hab mich ganz schön hängen lassen ... aber nicht weitersagen!

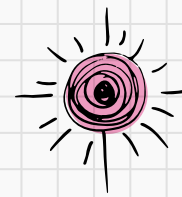
Also gut. Zurück zum Thema. Wir waren beim Wachsen. In der Pubertät wächst ja so ziemlich alles. Nicht nur der Körper! Bei mir wuchs vor allem noch das Loch im Geldbeutel. Papa pflegte immer zu sagen: „Du musst deine Persönlichkeit entwickeln!“ Und das tat ich auch. Und wie! Vor allem äußerlich. Papa hat erst gar nicht kapiert, dass sein kleines Mädchen heute eine wilde Flatterfrisur hat und schwarz umrandete Augen. Aber als ich ihm sagte, dass ich ihn doch trotzdem furchtbar lieb hätte und dass ich doch nicht ewig Kleinkind sein könnte, hat er das wohl verstanden.

ACH, DU LIEBER PICKEL!

Dann wächst in der Pubertät aber noch etwas. Und das sind die Pickel! Ich hätte manchmal die Wand hochgehen können. Kaum ist der eine abgeheilt, sprießt an der anderen Stelle der nächste. In meinem schlaun Buch stand: Das liegt auch an der hormonellen Umstellung. Aha! Hätte ich mir ja denken können. Es werden vermehrt Geschlechtshormone ausgeschüttet. Und die regen die Talgdrüsen zu einer Überproduktion an. An jeder Stelle der Haut, wo ein Körperhaar wächst, befinden sich Talgdrüsen. Sie sorgen dafür, dass die Haut und jedes Härchen eingefettet werden. Bilden die Talgdrüsen zu viel Fett, werden manchmal einzelne Drüsenausgänge verstopft und es entstehen Mitesser.

Mitesser! Ein ekliger Name! Als würden die mich von innen anknabbern. Das sind Talgansammlungen, die nicht entzündet sind. Diese können sorgfältig ausgedrückt und desinfiziert werden. Allerdings muss darauf geachtet werden, dass die umliegende Haut nicht verletzt wird und es zu keiner Infektion kommt.

Gelangen Bakterien in die durch die Mitesser erweiterten Drüsenausgänge, kommt es zu bakteriellen Entzündungen. Es entstehen mit Eiter gefüllte Bläschen, Pusteln oder Pickel. Die Haut um diese Talgdrüse rötet sich und wird schmerzempfindlich. Pickel dürfen nicht ausgedrückt werden, da sonst die Bakterien noch tiefer in das Hautgewebe hineingelangen und die Entzündung sich ausbreiten kann.

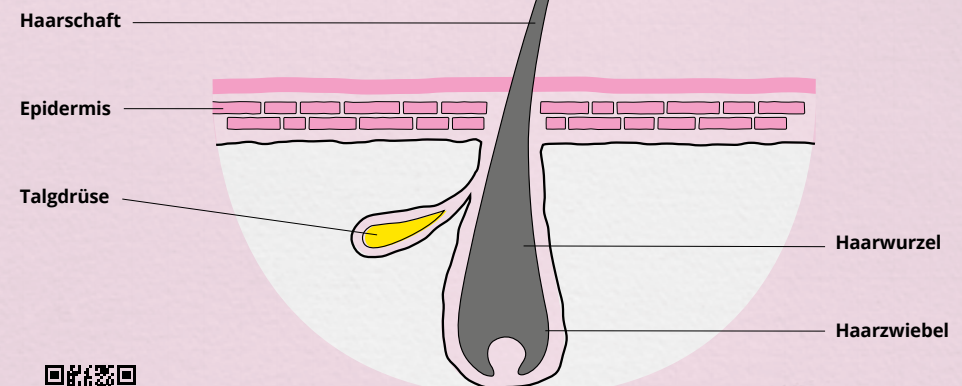


„Und du kannst davon jede Menge Narben kriegen“, meinte Lena am Nachmittag, als wir zusammen am Skatepark auf der Bank saßen und den anderen beim Skaten zuschauten. „Nimm so antibakterielle Mittel zur Reinigung. Oder Waschgels. Das hilft.“ „Danke für den Tipp. Mein Schwesterherz hat davon massenhaft in ihrem Schränkchen rumstehen. Werd' ich sofort mal ausprobieren“, antwortete ich. „Aber pass bei den Mitteln auf, dass sie die Haut nicht austrocknen. Wenn sie nämlich austrocknet, entwickelt sie noch mehr Talg“, meinte Lena. „Und nicht so viel Make-up drauf. Da kann die Haut nicht atmen und der Talg fließt nicht ab.“ Erste Sahne, Lena! Was die alles wusste!

Ach, Lena, wenn ich dich nicht hätte! Aber irgendwie stimmte nicht mit ihr. Irgendwie schleppte sie ein Problem mit sich rum. Das spürte ich ganz genau! Aber sie sagte nichts. Ich merkte nur, wie sie mich manchmal so komisch ansah. Aber ich drängelte nicht. Lena war eher so'n Innentyp, sie musste erst mal selbst über ihre Probleme nachdenken. Und dann kam sie zu mir. Also, dachte ich damals, warte erst einmal ab.



HAAR UND WURZEL



➔ Mehr Infos findest du hier:
www.loveline.de/themen/koerper-aussehen/akne

DIE INTIMHAARE SPRIEßEN



Ein paar Wochen später rief meine Freundin Lena völlig aufgeregt bei mir an: „Rat mal, was ich entdeckt habe!“ „Dass die Erde in Wirklichkeit ein Würfel ist?“, kicherte ich. „Quatsch nicht! Ich hab mein erstes Intimhaar entdeckt!“ Sie war völlig aus dem Häuschen. „Können wir uns treffen?“

Natürlich musste das gefeiert werden! Wir verabredeten uns in zehn Minuten im Skatepark. Aber vorher untersuchte ich meinen Venusberg – das ist diese Erhebung vor den Vulvalippen – noch mal gründlich, ob ich nicht auch so ein Intimhaar vorzuweisen hatte. Aber nichts. Auch noch kein Achselhaar. Mist, verdammt!

Zum ersten Mal war ich stolz darauf, dass ich schon mehr Brüste hatte als sie. Und ich zog seit langer Zeit wieder ein enges T-Shirt an, um zu zeigen, dass ich nicht zurückgeblieben war.

Lena saß schon mit hochrotem Kopf auf der Bank am Skatepark, als ich mit meinem Fahrrad angedüst kam. Überschwänglich begrüßte sie mich und erzählte mir alles über ihr

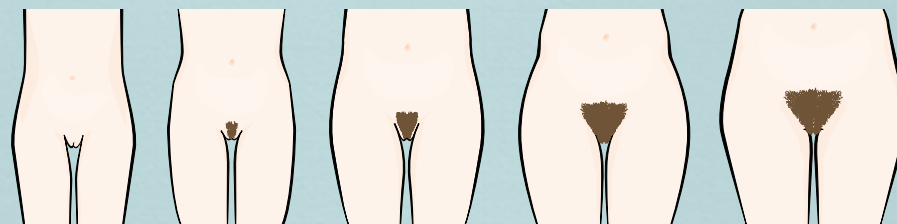
erstes Intimhaar. Wir kicherten und fühlten uns irgendwie ganz toll. Wir waren keine Kinder mehr. Irgendwie waren wir ganz kribbelig. Wir wussten: Jetzt fängt ein total neuer Lebensabschnitt an. Und inzwischen freute ich mich auch auf die neuen Erfahrungen. Ich spürte nämlich neuerdings so ein Knistern und Prickeln im Körper, wenn ich mir die Jungens etwas näher anschaute. Besonders Simon, der gerade mit zwei Freunden auf dem Skateboard zum Park gefahren kam. Ich merkte ganz genau, wie er heimlich aus den Augenwinkeln immer wieder zu mir rüberschielte. Und prompt bekam ich einen knallroten Kopf. Ich wuschelte mir die Haare ins Gesicht, um mich hinter mir selbst zu verstecken. Und ich dachte immer, im Blickhalten wäre ich Weltmeister! Nix da! Lena bekam davon nichts mit. Die war immer noch total verzückt über ihr erstes Intimhaar.

Ach, Simon, dachte ich. Wie das wohl ist, wenn ich dich küsse? Wenn ich mich ganz eng an dich schmiege? Wenn du mich zärtlich an dich ziehst? „... das war um halb eins ... He, du hörst mir ja gar nicht zu!“, unterbrach Lena meine Gedankenflüge. „Doch, doch“, antwortete ich und betrachtete versunken die Oberarme von Simon. Wenn der mich in die Arme nehmen würde ... „Was hast du gesagt?“

Ein paar Monate später, kurz nach meinem zwölften Geburtstag, war Lenas erstes Intimhaar kein Thema mehr. Bei mir waren sie auch gewachsen. Und was glaubt ihr, wo ich das erste entdeckt habe? Auf meiner rechten Brust neben meiner Brustwarze! Das habe ich sofort rausgerupft! Ich sage euch, das hat mir die Tränen in die Augen gejagt, nicht etwa wegen dem Trennungsschmerz, sondern weil das unheimlich wehtat. Und dann spross es bald überall. Unter den Armen. An den Beinen. Ich dachte noch, wenn das so weitergeht, siehst du bald aus wie so ein Urmensch aus dem Neandertal.

Aber wie ist das eigentlich?, ging es mir plötzlich durch den Kopf. Muss ich meine Intimhaare auch abschneiden wie meine Kopfhare? In meinem schlaun Buch stand: **Während der Pubertät fängt die Geschlechtsbehaarung an zu wachsen.** Da war ich auch schon drauf gekommen. **Am Anfang sind die Haare glatt und dann fangen sie an, sich zu kräuseln. Stimmt. Sie wachsen nur etwa sechs Monate und fallen dann aus, neue wachsen nach.** Also müssen sie nicht abgeschnipelt werden. **Kopfhare können zehn Jahre lang wachsen.**

SO WACHSEN DEINE INTIMHAARE ...

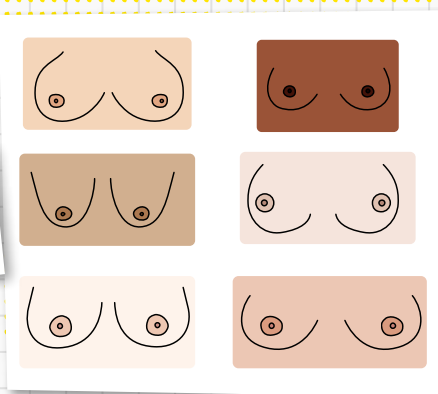


➔ Mehr Infos findest du hier:

www.loveline.de/themen/maedchen/mein-koerper/koerperbehaarung



VON BRÜSTEN UND BRÜSTCHEN



Lenas Brüste fingen in letzter Zeit auch an, sich ganz flott zu wölben. „Das liegt an den Hormonen!“, erklärte ich wie selbstverständlich, als wir wieder mal im Park auf der Bank saßen. Stolz verklickerte ich ihr, was ich zu diesem Thema schon alles aufgeschnappt hatte, und zeigte ihr, was in meinem Buch darüber stand:

Die Brustwarzen werden größer, fester und färben sich mehr oder weniger dunkel. Drum herum die Haut nennt sich Hof. Der Hof fängt an, sich zu wölben und wird auch größer und dunkler. Und darunter bilden sich die Milchdrüsen. Das ist das Harte, Knubbelige. Und damit die Milchdrüsen geschützt sind, bildet sich drum herum ein Fettgewebe, das sich auch Brust nennt.

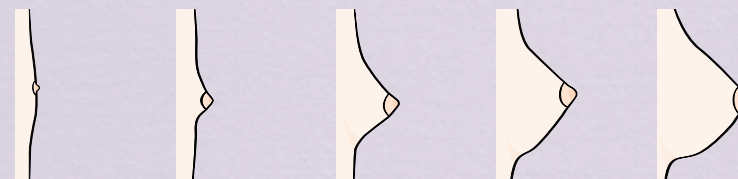
„Ob die eine Brust größer ist als die andere, die eine zu weit oben sitzt und die andere hängt: Lass dich bloß nicht verrückt machen. Jedes Paar Brüste ist anders.“ „Echt?“, fragte Lena. Ich nickte. „Da gibt es kleine, große, runde und spitze, hängende und feste. Die Form hat überhaupt nichts damit zu tun, was du bei sanften Berührungen oder beim Strei-

cheln empfindest.“ Lena schaute mich irgendwie ganz komisch an. „Sexuell empfindest?“ „Na, logisch!“, antwortete ich selbstsicher. „Ist doch unheimlich schön, wenn du da rüberstreichst, oder nicht?“ Lena nickte nachdenklich. „Das einzig Wichtige ist, dass du dich wohlfühlst“, fuhr ich fort. Hatte ich das nicht toll formuliert? So was Ähnliches sagte mir nämlich Mama auch immer. Ich kam mir vor wie die Göttin der Weisheit höchstpersönlich. „Und wenn dein Freund was an deinen Brüsten rumzumäkeln hat, dann vergiss ihn! Entweder er mag dich so, wie du bist, oder er kann Leine ziehen.“ „Du hast recht“, meinte Lena. Plötzlich wirkte sie wieder ein bisschen bedrückt. „Das hat doch alles mit Liebe nichts zu tun, oder?“ Sie sah mich groß an.

Ich schüttelte den Kopf. „Nee. Liebe ist was ganz anderes. Und ich lasse nur jemanden an mich ran, den ich furchtbar lieb habe. Jemand anders hat an meinen Brüsten nichts zu suchen.“ Lena nickte. „Das ist schon komisch, was? Obwohl es bestimmt vom Sex her das Gleiche ist, ist es doch nicht das Gleiche.“ „Also ich würde mich bestimmt ekeln, wenn so’n Rambotyp wie Julian mir an die Wäsche will“, sagte ich. „Für mich gehört Gefühl einfach dazu.“

SO ENTWICKELT SICH DEINE BRUST ...

Sie sieht bei jeder Frau anders aus.



➔ Mehr Infos zum Thema Brüste findest du hier:

www.loveline.de/themen/maedchen/mein-koerper/brueste



Lena blätterte weiter in meinem Buch und las vor: Jede Zeit hat ja nun ihr eigenes Schönheitsideal. Mal sind große Brüste angesagt, mal kleine. Früher wurden Frauen in Korsetts geschnürt, wegen der schmalen Taille und den großen Brüsten. Die haben dann auch reihenweise Kreislaufprobleme gekriegt und sind umgefallen wie die Fliegen.

„Also ich würde auch keine Luft kriegen, wenn ich so abgeschnürt wäre“, kicherte ich. Dann gab es auch die Mode, die Brüste völlig frei zu lassen. Die Frauen waren also total angezogen, nur die Brüste waren nicht bedeckt. Und dann gab es wieder den Büstenhalter. „Richtig!“, grinste ich. „Beim Büstenhalter werden die Brüste gehalten und der Mann hält die Luft an. Da gibt es wirklich total schöne und erotische Dinger. Wenn die nur nicht so sauteuer wären, hätte ich schon mehr davon. So mit Spitze. Sieht doch echt stark aus.“ Lena zog die Nase kraus. „Also ich mag keine BHs. Nur zum Sport trage ich mal so’n Ding, damit nicht alles so rumwackelt.“

„Wenn du später mal Kinder hast und sie stillen willst, ist es auch völlig egal, wie groß deine Brüste sind. Die Drüsen stellen die Milch her und nicht das Fett drum herum. Affen haben ja überhaupt keine Brüste und

„Ich kann nichts daran ändern, wie meine Brüste wachsen. Sie entwickeln sich so wie es bestimmt ist. Ich lasse mich auf keinen Fall deshalb unter Druck setzen.“

MAJA

kriegen ihre Babys trotzdem satt. Wenn Jule dir das sagt, dann kannst du das auch glauben!“ Lena war immer stiller geworden. „Ich ... ich weiß nicht ...“, druckste sie. „Wie, du weißt nicht?“, fragte ich. „Ich weiß nicht, ob ich mal Kinder haben will“, sagte sie zögernd. „Hä?“ Ich kapierte kein Wort. „Wieso das denn nicht?“ „Ich ... ich weiß eben nicht ...“

In diesem Augenblick tauchte Derya im Park auf und steuerte direkt auf die Bank zu, auf der wir saßen. „Tag, ihr beiden!“, grinste sie uns an. „Sag mal, Lena, hat deine Mutter neue Klamotten gekriegt? Ich hätte mal wieder so richtig Lust auf ‘ne coole Fashion Show!“ Lena war sofort megabegeistert und atmete erleichtert auf. „Gute Idee. Da komme ich auch auf andere Gedanken!“ Ich schaute sie kritisch von der Seite an. Was war nur los mit ihr?

ALLES MEIN!

Seitdem ich mit Lena gesprochen hatte, ging mir das Thema Sexualität nicht mehr aus dem Kopf. Als hätte ich meine Gehirnplatte mit Informationen über Brüste, Hormone und Geschlechtsorgane gefüllt und die wollten jetzt vervollständigt und abgespeichert werden. Okay. Alles wächst. Auch die äußeren Geschlechtsorgane. Aber wie sahen die in Wirklichkeit aus? Ich ging mit Lena in unsere Stadtbibliothek. Wir wollten jetzt unbedingt wissen, was sich bei uns zwischen den Beinen so alles tut. Die Abbildungen haben wir dann auch gefunden. Und wisst ihr, was darunterstand? „Nehmt euch einen Handspiegel und schaut doch am besten selber mal nach, wie eure Vulva aussieht.“

Gute Idee, dachte ich. Als ich zu Hause war, nahm ich einen Handspiegel, machte es mir auf dem Bett bequem, klappte mein schlaues

Buch neben mir auf und untersuchte, was es da alles zu entdecken gab. Aber vorher schloss ich die Zimmertür ab. Obwohl keiner zu Hause war. Auch Charlie hatte ich ausgesperrt. Jetzt wollte ich total meine Ruhe haben. Komisch, dass ich mich dabei so schäme. Dabei ist es doch das Normalste von der Welt, sich überall kennenzulernen.

MEINE GESCHLECHTSORGANE GEHÖREN DOCH ZU MIR WIE MEINE NASE, MEIN KNIE ODER MEIN ZEHN.

Jungen haben es da viel leichter. Die sind von klein auf daran gewöhnt, ihren Penis in die Hand zu nehmen und zum Beispiel weit pinkeln zu üben. Oder sich zu streicheln und auszuprobieren, ob das schön ist, die Vorhaut zurückzuziehen, oder nicht. Bei uns Mädchen ist das schon anders und alles viel mehr versteckt. Vielleicht trauen sich viele deswegen nicht, offen über alles zu reden? Obwohl mir Mama alles erklärt, wenn ich es wissen will. Aber erst, wenn ich sie frage.

„Ich habe mir auch mal meine Vulva mit einem Spiegel angesehen. Jetzt weiß ich, wie ich aussehe, und das gibt mir ein besseres Gefühl für meinen Körper.“

AYLIN

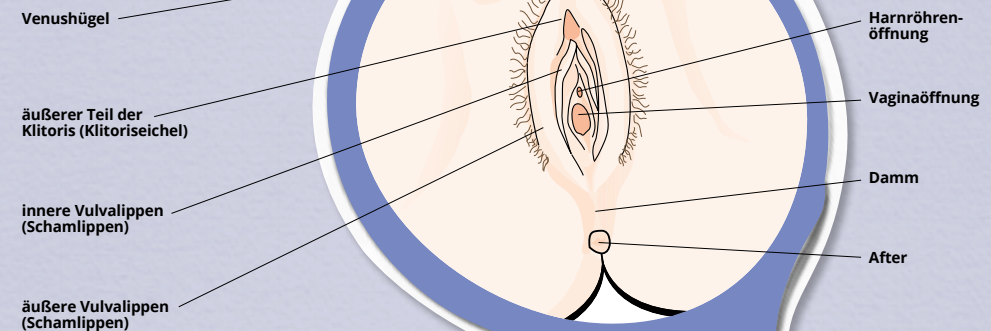
Also, ich saß mit meinem Spiegel auf dem Bett, lehnte ihn gegen einen Stapel Bücher und machte mich auf die Entdeckungsreise. Als Erstes haben wir da den Venushügel. Klingt doch richtig schön, oder? Das ist da, wo auf der Oberfläche die krausen Intimhaare wachsen. Alles zusammen, was es „da unten“ (wie manche diesen Teil des weiblichen Körpers verschämt umschreiben) so gibt, das nennt sich Vulva. Als Erstes sehe ich die sogenannten äußeren Vulvalippen. Von den meisten werden sie aber noch Schamlippen genannt. Schamlippen! Eigentlich ein doofes

Wort. Warum soll ich mich deswegen denn schämen? Also gut, jedenfalls sind das die dicken Hautfalten, die vom Venushügel runter zum Damm verlaufen. Der Damm liegt zwischen der Öffnung der Vagina (Scheide) und dem Po-Loch. Ich blätterte in meinem Buch nach, was der Damm ist: **eine Muskelschicht, ca. zwei Zentimeter und trennt die beiden Körperöffnungen voneinander.** Aha! Das hatte ich kapiert.

Also, die äußeren Vulvalippen sind außen mit Haaren bedeckt, und wenn ich sie auseinanderziehe, spüre ich, dass sie innen ganz feucht sind. Aber woher kommt das? **Das liegt daran, dass sie innen mit einer Feuchthaut überzogen sind.** Fälschlicherweise wird diese Haut auch als Schleimhaut bezeichnet, aber die Vagina hat keine Schleimdrüsen, sie sondert nur Flüssigkeit ab. Die Vulvalippen bestehen auch aus Fett und sind unheimlich stark durchblutet. Außerdem führen da jede Menge Nerven durch.

DIE ÄUSSEREN GESCHLECHTSORGANE

Die Vulva sieht bei jedem Mädchen und jeder Frau etwas anders aus. Hier ein Beispiel, wie sie aussehen kann.



➔ Mehr Infos findest du hier:
www.loveline.de/themen/maedchen/mein-koerper/vulva



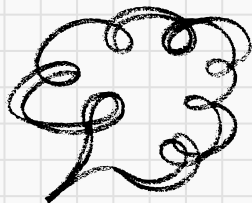
ALLES MEINS!

Kapiert. Deswegen sind die Vulvalippen ja auch so empfindlich. Ich mag da unheimlich gerne drüberstreichen, weil das so schön ist. Wenn du sexuell erregt bist, schwellen sie ganz stark an. Das hatte ich noch nicht gewusst, werde ich mal beobachten.

Zwischen den äußeren Vulvalippen liegen die inneren Vulvalippen. Die Haut ist so'n bisschen gekräuselt. Die Farbe ist von Frau zu Frau verschieden: Eosa, hell- oder dunkelrot oder auch dunkel können sie aussehen. Häufig wachsen die inneren Vulvalippen über die äußeren hi-naus. Die Vulvalippen überdecken die Öffnung von der Harnröhre, also wo der Urin rauskommt, und die Öffnung der Vagina. Die Harnröhre bei Frauen ist sehr kurz. Aus diesem Grund kann es leicht zu Entzündungen in Blase und Niere kommen. Deswegen nervt mich Mama also immer so, dass ich im Schwimmbad nach dem Schwimmen den Badeanzug wechseln soll.



Wenn du manchmal in der Unterhose so feuchte Spuren findest, liegt das daran, dass Sekrete oder auch Flüssigkeiten abgesondert werden. Die sind ganz wichtig, weil der Zervixschleim aus dem Gebärmutterhalskanal schädliche Bakterien abwehrt. Deswegen ist es wichtig, die Vulva am besten nur mit warmem Wasser zu waschen. Das genügt vollkommen.



Ah ja! Sonst geht ja die ganze Vaginalflora kaputt und die Bakterien können mir nichts, dir nichts ab in die Vagina wandern. Logisch, dass ich die Vulvalippen und alles sauber halten soll. Sonst wirst du ja eine wahre Oase für Pilze und so'n Zeugs. Und fängst an zu müffeln. Nach Schweiß oder Sekreten. Wäre echt peinlich, weil ich das ja selbst gar nicht so mitkriege. Wie beim Knoblauchessen. Da laufe ich ja auch in der eigenen Duftwolke rum und merke es nicht. „Ich kann dich nicht riechen!“ heißt ja eigentlich auch auf gut Deutsch: „Mir stinkt's!“ Aber andererseits! Ich muss es ja gestehen: Ich habe den Geruch von Simon über alles geliebt. Ich habe mich immer ganz nah an ihn herangestellt und dann habe ich heimlich an ihm herumgeschnüffelt! Hmhmhm! Irgendwann hat er mal einen Schal im Schulfur hängen lassen, den habe ich heimlich eingesteckt. Und abends immer mit ins Bett genommen und an ihm herumgeschnuppert. Also: Wascht das nicht alles weg. Und überdeckt nicht alles mit Parfüm und Deos. Hygiene ja, aber so'n Körperduft ist doch das Schönste, was deine Liebsten an dir erschnuppern können.

VON Hymen UND Klitoris (JUNGFERNHÄUTCHEN)

HYMEN

Das Hymen (Jungfernhäutchen) ist bei Mädchen in der Pubertät ein weicher, gut dehnbarer Saum an der Öffnung der Vagina (Scheide). Viele Menschen denken, es sei wie eine Art Verschluss der Vagina. Das ist aber nicht so. Das Hymen kann die Öffnung der Vagina etwas bedecken, verschließt sie aber nicht. Das Hymen kann verschieden aussehen, z. B. mal kreisrund oder kragenförmig. Beim ersten Geschlechtsverkehr kann das Hymen ein bisschen an- oder einreißen und dann auch etwas bluten. Das passiert aber nur ganz selten, weil das Hymen sehr dehnbar ist. Es verheilt dann schnell wieder von alleine. Daran, wie das Hymen aussieht, kann also nur sehr selten festgestellt werden, ob eine Jugendliche oder eine Frau bisher Geschlechtsverkehr hatte oder nicht.

Mehr Infos findest du hier:
www.loveline.de/themen/maedchen/mein-koerper/hymen



Aber jetzt erst mal weiter in dem Buch: Die Öffnung der Vagina liegt unter der Harnröhrenöffnung und ist bedeckt von den äußeren und inneren Vulvalippen. Werden die Vulvalippen vorsichtig zur Seite geschoben, zeigt sich ein Saum, wie eine Art Hautfalte, die die Öffnung der Vagina umschließt. Aha! Das ist also das Hymen. Manche nennen es auch Jungfernhäutchen. Das kommt daher, dass lange gedacht wurde, am Hymen sei zu erkennen, ob eine Jugendliche oder eine Frau bereits Geschlechtsverkehr hatte. Das stimmt so aber nicht!

Alles klar! Kapiert! Übrigens: Die meisten Mädchen können ohne Probleme ein Tampon in die Vagina einführen. Am Anfang kann das ein bisschen wehtun. Das Hymen kaputt machen kannst du dabei aber nicht. Wenn du unsicher bist und Fragen zum Hymen hast, kannst du deine Frauenärztin oder deinen Frauenarzt fragen.

Also, ich muss euch sagen, so'n Körper ist schon kompliziert. Das war damals gar nicht so einfach, da durchzublicken. Ich nahm mein Buch und las weiter: **Neben der Öffnung der Vagina befinden sich zwei bohngroße Drüsen, die Bartholin-Drüsen. Diese sondern ein schleimartiges Sekret ab, das die Öffnung der Vagina vor allem bei sexueller Erregung befeuchtet. Die Vagina ist an der Öffnung besonders empfindlich.**

Da erzählt ihr mir nichts Neues! Aber jetzt kommt's. **Da, wo die beiden inneren Vulvalippen nämlich zusammenwachsen, da beginnt die Klitoris. An ihrer äußeren sichtbaren Spitze fühlt sie sich an wie eine kleine Perle, die sich hin und her bewegen lässt. Der größte Teil der Klitoris liegt aber im Inneren des Körpers.** Die hat es vielleicht in sich!

Der äußere Teil der Klitoris wird Eichel genannt. Und darüber liegt die Vorhaut, wie eine Kapuze. Witzig: Eine Eichel und eine Vorhaut gibt es ja auch beim Penis.

Wenn du sexuell erregt bist, schwillt die ganze Klitoris an und wird größer. Dabei kommt die äußere Spitze der Klitoris, die Eichel, unter der Vorhaut hervor. Sie misst dann etwa einen Zentimeter. Aha! **Von der Spitze der Klitoris bis zum Ende ihrer Schenkel misst sie jedoch mehrere Zentimeter.** Der kurze Schaft und die beiden Schenkel der Klitoris sind nicht sichtbar. Die Klitorischenkel erstrecken sich im Innern des Unterleibs bis zur Vagina, parallel zu den Vulvalippen. Die Klitoris, beson-

„Ganz besonders empfindsam sind meine Brustwarzen. Wenn sie liebevoll gestreichelt und geküsst werden, kriege ich Gefühle, die durch den ganzen Körper ziehen.“

LENI

„Es ist mir zwar peinlich, über Selbstbefriedigung zu reden, da dieses Thema nicht so offen wie Sex behandelt wird, aber mit meiner Schwester kann ich über solche Dinge reden. Sie versteht mich.“

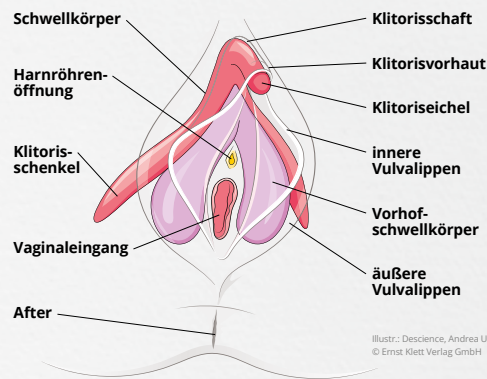
ZITAT

MIA

ders die Eichel, ist vielleicht berührungsempfindlich! Aber das habt ihr bestimmt schon selbst rausgekriegt. Die etwa 8000 Nervenenden der Klitorisichel sorgen dafür, dass Berührungen intensiv wahrgenommen werden.

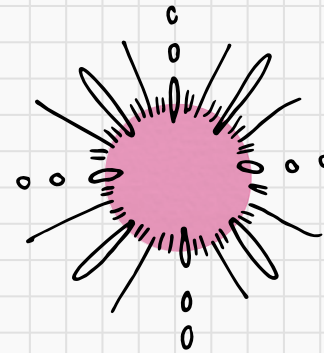
Ich streichelte sanft über die Spitze der Klitoris und spürte, wie ich immer mehr erregt wurde. Die Vagina fühlte sich ganz feucht an. Ich mag das, wenn ich über die Vaginaöffnung streiche und meine Brustwarze berühre. Dazu mache ich mir auch immer ganz schöne Gedanken. Zum Beispiel, dass Simon mich küsst. Und allmählich stand mein Körper wie unter elektrischem Strom.

DIE KLITORIS



Illustr.: Descience, Andrea Ulrich
© Ernst Klett Verlag GmbH

Mehr Infos findest du hier:
www.loveline.de/themen/maedchen/mein-koerper/klitoris



Wenn ich zum Orgasmus komme, strömt das wie eine riesige Welle über meinen Körper. Das ist einfach unbeschreiblich. Und jedes Mal irgendwie anders. Jedenfalls nennt sich das Selbstbefriedigung. Oder auch masturbieren oder onanieren.

Danach fühlte ich mich total gut und grummelte noch ein bisschen vor mich hin, als plötzlich das Telefon läutete. Natürlich! Ausgerechnet jetzt. Und wer war am Telefon? Meine Freundin Lena! Matheprobleme! Tja, gegen Mathe ist kein Kraut gewachsen!

SELBSTBEFRIEDIGUNG

Jedes Mädchen kann selbst herausfinden, was schön ist und was sie erregt. Eine ganz empfindsame und für die Lust ganz entscheidende Stelle am Körper eines Mädchens ist die Klitoris. Die meisten Mädchen befriedigen sich selber, indem sie ihre Finger befeuchten und die Klitoris oder deren Umgebung streicheln und sanft massieren. Manche führen dabei einen Finger in die Vagina (Scheide) ein oder streicheln ihre Brüste. Mit zunehmender Lust und Erregung wird die Vagina feucht. Der Höhepunkt sexueller Erregung, auch Orgasmus genannt, ist nicht immer eindeutig als solcher zu erkennen. Da ziehen sich die Muskeln in der Vagina und um die Klitoris zusammen. Die Gefühle beim Orgasmus sind unterschiedlich und jedes Mal anders: eine Mischung aus Entspannung, Kribbeln im Körper, dem Gefühl, auf Wellen zu reiten oder für einen Moment vollständig die Kontrolle zu verlieren. Manchmal braucht es auch eine Weile, bis du entdeckt hast, was dir gefällt. Setz dich nicht unter Druck! Aber je besser du deinen Körper kennst, desto schöner ist das für eine spätere Partnerschaft.

➔ Mehr Infos findest du hier:
www.loveline.de/themen/sex/selbstbefriedigung



„Selbstbefriedigung ist schön, weil ich dabei herausfinde, welche Berührungen sich gut anfühlen – alles ohne Druck und in meinem Tempo.“

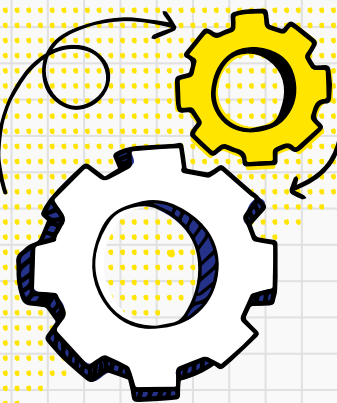
EMILY



WAS INNEN

IM KÖRPER

SO ALLES ABLÄUFT



Als ich mit Lena im Park saß, sagte sie plötzlich: „Weißt du eigentlich, dass du Eier im Bauch hast?“ Ich dachte ehrlich, die wollte mich veräppeln. „Eier! Na klar!“, kicherte ich. „Und wenn es Ostern wird, fange ich an zu gackern!“

Aber dann hat sie so ein Heft aus der Tasche gekramt und mir ein paar Abbildungen gezeigt. Ich habe mich echt wie eine Oberglocke gefühlt. Es stimmt! Ich habe in jedem Eierstock Eier, die nur darauf warten, auf die Reise gehen zu können. Jetzt wollte ich es genauer wissen. Was war mit den Eiern und wo steckten die? Kann ich die fühlen? Können die kaputt-gehen, wenn ich unglücklich falle? Und wozu sind die gut?

Ach, du liebe Zeit! So'n Körper ist doch ein ganz schön kompliziertes Ding! Kaum war ich wieder zu Hause, schaute ich mir an meinem Laptop ein paar Websites an. Da gibt es nämlich wirklich einige, wo es rund ums Thema Pubertät echt zur Sache geht.

Da stand also: Im Unterleib gibt es ebenfalls Geschlechtsorgane, die wachsen. Okay, das war nichts Neues. Und weil sie von außen nicht sichtbar sind, nennt man sie auch innere Geschlechtsorgane. Logisch. Aber wo sind denn nun meine Eizellen? Zu Beginn der Pubertät hat ein Mädchen etwa 400.000 unreife Eizellen in seinen Eierstöcken. Allerdings stirbt im Laufe der Jahre eine Menge davon ab. Wahnsinn! Ich werd nicht mehr! Da hab ich etwa 400.000 Eizellen im Bauch und weiß nichts davon. Aber weiter: Davon reifen während der geschlechtsreifen Zeit im Leben einer Frau 400 bis 500 Eizellen aus. Der Rest bildet sich zurück. Lena hatte also doch recht! Und wie geht das weiter mit diesen Eizellen? Am besten, ich fange ganz von vorne an, um zu kapieren, was bei mir im Bauch abläuft. Also, wir waren ja bis zur Vagina gekommen. Und jetzt?

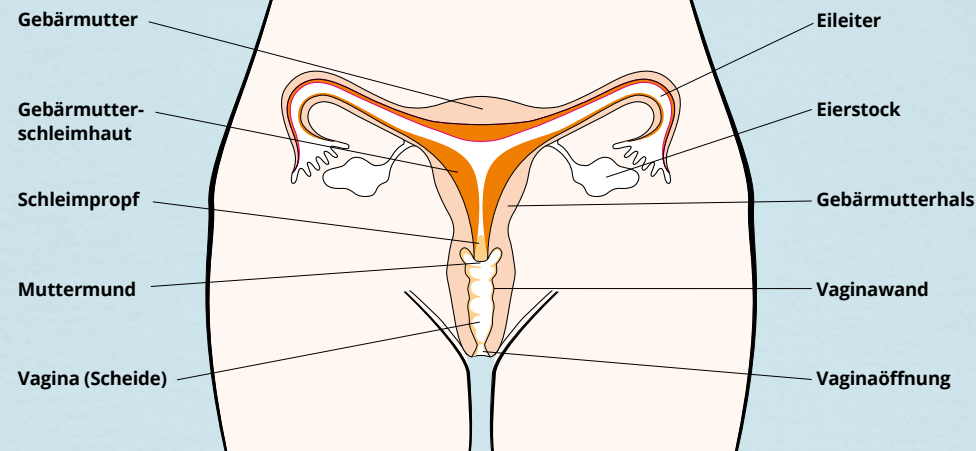
!?

Die Vagina verbindet die Vulva, also die äußeren Geschlechtsorgane von Mädchen und Frauen, mit der Gebärmutter. Die Vagina ist geformt wie eine weiche, dehnbare Röhre. Die faltigen Innenwände der Vagina liegen dicht aneinander an und sind mit Muskeln versehen. Ihr merkt das, wenn ihr die Vagina durch Muskelanspannung zusammenzieht oder ausdehnt. Die Vaginawände können sich bei sexueller Erregung weiten. Bei der Geburt eines Babys kann sich die Vagina sehr weit dehnen. Innen ist die Vagina von einer Feuchthaut überzogen, die Vaginaflüssigkeit absondert. Der untere Teil der Vaginawand ist vorn mit zahlreichen Nerven versehen. Er reagiert auf Berührungen sehr sensibel. An dieser Stelle befindet sich eine besonders empfindliche Zone.

Wenn du deinen Finger in der Vagina nach hinten führst, dann kannst du da deinen Muttermund fühlen. Der ist glatt und rund und fühlt sich an wie eine Kirsche oder wie eine Nase mit einem kleinen Grübchen. Dieses „Grübchen“ ist die Öffnung zur Gebärmutter. Der Muttermund ragt wie ein runder Höcker in die Vagina hinein. Gebärmutter und Muttermund verändern innerhalb des Zyklus und bei sexueller Erregung ihre Lage, sodass du den Muttermund nicht immer an derselben Stelle finden wirst. An manchen Tagen ist es schwierig, ihn überhaupt zu entdecken. Bei einer Schwangerschaft verhindert er, dass der Embryo aus der Gebärmutter gleitet. Bei der Geburt kann er sich aber so stark dehnen, dass ein Baby hindurchpasst.

DIE INNEREN GESCHLECHTSORGANE

Vorderansicht



➔ Mehr Infos findest du hier:

www.loveline.de/themen/maedchen/mein-koerper/innere-geschlechtsorgane

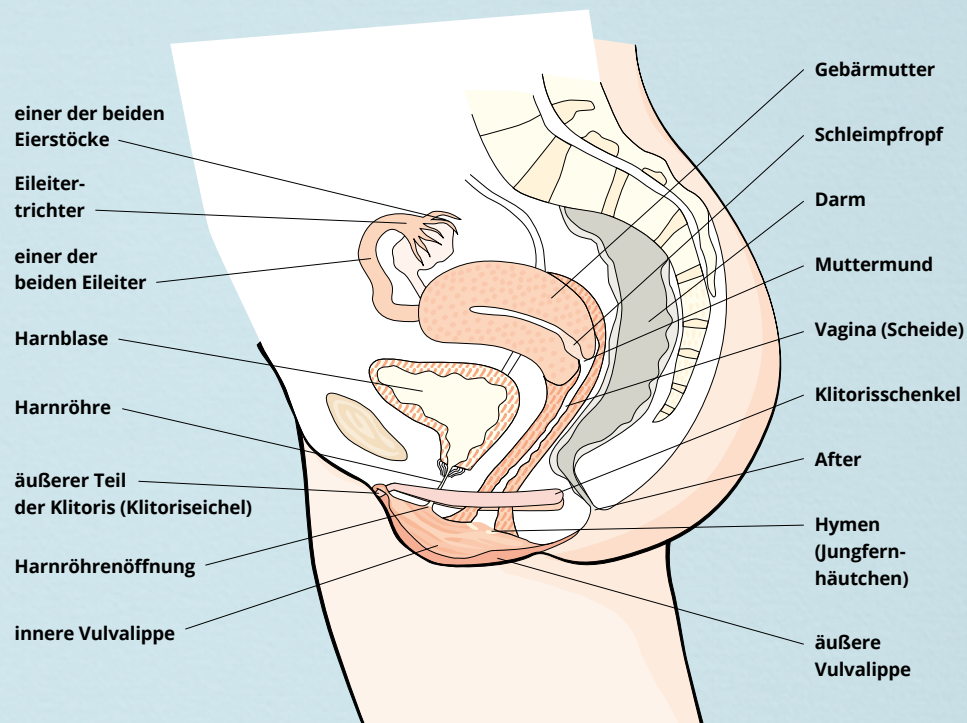


WAS INNEN IM KÖRPER SO ALLES ABLÄUFT



DIE WEIBLICHEN GESCHLECHTSORGANE

Seitenansicht



Aha, dachte ich. Das ist also der Gang in die „Unterwelt“, zur Gebärmutter. Für die Samenzellen das Tor zur großen weiten Welt, der nur mit einer Zauberformel zu öffnen ist. Sesam, öffne dich, hier kommen Ali Baba und die 40.000 Samenzellen! Aber in Wirklichkeit sind es ja 20 bis 60 Millionen pro Samenerguss. Das müsst ihr euch mal vorstellen! Und da müssen sie durch, wenn sie uns schwanger machen wollen. Aber das kommt später.

Dann kommt der Gebärmutterhals, der ist innen durch eine Schleimhaut ausgekleidet. Darin befinden sich zahlreiche Drüsen. Sie bilden den zähflüssigen Zervixschleim, der den Zugang zur Gebärmutter wie ein Pfropf

verschließt. Der Pfropf bietet Schutz gegen das Eindringen von Krankheitserregern. Mit der Geschlechtsreife verändert sich der Pfropf. Wusste gar nicht, was in meinem Körper alles abgeht. Und das, ohne einen Finger zu krümmen. Die Gebärmutter ist eine richtige Höhle. Da kann nämlich später mal das Baby heranwachsen. Sie liegt hinter und über der Blase, die Wände bestehen aus elastischem Muskelgewebe. Bei jungen Mädchen ist die Gebärmutter ca. 7–8 cm lang und hat die Form und Größe einer umgedrehten kleinen Birne. Während einer Schwangerschaft kann sich die Gebärmutter ausdehnen, damit ein Baby genug Platz hat. Wenn ein Mädchen geschlechtsreif ist, also ab der Pubertät, baut

die Gebärmutter circa alle vier bis sechs Wochen eine neue Schleimhaut auf. Die wird dann aber wieder abgestoßen, wenn du nicht schwanger bist, und du kriegst deine Menstruation (Monatsblutung). Zu Beginn ist sie noch etwas unregelmäßig. Das passt sich aber im Laufe der Pubertät an.

Aber wo sind jetzt meine Eier? In die Gebärmutter führen zwei Tunnel, das sind die Eileiter. Eileiter! Habt ihr es gehört? Wenn es Eileiter gibt, sind die Eier nicht mehr weit. Aber wo stecken die nun? Ich klickte eine Zeichnung an und verfolgte die Eileiter weiter. Sie führen als kleine Röhrchen in die Bauchhöhle und am Ende ist so ein Trichter angebracht. Da! Ich hab' die Eier! Wenn ihr euch das Bild genau anschaut, könnt ihr ahnen, wo sie stecken. Sehen könnt ihr sie nämlich nicht. Sie sind in den Eierstöcken, da sind viele Tausend einzelne Eizellen untergebracht.

Die Eierstöcke sind so groß wie Pflaumen. Da reifen alle vier bis sechs Wochen ein paar Eizellen heran, jeweils umhüllt von einem Ei-Bläschen. Zehn bis vierzehn Tage vor der nächsten Menstruation wird dann so eine Eizelle aus einem der beiden Eierstöcke ausgeschwemmt und gleich von dem Eileitertrichter auf dieser Seite aufgenommen. Das nennt sich auch Ovulation. Zu Deutsch: Eisprung.

Und dann geht's ab in den Eileiter. Weil so 'ne Eizelle ja nicht laufen oder schwimmen kann, gibt es im Eileiter Unmengen von kleinen Flimmerhärchen. Und die schubsen die Eizelle immer weiter in Richtung Gebärmutter. Echt heiße Angelegenheit.

Die Eizelle hat etwa die Größe eines i-Punktes. Innerhalb der nächsten 24 Stunden kann die Eizelle dann im oberen Teil des Eileiters befruchtet werden. Aber natürlich nur, wenn sich gerade Samenzellen im Eileiter befinden.

Die befruchtete Eizelle braucht etwa fünf Tage, um vom oberen Teil des Eileiters bis in die Gebärmutter zu gelangen. Dort kann sie es sich in der Gebärmutter Schleimhaut so richtig schön bequem machen. Geht alles gut, wird daraus ein Baby. Wenn die Eizelle nicht befruchtet ist, löst sie sich im Eileiter auf. Die aufgebaute Gebärmutter Schleimhaut löst sich ab und wird dann jeden Monat mit etwas Blut aus der Gebärmutter ausgeschieden. Und dabei hilft die Gebärmuttermuskulatur, indem sie sich zusammenzieht.

WAS INNEN IM KÖRPER SO ALLES ABLÄUFT

Lena

KRIEGT IHRE

MENSTRUATION

Stellt euch vor, meine Freundin Lena hat ihre Menstruation schon viel früher gekriegt als ich, obwohl ich viel eher Brüste hatte als sie. So ist das eben mit der Pubertät. Auf nichts kann ich mich mehr verlassen. Wir gingen damals in der Innenstadt spazieren und haben über Simon gequatscht. Und über Mika und Ben. „Sag mal“, sagte ich plötzlich. „Du erzählst eigentlich nie etwas darüber, auf wen du im Moment so stehst. Du warst eigentlich noch nie so richtig verknallt.“ Lena bekam einen knallroten Kopf. „Ich versteh das auch nicht ...“, stotterte sie. „Was verstehst du nicht?“ Lena zuckte leicht mit den Schultern. „Ich weiß nicht. Irgendwie ... also ... ich bin eigentlich viel lieber mit Mädchen zusammen als mit Jungen.“

Ich schaute sie einen Moment fragend an. „Warte nur ab“, meinte ich aufmunternd, als ich ihr zerknirsches Gesicht sah. „Warte ab, bis du dich mal so richtig verliebst ... dann wirst du schon wissen, was du willst.“ Ich legte den Arm um sie und spürte, wie sie erleichtert durchatmete. Lena hatte irgendwie ein Problem. Aber ich wollte sie nicht drängen. Eines Tages würde sie schon sagen, was Sache ist.

Jedenfalls quatschten wir gerade über die letzte Party, als sie mal musste. Sie verschwand im Feld und kam ziemlich blass wieder raus. „Ist dir übel?“, fragte ich erschrocken. Aber sie sah mich nur groß an. „Ich glaub, ich habe meine Menstruation!“ „Echt?“ Ich wollte es einfach nicht glauben. „Vielleicht hast du dich ja nicht richtig abgeputzt?“

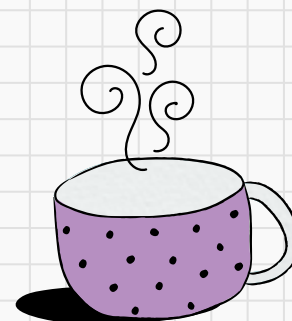
Lena schüttelte den Kopf. Ich schielte vorsichtig zu ihrer Hose, ob ich da so'n bisschen Blut entdecken konnte. War aber nichts zu sehen. Wir sind also sofort total aufgeregt zurück nach Hause gelaufen, Lena in so einem komischen Wackelgang. Sie kniff die Beine zusammen, weil sie Angst hatte, dass sie sich die Hose mit Blut vollkleckern könnte. Gott sei Dank war meine Mama da. Lena hat vielleicht gezittert! Der totale Schreck zur Mittagsstunde. „Die Menstruation ist doch was ganz Normales“, versuchte Mama sie zu beruhigen.

Mama holte dann eine Binde aus dem Badezimmer, von mir hat Lena einen sauberen Slip bekommen und wir haben die Binde da rein geklebt, damit sie nicht verrutscht. „Na, wie isse denn?“, fragte ich so, als würde mich das

MENSTRUATION

Die Menstruation, auch Monatsblutung, Regel oder einfach Tage genannt, steht am Anfang und Ende jedes Monatszyklus und wird durch Hormone gesteuert. Während eine Eizelle im Eierstock heranreift, baut sich die Gebärmutterschleimhaut auf, um ein sich einnistendes Ei ernähren zu können. Zusätzlich werden neue Blutgefäße gebildet, um die Plazenta aufzubauen, die für die Atmung und Ernährung des Ungeborenen in der Schwangerschaft zuständig ist. So ausgestattet wartet die Gebärmutter auf die befruchtete Eizelle. Was ist aber, wenn das Ei gar nicht mit den Samenzellen verschmilzt, also nicht befruchtet wird? Die Gebärmutter nährt die Schleimhaut nicht länger, sodass die oberen Schichten zerfallen und blutend abgestoßen werden. Und genau das ist die Menstruation, die etwa zwischen dem 10. und 16. Lebensjahr beginnt und mit den Wechseljahren (so zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr) endet.

➔ Mehr Infos findest du hier:
www.loveline.de/themen/maedchen/meine-menstruation



überhaupt nicht interessieren. Dabei wäre ich vor Neugierde beinahe geplatzt. Warum muss ich ihr bloß alles aus der Nase ziehen? „Jaana“, sagte sie. „Eigentlich fühle ich mich ganz okay.“ „Echt?“ Ich starrte sie überrascht an. Kein bisschen Bauchweh? Übelkeit? Kopfweg? „Das zieht nur so'n bisschen im Bauch!“, meinte sie und schlürfte genüsslich den Kräutertee, den meine Mutter ihr hingestellt hatte.

Irgendwie war ich enttäuscht. Und ehrlich gesagt auch ein bisschen eifersüchtig. Ich spürte, dass Lena richtig stolz darauf war. Wenn sie schon ihre Menstruation eher bekam als ich, dann hätte es doch ruhig ein bisschen zwicken können. Aber im nächsten Moment fand ich das echt gemein. Warum hatte ich bloß so eklige Gedanken? Das sollte also

jetzt bei ihr jeden Monat passieren. Und ich? Jedes Mal schaute ich, wenn ich auf die Toilette ging, als Erstes in meine Unterhose. Vorsichtshalber klebte ich eine Slipeinlage hinein, denn ich wollte ja nicht von meiner Menstruation überrascht werden. Eine Horrorgeschichte: Ich stehe an der Tafel und schreibe ein paar Matheformeln dran und dann läuft mir das Blut die Beine runter! Obwohl ich ja weiß, dass bei den meisten Mädchen die erste Blutung schwach ist und allmählich zunimmt. Da muss sich ja erst alles einpendeln, wegen der Hormone. Trotzdem habe ich manchmal diese Vorstellungen.

Als wir beim Abendessen saßen und ich mir gerade ein Käsebrod schmierte, sagte meine Mutter plötzlich: „Lena hat heute ihre Tage gekriegt!“ Papa und Sophie starrten mich wie auf Kommando an. Und ich kriegte eine knallrote Birne. Ich wusste genau, was in ihren Gehirnen ablief. Und tatsächlich musste Sophie wieder ihren blöden Kommentar abgeben: „Da fängt mein kleines Schwesterchen ja auch bald mit dem Pubertätsstress an!“ Ich hätte

gehören.“ „Okay.“ Sophie schaute mich grinsend an. „Und weil das heute nicht mehr so verklemmt abläuft, werde ich mein Schwesterchen jetzt mal aufklären. Damit Papa nicht plötzlich Opa wird.“ Papa hätte sich beinahe an seinem Brötchen verschluckt und starrte mich erschrocken an. „Weißt du denn eigentlich, wie der Klapperstorch die kleinen Kinder bringt?“, nervte sie mich. Ich warf ihr einen giftigen Blick zu. „Du bist so was von blöd. Ich bin schon fast dreizehn Jahre!“ „Nee“, sagte sie. „Ich meine das ganz ehrlich. Weißt du eigentlich, wann deine fruchtbaren Tage sind? Ich meine, wann du schwanger werden kannst.“ „Wenn ich meinen Eisprung habe“, antwortete ich. „So blöd bin ich ja nun auch wieder nicht.“ „Okay“, sagte sie. „Und wann ist der?“

Da hatte sie mich tatsächlich erwischt. Ich hatte keinen blassen Schimmer. Wenn die Eizelle aus einem Eierstock in einen der beiden Eileiter kommt, dann musste das sein. Irgendwann zwischen den beiden Monatsblutungen. Ich zuckte verlegen mit den Schultern und beobachtete Papa, wie er verunsichert mit dem Blick die Decke nach Spinnweben absuchte.

„Weißt du das?“, fragte ich ihn vorsichtig. „Ja, äh ...“ Er räusperte sich leicht. „Das müsste so zwischen dem zwanzigsten und dreißigsten Tag sein.“ Mama platzte gleich vor Lachen laut los. „Klasse! Wer hat noch einen Vorschlag? Na, Sophie? Du weißt doch alles so genau.“ Meine Schwester grinste verlegen. „Also, das ist immer genau in der Mitte. Zwischen der letzten und der nächsten Menstruation!“ „Ne, auch nicht ganz richtig“, meinte Mama. „Das ist folgendermaßen!“

sie würgen können. Papa atmete nur tief durch und warf Charlie ein Stückchen Wurst hin, das er gierig verschlang. „Jetzt lass Jule mal zufrieden!“, nahm Mama mich in Schutz und warf Sophie einen warnenden Blick zu. „Eigentlich müsstest doch gerade du wissen, was da abgeht. Du hast uns mit deinen Launen ganz schön auf Trab gehalten.“ „Und wie war das bei dir?“, fragte ich Mama. Die schaute mich verunsichert an. „Bei mir?“ „Ja! Bei dir!“, antwortete ich. „Du warst doch auch mal irgendwann in der Pubertät. Jetzt habe ich schon ein Lieblingsthema, wenn Oma und deine Schwester, Tante Lilly, Weihnachten zu Besuch kommen!“ „Untersteh dich!“ Mama schüttelte lachend den Kopf. „Oma ist da noch etwas ... verklemmt!“, meinte Papa. „Aber so war das eben früher.“ „Früher!“ Mama schaute ihn lächelnd an. „Wie das klingt. Als würden wir schon zum alten Eisen

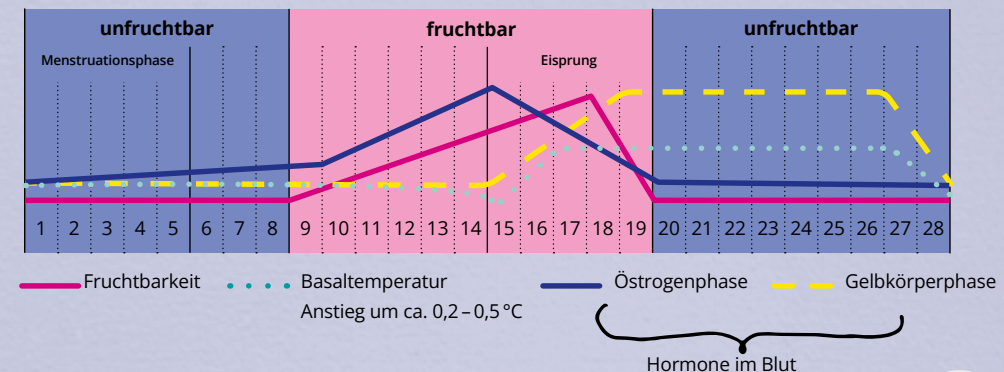
FRUCHTBAR ODER UNFRUCHTBAR

DAS IST HIER DIE FRAGE



Und dann erklärte meine Mama genau, wie der Zyklus abläuft, wann die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage sind. Wann eine Schwangerschaft entstehen kann. Und heute weiß ich auch, warum die Menstruation auch Regel heißt. Weil nämlich überhaupt nichts regelmäßig ist. Es ist einfach auf nichts Verlass. Aber fangen wir von vorne an.

ZYKLUS-VERLAUF



ZYKLUS

Der Zyklus ist etwas immer Wiederkehrendes und bezeichnet den Kreislauf zwischen Menstruation, Heranreifung einer Eizelle, Eisprung, wieder Menstruation und so weiter. Die Menstruation wird übrigens auch Monatsblutung, Regel, Periode oder Tage genannt. Sie dauert mehrere Tage. Die Dauer ist bei jedem Mädchen und jeder Frau unterschiedlich. Der Zyklus beginnt am ersten Tag der Menstruation und endet am Tag vor der nächsten Monatsblutung.

Die Länge des Zyklus ist sehr unterschiedlich. Bei erwachsenen Frauen ist so ein Zyklus meist zwischen 25 und 35 Tagen lang. In der Pubertät schwankt die Länge des Zyklus oft sehr. Manchmal liegen viele Wochen zwischen zwei Blutungen, manchmal nur zwei bis drei Wochen.

Der Zyklus kann in zwei Phasen eingeteilt werden – in die Phase vom ersten Tag der Menstruation bis zum Eisprung und in die zweite Phase nach dem Eisprung bis zur nächsten Menstruation. In der ersten Phase reift die Eizelle heran und die Gebärmutter-schleimhaut wird aufgebaut, in der zweiten Phase wird die Gebärmutter hormonell unterstützt, falls eine Eizelle befruchtet wurde und sich einnisten will. Die nächste Menstruation beginnt ungefähr 12 bis 14 Tage nach dem Eisprung. Nur während der Tage um den Eisprung herum kann das Mädchen oder die Frau schwanger werden.

Also, jetzt noch mal konkret: In der ersten Phase bis zum Eisprung bekommt das Eibläschen (Follikel) von der Hirnanhangsdrüse Signale durch ein anregendes Hormon, das sogenannte follikelstimulierende Hormon (FSH), damit es wächst. Gleichzeitig steigt der Östrogenspiegel im Körper an, das bewirkt eine Verdickung der Schleimhaut in der Gebärmutter. Wenn der Follikel reif ist, wird der Eisprung durch ein anderes Hormon ausgelöst, das sogenannte luteinisierende Hormon (kurz

LH genannt). Eisprung bedeutet: Das Eibläschen zerplatzt, die Eizelle wird aus dem Eierstock herausgeschwemmt und vom Eileitertrichter aufgenommen. Eine befruchtete Eizelle braucht etwa fünf Tage, um bis zur Gebärmutter zu gelangen. Eine unbefruchtete Eizelle löst sich im Eileiter auf. Aus den Resten des geplatzten Follikels bildet sich der Gelbkörper. Er wird so genannt, weil er gelblich aussieht. Dieser bildet in der zweiten Zyklushälfte das Gelbkörperhormon (Progesteron). Das ist dafür zuständig, dass die Schwangerschaft aufrechterhalten wird, falls die Eizelle befruchtet wurde und sich in der Gebärmutter-schleimhaut einnistet. Das Progesteron bewirkt außerdem, dass die Körpertemperatur leicht ansteigt.

Ist die Eizelle jedoch nicht befruchtet worden, so stellt der Gelbkörper die Hormonproduktion ein und der Hormonspiegel sinkt ab. Dadurch löst sich die aufgebaute Gebärmutter-schleimhaut ab und du bekommst deine Menstruation. Aber bereits am ersten Tag der Menstruation empfangen die Eierstöcke erneut ein stimulierendes Hormonsignal von der Hirnanhangsdrüse, sodass eine neue Eireifung beginnen kann. Die Menstruation ist also gleichzeitig der Anfang eines neuen Zyklus.

Übrigens: Es kann auch vorkommen, dass es zwischendurch einen Zyklus ohne Eisprung gibt. Das ist völlig normal! Dann steigt zwar der Östrogenspiegel an und die Schleimhaut baut sich in der Gebärmutter auf. Da aber kein Eisprung stattfindet, bildet sich auch kein Gelbkörperhormon (Progesteron). Der Östrogenspiegel reicht nicht mehr aus, um die aufgebaute Gebärmutter-schleimhaut zu unterstützen, und es kommt zu einer Blutung.

➔ Mehr Infos findest du hier:
www.loveline.de/themen/maedchen/meine-menstruation/der-monatszyklus



Später haben Lena und ich das noch mal genauer im Internet recherchiert: Den Eisprung kannst du sogar merken, und zwar – wenn alles normal verläuft – ca. 12 bis 14 Tage vor der nächsten Menstruation. Du spürst vielleicht ein leichtes Ziehen im Bauch. Das nennt sich übrigens Mittelschmerz – eben weil es mitten im Zyklus ist. Du kannst auch leichte Rückenschmerzen haben. Kurz vor dem Eisprung wird der Muttermund weicher und öffnet sich etwas. Der Schleimpfropf, der ihn bis dahin verschlossen hat, wird flüssig und klar und fließt in die Vagina (Scheide). Er lässt sich dann wie rohes Eiweiß zwischen den Fingern auseinanderziehen. Das kannst du ausprobieren, indem du mit dem Zeigefinger in die Öffnung der Vagina fasst und den Zervixschleim dann zwischen Zeigefinger und Daumen auseinanderziehst. Außerdem kannst du in deiner Unterhose merken, dass mehr Zervixschleim aus der Vagina kommt.

„Ach, du dickes Ei“, kicherte Lena. „So ist das also. Jetzt können die Samenzellen also da durchbrettern und auf so eine ahnungslose Eizelle warten.“

Nach dem Eisprung steigt deine morgendliche Körpertemperatur um ein paar Zehntelgrade an. Das kommt von dem Hormon Progesteron. Und die Temperatur bleibt auch so hoch bis zur nächsten Periode. Circa drei Tage nach diesem Anstieg der Körpertemperatur beginnen die sogenannten unfruchtbaren Tage. Das bedeutet, dass die Eizelle nicht mehr befruchtet werden kann. Anders gesagt: Du kannst nicht mehr schwanger werden. Allerdings ist das Messen der Temperatur keine sichere Verhütungsmethode, vor allem dann nicht, wenn der Zyklus unregelmäßig ist.

„Na, prima!“, sagte ich zu Lena. „Das mit dem Temperaturanstieg ist doch eine klasse Methode, um herauszukriegen, wann ich schwanger werden kann und wann nicht.“

In diesem Moment öffnete sich die Tür und Sophie steckte ihren Kopf herein. „Was redest du da?“ „Und was lauschst du an der Tür?“, meckerte ich sie an. „Hab' ich gar nicht, die war nur angelehnt.“ „Also gut! Was willst du loswerden?“, fragte ich. Sophie räusperte sich. „Also, wenn du Temperatur messen willst, um genau zu wissen, wann du deinen Eisprung hast und schwanger werden kannst, da kann ich dich nur warnen. Denn das ist ganz schön kompliziert. Und vor allem ist diese Temperaturmethode alleine keine verlässliche Verhütungsmethode. Erst mal sollte dein Zyklus möglichst regelmäßig sein und das ist oft erst nach Jahren der Fall. Dann musst du jeden Tag vor dem Aufstehen die Temperatur messen. Das Thermometer muss also griffbereit neben deinem Bett liegen. Vorher musst du mindestens eine Stunde geschlafen haben. Allerdings kann die Temperatur auch ansteigen, wenn du krank bist, oder manchmal sogar bei extremem Stress. Dein Körper reagiert auf vieles. Natürlich kannst du die Temperatur mal eine Zeit lang immer morgens messen, um zu checken, ob es einen Anstieg gibt, und das dann aufschreiben. Das nennt sich übrigens die Basaltemperatur. Und wenn du das aufzeichnest, wird daraus eine Basaltemperaturkurve. So lernst du deinen Körper immer besser kennen.“ „Danke, Schwesterchen“, rief ich ihr zu. „Und jetzt lässt du uns mit unserer Basaltemperatur wieder alleine, ja?“

„Okay“, sagte ich. „Wenn so 'ne Eizelle nur so kurz lebt und der Eisprung wäre normal in der Mitte vom Zyklus, dann kann doch nichts passieren, wenn man kurz nach der Periode mit jemandem schläft.“

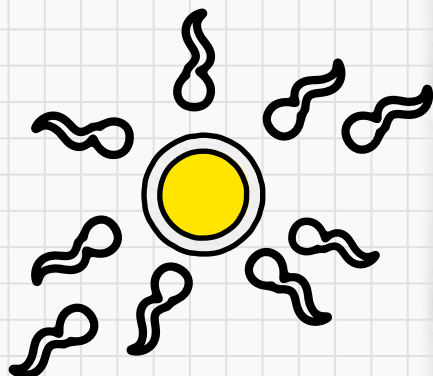
WANN KANNST DU SCHWANGER WERDEN?

Etwa in der Mitte des Zyklus wird eine Eizelle aus einem der beiden Eierstöcke ausgeschwemmt und vom Eileitertrichter aufgenommen. Das nennt sich Eisprung.

Sobald sich die Eizelle im oberen Teil des Eileiters befindet, kann sie dort befruchtet werden. Allerdings nur innerhalb der nächsten 24 Stunden, länger lebt eine Eizelle nicht. Die Spermazellen können bis zu fünf Tage überleben und auf eine Eizelle „warten“. Wenn eine Eizelle und eine Samenzelle miteinander verschmelzen, kann eine Schwangerschaft entstehen.

Denke daran: Der Zeitpunkt deines Eisprungs kann sich von Zyklus zu Zyklus verschieben. Du kannst also schwanger werden, wenn du ein paar Tag vor dem Eisprung oder einen Tag danach Geschlechtsverkehr hattest. Um sicherzugehen, solltest du immer verhüten.

➔ Mehr Infos findest du hier:
www.loveline.de/themen/maedchen/meine-menstruation/fruchtbare-tage



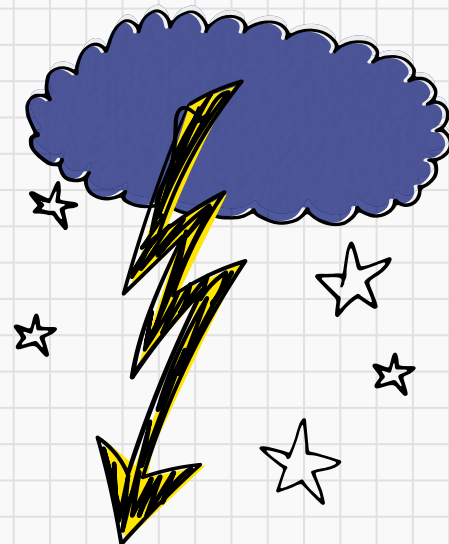
„Falsch!“, meinte später Mama. „Du musst nämlich noch was bedenken.“ Und dann klärte Mama mich über die Samenzellen, auch Spermien genannt, auf. Das sind nämlich ganz raffinierte Dinger. Wenn die erst mal im Körper sind, kundschaften die alles aus, neugierig bis zur Halskrause. Sie gelangen durch die Vagina in die Gebärmutter und die Eileiter. Und was haben die wohl im Sinn? Logo! Warten auf so eine harmlose kleine Eizelle, die gerade den Eisprung hinter sich hat. Dann dringt so eine Samenzelle in die Eizelle ein und schwupp – bist du schwanger. Und das Gemeine an der ganzen Sache ist, dass Samenzellen bis zu fünf Tage überleben können. Die können es sich also im Unterleib bequem machen vor dem Eisprung. Das müsst ihr euch mal vorstellen.

Da habe ich mich natürlich gefragt, wie kriegen die Samenzellen denn überhaupt mit, dass die Eizelle da gerade vorbeikommt. Die haben doch keine Augen. Ist das dem Zufall überlassen, ob die die Eizelle treffen oder nicht? Mama hat's mir erklärt und Papa kriegte ganz große Augen. Und auch Sophie war ziemlich platt. Stellt euch vor, die Samenzellen können nämlich riechen! Echt, das ist kein Witz. Die Eizelle hat Lockstoffe, die sie ausströmt, und deshalb merken die Samenzellen, wo sie hinmüssen.

Mädels, aufgepasst! Unterschätzt die Lebensdauer der Samenzellen nicht! Da sind sichere Verhütungsmethoden angesagt. Aber dazu komme ich später. Nachdem Papa gemerkt hat, dass er sich mit seinen Kenntnissen über

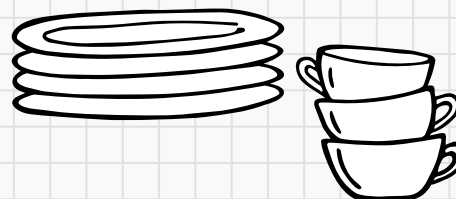
Eisprung und fruchtbare Tage gründlich blamiert hatte, zog er sich erst einmal mit meiner neuesten Jugendzeitschrift ins Wohnzimmer zurück und studierte, was die da über Sex und Schwangerschaft geschrieben hatten. Und ich musste die Geschirrspülmaschine einräumen, weil Mama zum Dienst musste und Sophie sich mit ihrem Luis verabredet hatte.

Wenn ich so zurückdenke, bin ich richtig froh, dass meine Eltern meine Eltern sind. Obwohl wir uns oft genug gezoft haben. Aber wir haben uns auch ganz schnell wieder vertragen. Lena hat es da viel schwerer, weil ihr Vater so weit weg wohnt. Obwohl sie öfter bei ihm ist, kann sie sich mit ihm so alltagsmäßig gar nicht zoffen und wieder vertragen.



„Manchmal habe ich das Gefühl, meine Eltern verstehen gar nicht, wie ich mich fühle. Alles, was ich sage, wird falsch verstanden und dann gibt's Streit. Ich will einfach mal in Ruhe gelassen werden.“

LEA

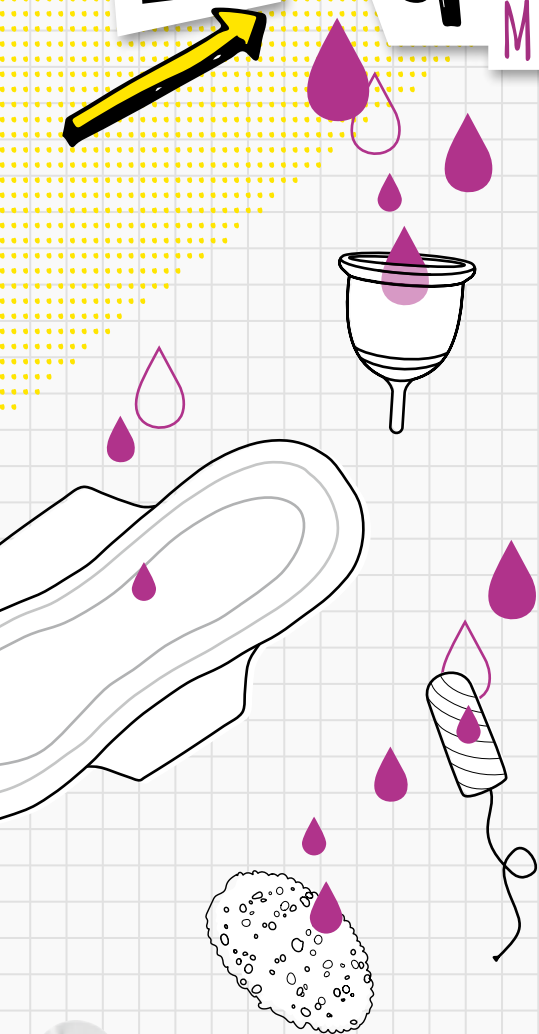


„Mein größtes Problem während der Pubertät waren eigentlich meine Eltern, ich kam mit ihnen nicht so wirklich klar. Aber jetzt hat sich das gelegt, vielleicht liegt's auch daran, dass sie sich jetzt getrennt haben. Für mich ist das überhaupt kein Problem, da ich so ein besseres Verhältnis zu beiden hab.“

MARIA

Endlich!!

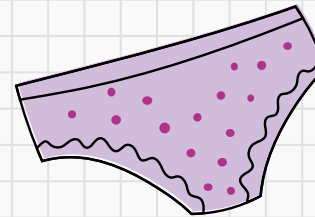
MEINE MENSTRUATION



Nach den Osterferien, als ich längst dreizehn war, entdeckte ich eines Tages in meiner Unterhose so seltsamen Ausfluss. Das hatte ich noch nie. Aber er war nicht rötlich wie bei einer Menstruation. Eher weißlich. Aha!, dachte ich und spürte, wie mir vor Aufregung ganz heiß wurde. Das hat bestimmt was mit meiner Menstruation zu tun! Aber was? Hätte ich doch damals im Aufklärungsunterricht besser aufgepasst. Aber Derya musste mir ja damals unbedingt erzählen, dass sie auf einer Fete einen irren Typen kennengelernt hatte. Ich konnte mich nur dunkel daran erinnern, dass die Lehrerin irgendetwas von Ausfluss oder so erzählt hatte, bevor es mit der Menstruation losgeht.

Aber vielleicht hatte ich mir ja auch eine Krankheit eingehandelt. Da gibt es doch Pilze und so was, die ich mir auf der Toilette holen kann. Also, was tun? Ich klopfte bei meiner Schwester an die Tür und streckte den Kopf ins Zimmer. Sophie hörte gerade Musik.

„Sophie ...“, stotterte ich. „Ja, meine kleine Kratzbürste“, grinste sie. „Was gibt es denn?“ „Ich ... ich ...“, stammelte ich. „Na?“, sagte sie. „Raus damit, was ist denn los?“ „Ich ... ich hab so'n weißen Ausfluss in der Unterhose.“ Ich



schaute sie fragend an. „Und?“, fragte sie. „Juckt es in der Vagina? Brennt es?“ Ich schüttelte den Kopf. „Riecht es stark eklig?“, fragte sie weiter. Ich zuckte mit den Schultern. „Glaubst du, ich steck da meine Nase rein?“, fragte ich empört. Anstatt mir zu helfen, ging sie mir mit allen möglichen Fragen auf die Nerven. „Aber gerochen habe ich eigentlich nichts.“ „Weißt du, das ist bestimmt der Weißfluss!“, sagte sie schließlich. „Weißfluss?“ Irgendwie kam mir der Begriff bekannt vor. „Ist das was Schlimmes?“ „Quatsch!“ Sie legte zärtlich ihren Arm um mich. „Das ist ganz normal. Das sind die ersten Anzeichen, dass du deine Menstruation kriegst!“ Also doch. Weißfluss! Stimmt, davon hatte unsere Lehrerin erzählt. „Hast du vielleicht ein paar Binden für mich?“, fragte ich aufgeregt.

„Ruhig, Schwesterchen! Das kann jetzt noch Monate dauern, bis es losgeht. Aber das sind eben die ersten Anzeichen! **Vom ersten Weißfluss bis zur ersten Menstruation dauert es im Durchschnitt sechs bis zwölf Monate!**“ Ich atmete erleichtert durch.

Und dann! Eines Morgens. Da war es so weit. Es war kurz nach meinem vierzehnten Geburtstag. In meiner Schlafanzug hose wa-

ren kleine rötliche Flecken zu sehen. Ich bin sofort ans Telefon gerannt und habe Lena angerufen. „**Juhu! Es ist so weit!**“

Mama füllte mir heißes Wasser in die Wärmflasche. Ich kuschelte mich zurück ins Bett und legte sie auf meinen Bauch. Mir war übel. Und es drückte im Bauch, der war völlig verkrampft. Verdammt. Damit hatte ich nicht gerechnet. Warum ging das bei Lena so problemlos und ich hatte richtig Schlamassel am Hals? Dann hat Mama mir einen Kräutertee gekocht und mir erklärt, dass das was mit den Hormonen zu tun hätte. Bei dem Thema kannte ich mich ja inzwischen aus.

Schließlich bin ich doch zur Schule gegangen. Ich musste doch unbedingt mit Lena Erfahrungen austauschen. Nachmittags bin ich bei ihr geblieben, ihre Mutter hatte in ihrem Second-Hand-Laden jede Menge Klamotten bekommen. Dann haben wir noch Derya angerufen und wir haben alles von vorn bis hinten durchprobiert. Meine Menstruation hatte ich fast völlig vergessen.



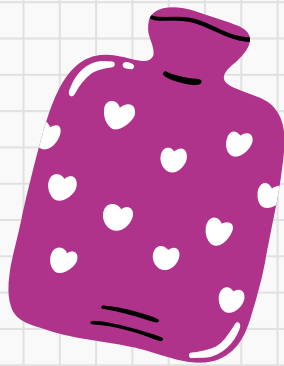
WAS TUN BEI SCHMERZEN?

Manche Mädchen spüren bei der Menstruation nur ein leichtes Ziehen in der Gebärmutter, andere haben Schmerzen während ihrer Menstruation, die auf das Zusammenziehen der Muskeln zurückzuführen sind. Dagegen hilft alles, was entkrampfend wirkt, z. B. eine Wärmflasche. Anderen helfen sportliche Betätigung oder Entspannungsübungen. Jedes Mädchen kann ausprobieren, was für sie am besten ist. Bei sehr starken Schmerzen ist es besser, zur Ärztin oder zum Arzt zu gehen.

Über die Menstruation gibt es viele Märchen: Während der Blutungen soll kein Sport getrieben und Geschlechtsverkehr vermieden werden. Oder menstruierende Mädchen und Frauen sollen sich besonders schonen oder sogar im Bett bleiben. Ein anderes Märchen besagt, menstruierende Mädchen und Frauen besitzen übernatürliche, böse Kräfte oder seien in dieser Zeit unrein. Alles Unsinn.

Manche Mädchen und Frauen haben auch Beschwerden vor der Menstruation, aber meist nur einen Tag, z. B. schmerzhaftes Spannen in den Brüsten, Kopf- und Rückenschmerzen, Völlegefühl, Heißhunger auf Süßes oder sie sind nervös und reizbar.

➔ Mehr Infos findest du hier:
www.loveline.de/themen/maedchen/meine-menstruation/menstruationsbeschwerden



Und stellt euch vor: Als ich abends nach Hause kam, hatte Mama eine Riesenüberraschung für mich. Der Tisch war feierlich gedeckt, jede Menge Kerzen brannten, es gab mein Lieblingessen, Klöße mit viel Soße, und überall standen rote Blumen herum. Papa hat mir ein kleines Halskettchen geschenkt und Sophie hat als Gag ein Riesenpaket Binden angeschneppt. Und dann legte sie mir einen blutroten, goldbestickten Schal um. So würden sich die Mädchen auf dem Archipel San Blas an der Karibikküste von Panama bei ihrem Menstruationsfest schmücken. Mama meinte, in vier Kontinenten der Welt würde

die erste Menstruation mit Ritualen gefeiert. Und das wollten wir jetzt auch machen. Schließlich wäre das Menstruationsblut das einzige Blut auf der Welt, das ohne Verletzung aus dem Körper fließt. Außerdem wäre ich jetzt fruchtbar und fähig, Kinder zu bekommen und zu gebären. „Musst du aber nicht gleich ausprobieren“, musste Sophie wieder ihren Senf dazugeben.

Es wurde ein richtig schöner Abend. Lena ist da ein ganz anderer Typ. Die macht so was immer mit sich alleine aus und möchte sich lieber verkriechen. Wir jedenfalls haben gefei-

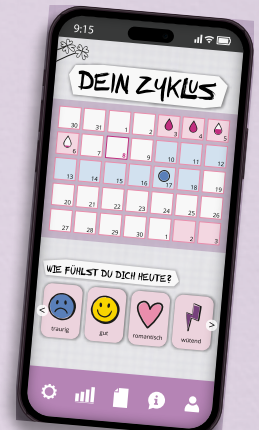
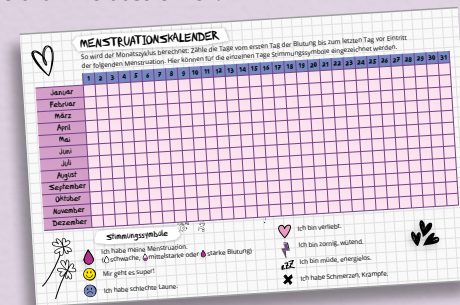
ert, Sophie ließ keinen Spruch mehr los, und ich muss sagen, ich war jetzt richtig stolz, beinahe schon erwachsen zu sein. Wir hatten das Licht ausgeschaltet und nur die Kerzen flackerten. Den ganzen Abend haben wir über die Menstruation, die Liebe und alles Mögliche gequatscht. **Sophie hat mir den Tipp gegeben, einen Menstruationskalender anzulegen und genau zu notieren, wie ich meinen Monatszyklus erlebe. So würde ich meinen Körper total gut kennenlernen und auch manche Stimmungen und Gefühlsschwankungen besser einschätzen können!** Viele Mädchen und Frauen sind kurz vor oder während der Menstruation angespannt, launisch oder deprimiert. Aber andere fühlen sich topfit. „Also, jede empfindet die Menstruation anders“, meinte Sophie. „Und deshalb lern deinen Körper genau kennen.“ Stimmt, wo sie recht hat, hat sie recht. Und ich war total neugierig geworden, wie mein Körper mit mir umspringen würde. Außerdem sind diese Aufzeichnungen auch nützlich, wenn ich mal zur Frauenärztin oder zum Frauenarzt gehe und wir über meine Menstruation sprechen.



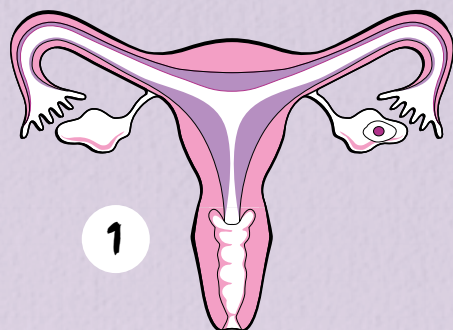
MEINE MENSTRUATION

MENSTRUATIONSAPPS UND MENSTRUATIONSKALENDER

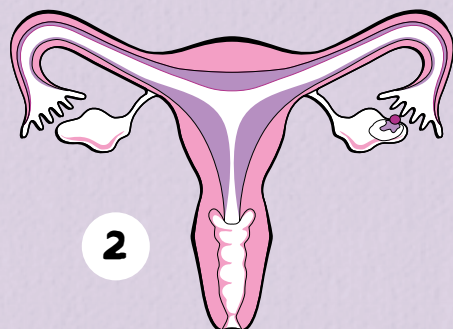
Darin kannst du alles eintragen, was mit deiner Menstruation zu tun hat: Wann beginnt die Blutung und wie lange dauert sie, wie stark ist die Menstruation und wird sonst etwas Besonderes bemerkt? Sie können dir dabei helfen, deinen Zyklus besser kennenzulernen. Den Menstruationskalender findest du ganz hinten in diesem Heft zum Heraustrennen.



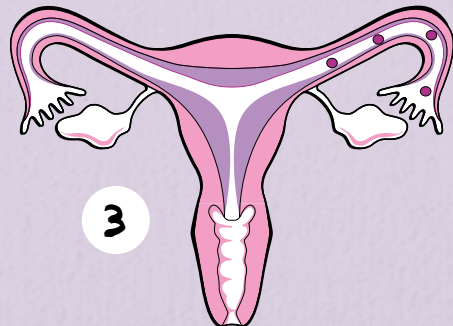
DER MONATSZYKLUS



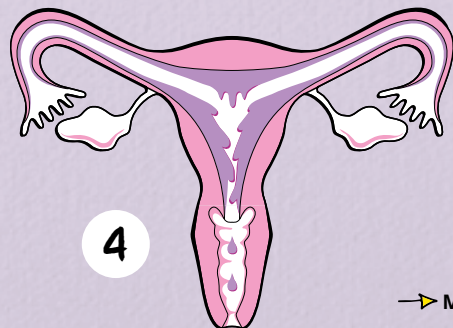
- 1 Eireifung**
In jedem Zyklus reifen einige Eizellen im Eierstock heran. Nur eine Eizelle reift meist vollständig aus. Es dauert etwa die gesamte erste Zyklushälfte bis die Eizelle reif ist.



- 2 Eisprung**
Sobald die Eizelle reif ist, wird sie aus dem Eierstock geschwemmt und vom Eileitertrichter aufgenommen. Dieser Vorgang nennt sich Eisprung. Die Gebärmutter-schleimhaut ist bereits dicker geworden.



- 3 Eiwanderung**
Sobald sich die Eizelle im oberen Teil des Eileiters befindet, kann sie dort befruchtet werden. Eine befruchtete Eizelle braucht etwa fünf Tage, um bis zur Gebärmutter zu gelangen. Die Gebärmutter-schleimhaut ist noch dicker geworden und darauf vorbereitet, dass die Eizelle sich einnistet. Eine unbefruchtete Eizelle löst sich im Eileiter auf.

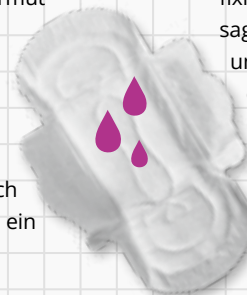


- 4 Menstruation**
Wird die Eizelle nicht befruchtet, löst sich die Gebärmutter-schleimhaut ab und die Menstruation setzt ein. Das ist der Beginn der Blutung. Ein neuer Zyklus beginnt.

➔ Mehr Infos findest du hier:
www.loveline.de/themen/maedchen/meine-menstruation/der-monatszyklus



Mama erklärte mir noch, dass es durch die Hormonumstellung auch zu einem Ziehen in der Brust kommen kann. Das ist das sogenannte Brustsymptom. „Und die Bauchschmerzen? Warum muss das denn sein?“, fragte ich. „Die Gebärmuttermuskeln ziehen sich zusammen und entspannen sich wieder“, erklärte Papa. Der hatte sich inzwischen echt gut informiert. Ich fand das so toll, wie er mit mir darüber diskutierte. „So wird die Innenhaut der verdickten Gebärmutter abgelöst.“ „Aber wenn sich bei der Menstruation nur die verdickte Schleimhaut aus der Gebärmutter ablöst, warum blutet es dann?“, fragte ich nach und warf Charlie ein Stückchen Wurst zu.

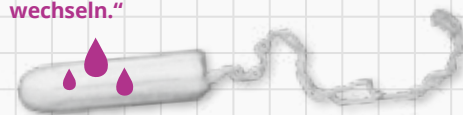


„Das ist so“, erklärte Mama. „Diese Schleimhaut ist nämlich durch viele feinste Blutgefäße mit der Gebärmutter verbunden. Und wenn die sich von der Gebärmutterwand ablöst, beginnt es ein wenig zu bluten. Deshalb blutet es aus der Vagina.“ „Und wie viel kommt da so raus aus der Vagina?“, wollte ich noch wissen. „Das sieht immer so furchtbar viel aus.“ Mama lächelte mir aufmunternd zu. „Normalerweise entspricht die Blutmenge insgesamt nur etwa dem Inhalt einer kleinen Tasse.“

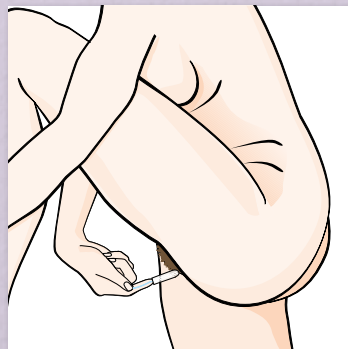
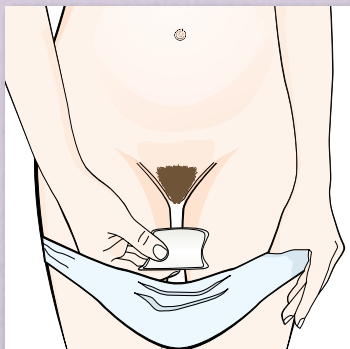
Der weibliche Zyklus dauert im Durchschnitt etwa 25 bis 35 Tage. Der Beginn der Menstruation ist der erste Tag des Zyklus. Die Blutung dauert mehrere Tage. Es ist völlig normal, dass in etwa den ersten zwei Jahren nach Auftreten der ersten Menstruation der Zyklus noch unregelmäßig ist. Die veränderte Hormonabgabe muss sich erst einpendeln und der Körper muss sich auf die neue Situation einstellen. Aber mit der Zeit hat jedes Mädchen seinen eigenen Rhythmus.

„Am ersten Tag der Menstruation blutet es sowieso nur wenig“, sagte Mama. Und Papa fügte hinzu: „Dann hast du Zeit, dir eine Binde oder einen Tampon zu besorgen.“ Donnerwetter! Das hätte ich von Papa wirklich nicht gedacht. Dass der sogar über so was reden würde.

„Die Binde wird äußerlich getragen und du kannst sie mit Klebestreifen in der Unterhose fixieren. Sie fängt das Blut vor der Vagina auf“, sagte Mama. „Deshalb müssen Binden lang und breit genug sein, verstehst du? Es gibt dünne und dicke Binden und auch welche mit seitlichen Flügeln, damit kein Blut vorbeiläuft und die Unterwäsche versaut“, erklärte Sophie weiter. „Aber dann bin ich ja unten herum völlig mit Blut verschmiert“, meinte ich und verzog das Gesicht. „Ja und? Deine Vulvalippen und Intimhaare sind zwar blutig, aber das macht doch nichts!“, sagte Mama. „Du musst nur darauf achten, dass du dich öfter wäschst. Warmes Wasser reicht da vollkommen aus, nimm aber keine Deos oder parfümierte Lotionen oder Sprays, weil das die natürliche Vaginalflora stört. Und die Binde solltest du natürlich regelmäßig wechseln.“



„Und wenn ich aber einen Tampon nehmen will?“, fragte ich. Papa wusste Bescheid. „Kannst du ja!“, meinte er. „Der Tampon nimmt das Menstruationsblut in der Vagina auf, bevor es den Körper verlässt.“ „Aber manche Mädchen nehmen lieber eine Binde. Oder kombinieren beides. Das hängt auch von der Stärke der Menstruation ab.“ Mama lächelte mich an. „Probier einfach aus, wie du dich am wohlsten fühlst.“ „Muss ich denn so'n Tampon einfach so in die Vagina stecken?“, fragte ich zögernd. „Wie geht das denn?“



Sophie flitzte nach oben und holte einen Tampon aus dem Schrank. „Die Dinger kennst du ja“, sagte sie und wickelte die durchsichtige Folie ab. „Das ist ganz fest zusammengepresste Watte. Du musst den Tampon so tief in die Vagina stecken, bis du ihn nicht mehr spürst. Da kann er nicht verrutschen, du brauchst wirklich keine Sorge zu haben, dass der da irgendwo verschwindet oder was verletzen kann. Und denk daran, dass die Vagina leicht geneigt ist. Du solltest den Tampon also schräg nach hinten oben einführen.“

„Der Tampon dehnt sich in der Vagina gleichmäßig aus und schmiegt sich an die Wände der Vagina an“, erklärte Mama weiter. „Er wirkt wie ein kleiner Schwamm und saugt das Blut einfach auf, bis er vollgesogen ist. Und nach drei bis sechs Stunden ziehst du ihn an diesem Rückholbändchen einfach wieder raus. An den abklingenden Tagen am besten auch erst nach sechs Stunden. Dann kannst du aber auch kleinere Tampons nehmen oder eine Slipeinlage.“

„Am besten hol' ich ihn gleich nach einer Stunde wieder raus, damit sich das Blut nicht in der Gebärmutter stauen kann“, meinte ich. Sophie schüttelte den Kopf. „Erstens kann sich nichts stauen. Wenn sich der Tampon vollgesogen hat, läuft das Blut an dem Faden einfach nach draußen. Du kannst ja zusätzlich noch eine dünne Binde tragen ...“ „Und zwei-

tens“, fuhr Mama fort, „solltest du den Tampon nicht zu früher wieder rausziehen, weil die Watte dann noch ganz hart ist und an der Wand der Vagina reibt.“ „Boah“, schnaufte ich. „An was ich alles denken muss! Und kann das Fädchen denn nicht aus Versehen mal abreißen?“ Papa schüttelte den Kopf und versuchte mit aller Kraft, das Bändchen aus dem Tampon zu ziehen. „Das ist ganz sicher im Tampon verankert.“ Mama erklärte weiter: „Es hängt von der Stärke deiner Menstruation ab, welche Tampongröße du nimmst. Da gibt es ganz schmale und auch dickere.“ „Und wie mach ich das am besten mit dem Tampon?“ Jetzt wollte ich es genau wissen. „Also, ich mach das immer, wenn ich auf der Toilette sitze“, meinte mein Schwesterherz. „Du kannst aber auch ein Bein auf den Badewannenrand stellen ...“ „Oder Kopfstand machen und mit den Beinen wackeln“, kicherte ich. Wir haben furchtbar gelacht.

Mein Menstruationsfest war so ein schöner Abend. Den werde ich nie vergessen. Und abends kam Mama noch einmal in mein Zimmer und hat mich ganz lieb in den Arm genommen. „Gute Nacht, meine Große!“, sagte sie. Ich schmiegte mich in mein Kissen und fühlte mich, als wäre ich mindestens um zehn Zentimeter gewachsen.

**SO EIN FEST WÜRDTE ICH GERN
JEDEN MONAT FEIERN!**

MENSTRUATIONSPRODUKTE

Ob du Binden oder Tampons trägst, bleibt deine Entscheidung. Binden bestehen aus mehreren Lagen Watte, Zellstoff und einem Klebestreifen an der Unterseite. Tampons bestehen aus zusammengepresster Watte, die in die Vagina (Scheide) eingeführt und mit einem Rückholbändchen wieder herausgenommen werden. Probiere am besten beides aus, aber kaufe keine parfümierten Binden. Die Duftstoffe reizen die Haut und können zu Allergien führen. Nimm auch keine parfümierten Slipeinlagen oder solche, die eine Plastikbeschichtung haben. Das synthetische Material sorgt für ein feuchtwarmes Milieu im Bereich der Vulva und Vagina. Das ist ein günstiger Nährboden für Krankheitserreger wie Pilze und Bakterien.

Tampons sollten nicht länger als sechs Stunden in der Vagina bleiben. Wenn die Blutung abklingt, ist ebenfalls eine Binde besser. Bei geringem Blutfluss saugen sich die Tampons mit Vaginalflüssigkeit voll, deshalb sollten sie auch nicht zu früh aus der Vagina genommen werden. Dann fehlt der wichtige Schutz gegen Krankheitserreger. Und das kann Infektionen begünstigen. Du kannst Tampons auch nachts benutzen, wenn sie nicht länger als sechs Stunden in der Vagina bleiben. Manche benutzen dann lieber eine Binde. Es gibt dafür extra lange und dicke.

Es gibt Tampons in drei verschiedenen Größen: Mini, Normal und Super. Mit der Zeit wirst du selbst herausfinden, welcher Tampon am

besten für dich geeignet ist. Du solltest mit der kleinstmöglichen Tampongröße anfangen, um ein Gefühl dafür zu bekommen. Wenn du ihn einführst, sitzt er dann genau richtig, wenn du ihn nicht mehr spürst. Er kann nicht verrutschen oder irgendwo im Unterleib verschwinden. Er muss sich wieder leicht herausziehen lassen. Wenn es stockt, ist es noch zu früh, den Tampon herauszunehmen.

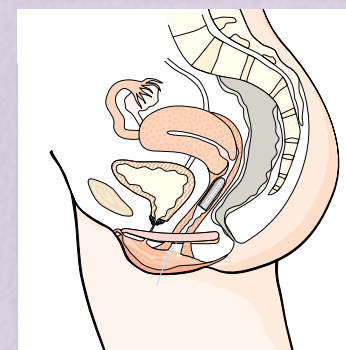
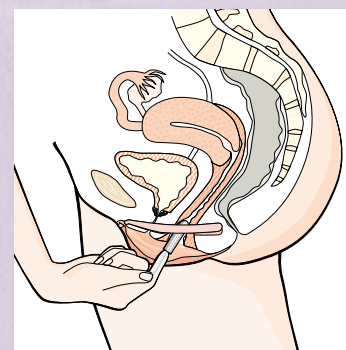
Es gibt noch weitere verschiedene Menstruationsprodukte, wie z. B. Menstruationsunterwäsche, Menstruationsschwämme, Softtampons oder Menstruationstassen.

➔ Mehr Infos findest du hier:
www.loveline.de/themen/maedchen/meine-menstruation/menstruationsprodukte



FÜR DIE HYGIENE

Warmes Wasser reicht, keine parfümierten, deodorierten Seifen nehmen. Auch keine Lotionen oder Sprays oder Babyseifen. Tampons und Binden nicht in die Toilette werfen, sondern in einem Mülleimer entsorgen. Wenn du mit deiner nächsten Menstruation rechnest, kannst du vorsichtshalber eine Binde und einen Tampon bei dir haben. Die Menstruation ist nichts, was nicht gesehen, gerochen oder dir nicht angemerkt werden darf oder durch übertriebene Monatshygiene verborgen werden muss.



SO'N SCHWEIß



Als ich am nächsten Tag in die Schule kam, hatte ich so'n verfluchtes Ziehen im Bauch. Und die Jungen gingen mir total auf den Keks. Wie die sich wieder mal aufspielten und den Coolen raushängen ließen. Wehe, einer würde mir zu nahekommen! Wehe! Nur Lena konnte ich gerade noch an meiner Seite ertragen.

Irgendwie kriegte ich auch Monate später noch schlechte Laune, wenn ich meine Menstruation hatte, obwohl ich andererseits auch total stolz darauf war. Hoffentlich hatte sich das bald eingependelt, Lena hatte damit nämlich gar keine Probleme. „Treffen wir uns nach der Schule noch im Park?“, flüsterte ich ihr einmal im Matheunterricht zu. Sie nickte kurz. Wir hatten heute sowieso nur fünf Stunden.

„Jule“, tönte unser Mathelehrer. „Könntest du bitte an der Tafel die Gleichung ausrechnen?“ Ich knurrte wohl etwas zu laut vor mich hin, denn die anderen fingen an zu kichern. Mir

war speiübel und ich sah aus wie eine wandelnde Kalkwand. Ich stand an der Tafel und sah die Gleichung vor meinen Augen hin und her tanzen. Diese ganzen Xs und Ys und Quadrate und Wurzeln. Wozu war der ganze Mist eigentlich gut? Und wozu war die Monatsblutung gut? Hätte die Natur das nicht auch anders regeln können? Ich spürte, wie mein Körper klitschnass vor Schweiß wurde.

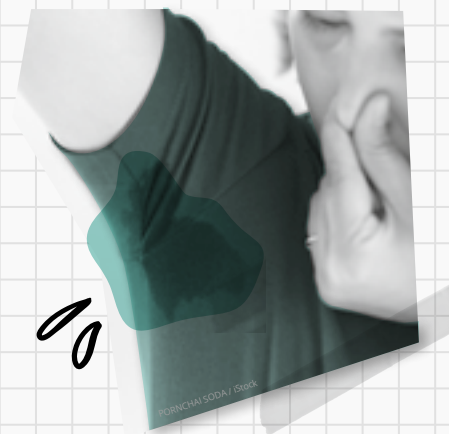
„Nun, mit dir ist wohl heute nichts anzufangen“, meinte der Mathelehrer und musterte mich nachdenklich. „Morgen probieren wir es noch einmal, ja?“ Ich nickte dankbar und setzte mich wieder auf meinen Platz. Warum schwitzte ich nur so? Ich wette, das lag auch wieder an diesen Hormonen. Mama pflegte nämlich zu sagen: „Alles liegt an den Hormonen!“ Wenn ich die nächste Arbeit verhaue, mein Zimmer nicht aufräume und verpenne, die Schularbeiten zu machen, werde ich auch sagen: „Das liegt an den Hormonen!“

Aber das mit dem Schwitzen lag nun wirklich an den Hormonen. Ich muss ehrlich gestehen, dass ich manchmal ganz schön müffelte. Obwohl ich mich wusch wie sonst auch immer. Deutlicher ausgedrückt: Ich stank nach Schweiß wie ein Auerochse. Ob der nach Schweiß stinkt, weiß ich zwar nicht so genau, aber ich kann es mir gut vorstellen.

„Kannst du mir erklären, warum ich plötzlich so nach Schweiß stinke?“, fragte ich Lena nach der Schule. „Klar“, meinte sie. „Die Schweißdrüsen in den Achselhöhlen fangen doch an zu arbeiten. Hab ich auch schon hinter mir.“

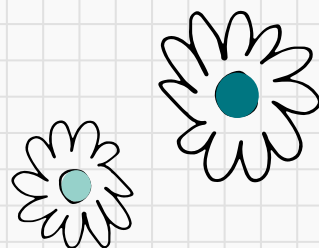
Als wir zusammen im Park saßen, ging es mir wieder ein bisschen besser. Langsam spürte ich, wie ich aus diesem tiefen Frustloch, in dem ich gesessen hatte, wieder rauskrabbelte. Muss das Erwachsenwerden eigentlich immer so auf die Psyche gehen?

Als ich wieder zu Hause war, duschte ich mich zuerst einmal ausgiebig und schmierte mir das Deo meiner Schwester unter die Arme. Roch wirklich gut. Natürlich musste sie mich gleich dabei erwischen. „Ich glaub, du spinnst!“, schnauzte sie mich an. „Wenn du so'n Deo brauchst, kauf dir selber eins.“ Ich verzog das Gesicht. Warum musste diese alte Kuh sich nur wegen so 'nem bisschen Deo aufregen? „Das stinkt sowieso wie verschimmelte Schuhsohlen!“, warf ich ihr an den Kopf, lief aus dem Badezimmer und knallte die Tür hinter mir zu. Die war doch wirklich das Letzte!



Abends lag auf meinem Bett ein kleines Päckchen von Sophie. Da war ein Deoroller drin mit einem Zettelchen: „Nimm keinen Stift mit starkem Schweißstopper. Sonst kannst du dir die Drüsen verstopfen!“ Ich war hin und weg. Meine Schwester ist doch wirklich die tollste Schwester auf der Welt, oder?

Im Biounterricht hörte ich später, dass der weibliche Körpergeruch während der fruchtbaren Tage auf Männer verführerisch wirkt. Genauso wie in der Tierwelt. Da locken die Weibchen die Männchen ja auch mit irgendwelchen Duftstoffen an. Wenn das stimmt ... Vielleicht hatte ich ja doch noch eine Chance bei Simon. Ob ich mich während meiner fruchtbaren Tage einfach nicht waschen sollte? Simon könnte sich bestimmt nicht mehr beherrschen und würde sich vor Verlangen vor mir niederwerfen. Oder würde ihm vor lauter Gestank einfach nur die Luft wegbleiben?



TOTAL VERLIEBT

„Die Symptome sehen in etwa so aus: schwirrende und Looping schlagende Flugzeuge im Kopf, eine Gehirnplatte, die nur noch Herzen zeigt, wackelpudding-weiße Knie und ein Totalausfall im Sprachzentrum.“

KARLA



Ach, Simon! Wie sollte ich es nur anstellen, dich näher kennenzulernen? Lena und ich saßen wieder einmal auf der Bank im Skatepark und ich schielte immer wieder zur Bahn rüber, wo auch Simon stand. Der war inzwischen ganz schön gewachsen und hatte so einen 3-Tage-Flaum-Bart. Ob der kratzte, wenn wir uns küssen würden? Dann musste ich ihm den unbedingt ausreden. „Wie soll ich ihn nur anquatschen?“, flüsterte ich Lena zu. „Ich bin völlig durch den Wind, wenn der auftaucht.“

Lena war heute ein bisschen still. Sie schaute mich verlegen an und ich spürte, dass sie mir irgendwas sagen wollte. „Na, was ist?“, fragte ich. „Stimmt was nicht?“ „Nein ... oder ja!“, stotterte sie. „Ich ... ich weiß überhaupt nichts mehr.“ Ich schaute Lena prüfend von der Seite an. Was hatte sie nur wieder? Vorsichtig legte ich meinen Arm um sie. „Na komm, sag schon! Wir erzählen uns doch sonst auch immer alles. Bin ich jetzt deine Freundin oder nicht?“ „Eben deswegen“, antwortete sie. „Wie deswegen? Ich kapiere kein Wort.“ Lena atmete tief durch. „Ich glaube eben, dass ich Mädchen viel lieber mag als Jungen ...“ „Und?“, fragte ich leise. „Ich bin total durcheinander!“

„Liebe ist das Schönste auf der Welt. Das verdreht dir halt den Kopf. Da kannst du gar nicht klar denken.“

LEYLA

Ich merkte, dass ihr Tränen in die Augen stiegen. „Du meinst ... du bist lesbisch?“, fragte ich vorsichtig nach.

Lena zuckte mit den Achseln. „Ach so, jetzt verstehe ich, warum du in letzter Zeit so komisch warst!“ Mir wurde einiges klar. „Aber was ist daran kompliziert?“ Lena sah mich mit großen Augen an. „Du hättest damit keine Probleme?“ Ich zwinkerte ihr zu. „Kann doch vorkommen. Und? Wie hast du das gemerkt?“ „Ich bin mir noch nicht sicher.“ „Dann warte doch einfach ab“, sagte ich und gab ihr einen dicken Kuss auf die Wange. „Ey, ihr beiden“, lachte Derya und strahlte uns an. „Wir planen eine Party im Jugendzentrum. Mit den ‚Tornados‘. Das ist ’ne echt coole Band.“ „Klar! Dafür bin ich immer zu haben“, grinste ich. „Was gibt es denn zu essen? Und wann soll das steigen?“, fragte Lena. „Steht alles noch nicht fest“, kicherte Derya. „Aber ich sag euch Bescheid. Ich schwör’s euch, da geht richtig was ab!“ Aus den Augenwinkeln beobachtete ich, wie Deryas Bruder durch den Skatepark schlenderte. Arme Derya, dachte ich. Immer hat sie diesen Wachhund im Nacken. Ob der auch zu der Party kommen würde?

„Ich weiß nicht, ob das schon richtige Liebe ist, aber wenn ich ihn sehe, kribbelt alles in mir. Und dann redet er mit jemand anderem und ich fühle mich plötzlich total leer. Das ist irgendwie schön und schlimm gleichzeitig.“

ANTONIA

Plötzlich bekam ich eine Nachricht auf mein Handy. „Hallo Jule. Gehst du morgen mit mir ins Kino? Wenn ja, treffen wir uns 17 Uhr am Eingang? Simon.“ Derya und Lena nickten mir grinsend zu und hielten den Daumen nach oben.

Ich war schon um halb fünf vor dem Kino, hatte mich aber bis fünf hinter einem Lastwagen versteckt. **Boah, was hatte ich Herzklopfen! Ich dachte, gleich fällst du um! Schweiß brach aus, dann wurde mir wieder eiskalt! Komisch, ging es mir durch den Kopf, dass sich Verliebtsein anfühlt, als würde ich die Grippe kriegen.** Dann fasste ich meinen ganzen Mut zusammen und schlenderte lässig auf Simon zu. Glücklicherweise war der Film gut besucht und wir wurden vor der Kasse immer wieder eng zusammengedrängt.

KÜSSEN

Im Alter von 14 bis 15 Jahren haben 62% Erfahrungen mit Küssen. Zwischen 16 und 17 Jahren haben ca. 60% der Jugendlichen intime Erfahrungen.

Im Kino saßen wir ganz hinten und rückten langsam immer näher zusammen. Vom Film habe ich nur wenig mitbekommen. „Ganz zufällig“ berührten sich unsere Hände. Und unsere Arme. Und dann nahm Simon mein Gesicht zwischen seine Hände und küsste mich. Wow! Ich kriege jetzt noch Gänsehaut! Mein Körper brannte, als würde er Funken sprühen! Wir küssten uns genau an der Stelle, wo Timothee Chalamet seiner Filmpartnerin näher kam. Ich kann euch gar nicht sagen, was da bei mir ablief. Es kribbelte in allen Hautporen.

**ES WAR, ALS WÜRD E ICH
IM SIEBTE N
HIMMEL SCHWEBEN.**

Ein paar Wochen später waren Simon und ich im Schmusen Weltmeister! Und das Tollste an der Angelegenheit: Meine dicken Oberschenkel störten ihn kein bisschen. Eines Nachmittags waren wir allein bei uns zu Hause. Er zog mir das T-Shirt aus und streichelte mich an den Brüsten. Es war so schön. Ich war so versunken, dass ich alles um mich herum vergaß. Ich fasste an seine Hose und rieb über seinen steifen Penis. Ich war furchtbar aufgeregt, weil ich alles richtig machen wollte. Gerade wollte er mir meine Jeans ausziehen, da hörten wir, wie die Haustür geöffnet wurde. Innerhalb von Sekunden waren wir wieder

angezogen. Und das war gut so. Denn stellt euch vor, wir hätten da weitergemacht und er hätte seinen Orgasmus gekriegt. Was ich ja völlig vergessen hatte: Wenn Sperma an den Fingern ist und damit die Vagina berührt wird, kann ein Mädchen auch schwanger werden! Die Viecher sind nämlich quietschlebig! Die schwimmen dann einfach die Vagina hoch in die Gebärmutter. Und dann: Peng! Außerdem können schon vor dem Samenerguss Spermazellen aus dem Penis kommen. Und ratet mal, wie die heißen: Lusttropfen! Passend, nicht wahr?! Und die können schon ausreichen, um eine Eizelle zu befruchten.

In den nächsten Monaten lernten wir beide uns immer besser kennen. Und unsere Körper natürlich auch. Und unseren Orgasmus. Da haben wir halt mit den Händen nachgeholfen, das nennt sich auch Petting. **Jedes Mal wurden wir vertrauter miteinander und wussten immer besser, was wir mochten und was nicht.** Nur ein Problem gab es da: Simon drängte unheimlich, dass ich endlich mit ihm schlafen sollte.

„An das erste Mal denke ich noch gar nicht. Vielleicht an den ersten Kuss. Davon träum ich. Das ist so schön – zum Wegwerfen.“

LOTTA

„Ich stelle mir mein erstes Mal total romantisch vor und ich muss mir sicher sein, dass er der Richtige ist.“

YASEMIN



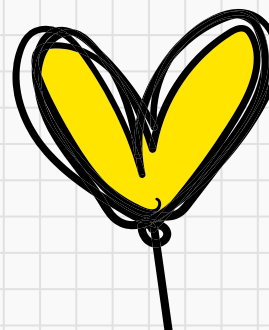
„Wenn mein Freund mich streichelt, könnte ich vor Freude laut schreien.“

JULIA

Aber ich wollte noch nicht mit einem Jungen schlafen und habe versucht, mit Simon darüber zu reden. „Komm, stell dich nicht so an!“, meinte er. „Das ist doch schön! Das macht doch Spaß!“ „Ja, aber ich will noch nicht. Wir können uns doch streicheln und so“, meinte ich etwas verlegen. Aber er hatte überhaupt kein Verständnis für mich. Ständig drängte er mich, endlich mit ihm ins Bett zu gehen. Dann schenkte er mir ein kleines Päckchen mit Kondomen und ließ wieder so Sprüche los, dass ich ihn nicht mögen würde. Aber damit hat das ja gar nichts zu tun. Ich war ganz durcheinander. Und manche Mädchen in meiner Klasse machten sich ständig wichtig mit irgendwelchen Erfahrungen, die sie angeblich schon mit ihren Typen hatten. Ich kam mir richtig beschueuert vor, dass ich es nicht auch schon getan hatte. Was sollte ich nur machen? „Lass die doch quatschen!“, meinte Derya zu Lena und mir. „Kommt lieber heute Abend auf die Party!“

„Ein Mädchen muss selbst wissen, wann es bereit ist, mit einem Jungen zu schlafen. Viele stellen sich vor, wie und wann es passieren soll, doch meist passiert es einfach so. Ich selbst habe vor einem halben Jahr mit meinem damaligen Freund geschlafen und es war nicht so, wie ich es mir vorgestellt habe. Das zweite Mal war jedoch viel besser, denn da hatten wir mehr Erfahrung und wussten, was wir mögen und was nicht.“

MILA



„Ich finde, jede sollte sich mit dem ersten Mal Zeit lassen und nichts überstürzen. Egal, ob der Freund einen dazu drängt oder was andere sagen. Jede Person sollte es dann tun, wenn sie es selbst für die richtige Zeit hält.“

AIKO

Derya UND LENA

Der Abend war wirklich super. Die hatten da einen DJ, der die angesagtesten Scheiben auflegte. Und später trat die Band auf. Aber Derya, Lena und ich hatten überhaupt keinen Bock zu tanzen. Wir hatten uns mit unserer Cola in eine hintere Ecke verkrümelt.

„Soll ich nun oder soll ich nicht mit Simon schlafen?“, fragte ich Lena. Die sah mich unentschieden an und zuckte mit den Schultern. Derya schüttelte den Kopf und lachte. „Ihr seid mir vielleicht welche! Und ich dachte immer, ihr beide würdet genau wissen, was ihr wollt!“ „Wie meinst du das denn?“, fragte ich und rührte mit dem Strohalm im Colaglas herum. „Ist doch ganz einfach: Entweder du willst mit ihm schlafen oder nicht. Wenn du erst andere fragen musst, dann bist du doch total unsicher. Also lass es einfach!“ Derya grinste uns an.

„Dass ausgerechnet du das sagen musst“, stotterte ich verlegen. „Wie kommst du denn darauf?“, fragte Derya verwundert. „Na ja“, meinte ich. „Du wirst doch immer so streng ...“

„Meine Freundinnen reden viel über ihr erstes Mal. Ich interessiere mich nicht so für Sex und kann und will da nicht mitreden. Das sag ich dann auch immer genau so ...“

SIBEL

„Angst vor dem ersten Mal habe ich eigentlich nicht ... Ich habe einen verständnisvollen und lieben Freund, der mir die Zeit gibt, die ich brauche. Über Verhütung haben wir auch schon gesprochen ...“

EMMA

„Mein erstes Mal war so, wie ich es mir gewünscht habe, so richtig schön. Also ich kann da nur sagen, es war wunderbar.“

LAURA

„Alle reden ständig über das erste Mal, als wär's das Wichtigste überhaupt. Aber ich finde, es sollte passieren, wenn ich mich sicher fühle. Ich will, dass es mit jemandem ist, dem ich vertrauen kann, und nicht nur, damit es halt passiert.“

VICTORIA

In dem Moment tauchte ihr großer Bruder mit einer Freundin auf der Tanzfläche auf. Derya spürte, wie ich zu ihm rüberschaute. „Du meinst, mein Bruder würde auf mich aufpassen?“, sagte sie und lachte laut los. Ich nickte verunsichert und Lena musterte sie, als würde sie die Welt nicht mehr verstehen. „Also!“ Derya räusperte sich. „Mein Bruder setzt sich in unserer Familie ständig für mich ein, dass ich weggehen darf und so. Wenn er nicht mitkommen würde, dürfte ich gar nicht auf Partys. Der ist echt in Ordnung!“ „Ach so!“ Ich fühlte mich ziemlich beschueuert, weil ich irgendwelchen Vorurteilen auf den Leim gegangen war. „Stimmt schon“, meinte Derya und zwinkerte uns zu. „Oft ist das in vielen Familien noch so. Ich meine, dass die Mädchen bei uns noch streng erzogen werden. Allerdings hat jede Familie – egal in welcher Kultur – da ihre eigenen Vorstellungen. Und das muss doch den Menschen selber überlassen werden, wie sie leben wollen. Oder ob sie was ändern wollen oder nicht.“

„Und du?“, fragte ich vorsichtig. „Darfst du Sex vor der Ehe haben?“ „Die Sache ist die!“, meinte Derya ernst. „Ich weiß genau, was ich will. Sex vor der Ehe ist bei mir nicht drin. Und ich warte auf den Mann, den ich wirklich liebe. Und der mich liebt. Fertig. Und weil meine Eltern das wissen, glauben sie mir auch, dass ich noch nicht mit einem Jungen geschlafen habe. Da können manche Mädchen in unserer Klasse noch so mit ihren Typen angeben. Das hat mit Liebe doch wirklich nichts zu tun. Für so was bin ich mir zu schade.“

„Ich habe mein erstes Mal schon erlebt. Natürlich mit meiner ersten großen Liebe. Ich habe sehr auf mein erstes Mal gewartet, hatte aber auch Angst davor. Als ich dann etwa zweieinhalb Monate mit meinem Freund zusammen war, ist es passiert. Ich war 17 Jahre alt und superstolz!“

POLINA

Boing! Da saß ich nun! Das musste mir ausgerechnet meine Freundin Derya sagen, mit der wir sonst nie über Sex und so was reden würden! Oft geben manche Mädchen damit an, dass sie schon mal einem Jungen geschlafen haben, aber in echt stimmt das nicht. Und ich sag euch:

**ICH LASS MICH
VON KEINEM TYPEN
UNTER DRUCK SETZEN.**

Ich musste erst mal tief durchatmen. Das hätte ich von ihr nie erwartet. „Du würdest also immer das tun, was du auch willst“, druckste Lena herum. „Klar!“, antwortete Derya. „Ist doch schließlich mein Leben.“ „Und ... und wenn du dich ... in ein Mädchen verlieben würdest?“ Lena schaute verunsichert auf den Boden. „Ja und?“ Derya lachte. „Wenn sie mich auch mag oder wenn sie das Gleiche fühlt, dann ist das doch in Ordnung!“

In diesem Augenblick steuerte Finn direkt auf Derya zu. „Na, hast du Lust zu tanzen?“ Derya nickte und verdrückte sich mit ihm in die dunkelste Ecke der Tanzfläche. Ihr Bruder zwinkerte ihr kurz zu und verschwand mit seiner Freundin nach draußen. „Weißt du“, stotterte Lena. „Ich glaube ... ich weiß nicht ...“ Ich legte den Arm um sie. „Was ist denn? Nun spuck's schon aus. Mir kannst du doch echt sagen, was Sache ist.“ „Ich glaube, es ist wirklich so! Ich mag Mädchen wirklich viel lieber als Jungen!“ Lena presste die Lippen zusammen. „Ja und?“ Ich drückte sie an mich. „Wo ist das Problem?“ „Aber zwischen uns ...“, stotterte sie. „zwischen uns bleibt alles wie es war!“ Ich pustete meine rote Haarsträhne aus dem Gesicht und gab Lena einen dicken Kuss auf die Wange.

An dem Abend haben wir nur noch gegackert und gekichert. Ich habe mich wohlgefühlt wie schon lange nicht mehr. Nur ein Problem hatte ich immer noch: Simon! Sollte ich oder sollte ich nicht?



„Ich habe zum ersten Mal auf einer Jugendfreizeit gemerkt, dass ich Mädchen gut finde. Da ist ein Mädchen mitgefahren, mit der ich mich gleich gut verstanden habe. Wir haben jeden Tag alles zusammen gemacht. Es war für uns beide das erste Mal, dass wir gemerkt haben, dass wir lesbisch sind.“



ROSA

„Ich hatte zuerst Angst, es meinen Eltern zu sagen. Ich dachte, sie wären enttäuscht. Doch sie haben es gut aufgenommen. Danach ist mir ein riesiger Stein vom Herzen gefallen, weil ich mich nicht mehr verstecken musste.“

AMIRA



„Ich habe schon seit der Grundschule in der 4. Klasse gemerkt, dass ich Mädchen und Jungen anziehend finde. Erst war ich unsicher, aber mit dreizehn habe ich es meinen Freunden gesagt. Sie fanden es in Ordnung. Meine Eltern kommen damit weniger zurecht. Das tut schon weh, aber meiner Meinung nach darf jede Person lieben, wen sie möchte!“

ROMY

SIE LIEBT MICH, SIE LIEBT MICH NICHT ...

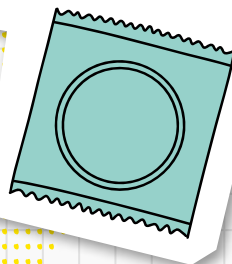
Das Alter, in dem eine Person ihre Gefühle zum gleichen Geschlecht wahrnimmt und zulässt, ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Am Anfang ist es oft so, dass eine Person nicht genau weiß, zu welchem Geschlecht sie sich hingezogen fühlt. Sie hat einfach nur das Gefühl, „anders“ zu sein. Und das fällt häufig genau in die Phase der Pubertät und kann die Fragen und Probleme, die Jugendliche eh schon haben, noch verschärfen. Was ist mit mir los? Bin ich normal? Warum empfinde ich so? Viele fühlen sich völlig verunsichert. Die ersten Gefühle des „Andersseins“ haben Mädchen im Durchschnitt im Alter von 15 Jahren und 20% schon vor ihrem 14. Geburtstag. Die Phase des „Coming-out“, also der Zeitpunkt, an dem eine Person offen zu ihrer sexuellen Orientierung steht, d. h. zum Beispiel lesbisch, schwul, bi-, pan- oder asexuell zu sein, kann von wenigen Monaten bis zu mehreren Jahren dauern. Manche Mädchen wollen einfach nicht wahrhaben, dass sie sich zu Mädchen hingezogen fühlen, und akzeptieren sich nicht. Das kann so weit gehen, dass sie keinem davon erzählen und sich völlig zurückziehen. Viele fürchten, aufgrund ihrer Gefühle belächelt oder gehänselt zu werden. Sie reden mit anderen erst darüber, wenn sie sich völlig sicher sind, dass sie lesbisch sind.

➔ Mehr Infos findest du hier:
www.loveline.de/themen/liebe/wen-liebe-ich



Kondome

IM SECHSERPACK



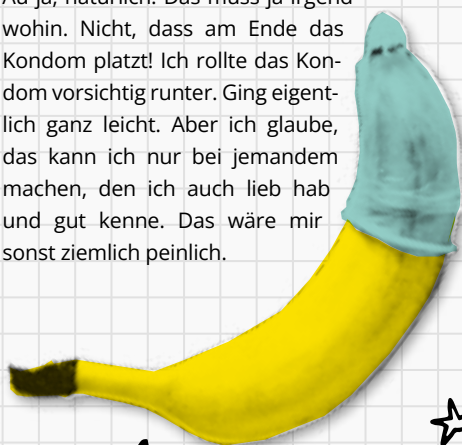
Nach der Party ging ich nachdenklich zu Sophie ins Zimmer. „Was gibt's denn schon wieder?“, fragte sie mich genervt, als sie von ihrem Geschichtsbuch hochschaute. „Ich ... ich hätte da nur 'ne Frage“, meinte ich. Als sie mein unglückliches Gesicht sah, winkte sie mich zu sich aufs Sofa. „Kein Problem!“, sagte sie. „Also, schieß schon los.“ „Wie geht das eigentlich mit ... mit so einem Kondom?“, fragte ich sie.

Zuerst schaute sie mich für ein paar Sekunden erstaunt an. „Das weißt du nicht?“, fragte sie. „Hast du dir so'n Ding noch nie angeguckt?“ „Natürlich!“ Ich nickte heftig. „Lena und ich haben auch schon Wasser reinlaufen lassen, um zu sehen, wie lange es dauert, bis es platzt.“ Sophie fischte ein Kondom aus einer Schublade, flitzte in die Küche und kam mit einer Banane in der Hand wieder. „Zur Übung nehmen wir die da! Das ist jetzt unser Übungsmodell! Das Kondom wird, wenn der Junge erregt ist, über den Penis gerollt.“ Dann drückte sie mir das Kondom in die Hand. Ich pulte es aus der Packung und setzte es wie ein Hütchen auf die Banane.

„Falsch rum“, meinte Sophie. „Die Seite zum Abrollen muss immer außen sein.“

Dann zog ich die Kondomspitze ganz fest über die Banane. „Wieder falsch!“ Sophie zupelte die Spitze wieder hoch. „Du musst oben immer ein bisschen Platz lassen und die Luft rausdrücken. Die meisten Kondome haben ein Reservoir, einen Zipfel an der Spitze. Für das Sperma, verstehst du?“

Au ja, natürlich. Das muss ja irgendwohin. Nicht, dass am Ende das Kondom platzt! Ich rollte das Kondom vorsichtig runter. Ging eigentlich ganz leicht. Aber ich glaube, das kann ich nur bei jemandem machen, den ich auch lieb hab und gut kenne. Das wäre mir sonst ziemlich peinlich.



„Kondome sind bei richtigem Gebrauch sehr sicher und wenn man weiß, wie es geht, sehr leicht anwendbar. Bei mir und meinem Freund ist das Überziehen des Kondoms ein Teil des Vorspiels. Ich rolle es ihm über und liebe dabei seinen steifen Penis.“

MASCHA

„Für mich ist klar: Wer mich respektiert, benutzt ein Kondom. Es schützt uns beide und das ist mir wichtig. Sicherheit geht vor.“

LEYLA

KONDOME



Das Kondom ist das einzige Verhütungsmittel für den Jungen und die einzige Möglichkeit, sich gleichzeitig vor der Ansteckung mit einer sexuell übertragbaren Infektion (STI) und vor einer unerwünschten Schwangerschaft zu schützen. Das Kondom wird wie eine zweite Haut über den steifen Penis gerollt. Das Sperma wird im Reservoir des Kondoms aufgefangen und gelangt so nicht in die Vagina (Scheide). Da bereits vor dem Samenerguss einzelne Samenzellen austreten können, muss das Kondom vor der Berührung mit der Vagina übergerollt werden. Nach dem Samenerguss muss der Penis mit dem Kondom noch vor dem Erschlaffen aus der Vagina gezogen werden. Ganz wichtig: Beim Herausziehen das Kondom festhalten.

WORAUF DU ACHTEN SOLLTEST

Bei korrekter und konsequenter Anwendung gilt das Kondom als sicher. Das heißt: Bei jedem Geschlechtsverkehr ein neues Kondom richtig anwenden. Dann werden 2 von 100 Frauen im ersten Jahr schwanger. Fehler kannst du vermeiden, wenn du dich an folgende Sicherheitsregeln hältst: Die Kondomhülle vorsichtig aufreißen (Achtgeben bei langen Fingernägeln

oder Ringen! Pass auf, dass es nicht versehentlich eingerissen wird! Nicht mit der Schere öffnen!). Kondome vertragen keine Hitze und starke Sonneneinstrahlung. Bewahre sie nicht in der Hosentasche oder im Geldbeutel auf, denn dort können sie beschädigt werden. Sie vertragen auch keine fett- oder ölhaltigen Mittel. Das heißt, keine Cremes, Lotionen, Vaseline oder anderen Fette benutzen. Wer beim Miteinanderschlafen zusätzlich ein Gleitmittel verwenden will, sollte beim Kauf in der Apotheke oder der Drogerie unbedingt darauf achten, dass es „wasserlöslich“ ist.

WICHTIG!

Achte auf Marken Kondome mit der Kennzeichnung „CE“ und der Nummer der Prüfstelle und das Haltbarkeitsdatum. Die genaue Anwendung und weitere Hinweise findest du in der Packungsbeilage. Es gibt Kondome in verschiedenen Größen. Wenn du ein zu kleines nimmst, besteht die Gefahr des Reißens, ein zu großes kann abrutschen. Probiere aus, mit welchem du am besten klarkommst.

➔ Mehr Infos findest du hier:
www.loveline.de/themen/verhuetung/das-kondom



DIE ANWENDUNG

Das Kondom muss rechtzeitig, d. h. vor der Berührung des Penis mit der Vagina, über den steifen Penis gerollt werden! Denn es kann schon vor dem eigentlichen Erguss Sperma austreten!

- 1 Die Kondomhülle möglichst vorsichtig und nur mit den Fingern aufreißen. Fehlt in der Kondomhülle das Luftpolster, dann sicherheitshalber ein neues Kondom verwenden.
- 2 Die Vorhaut – falls vorhanden – zurückstreifen.
- 3 Mit Zeigefinger und Daumen das Reservoir (den Zipfel an der Spitze des Kondoms) anfassen, die Luft herausdrücken (damit sich keine Luft staut und um Platz für das Sperma zu schaffen). Danach das Kondom so auf den steifen Penis aufsetzen, dass die Rolle außen ist.
- 4 Das Kondom vorsichtig bis zum Schaft abrollen. Nicht ziehen – es sollte ganz leicht gehen. Wenn es nicht geklappt hat, ein neues Kondom verwenden.
- 5 Das Reservoir darf nicht zu straff sitzen, damit ausreichend Platz für das Sperma bleibt.

Wurde das Kondom versehentlich falsch herum aufgesetzt (Rolle innen), unbedingt ein neues Kondom verwenden, denn am alten könnte schon Sperma sein.

Nach dem Samenerguss nicht warten, bis der Penis wieder weich geworden ist. Das Kondom rechtzeitig am Schaft des Penis mit der Hand umfassen, damit es nicht abrutscht, und vorsichtig zusammen mit dem noch steifen Penis aus der Vagina herausziehen.

Nach dem Abstreifen des Kondoms kann an den Fingern und am Penis noch Sperma sein. Deshalb beim weiteren Sex darauf achten, dass kein Sperma in die Vagina gelangt. Vor dem Nachspiel den Penis und die Hände waschen, damit kein Sperma mehr im Spiel ist.

→ Die richtige Anwendung kannst du dir anschauen auf www.loveline.de/themen/verhuetung/das-kondom/sichere-anwendung



VORTEILE DES KONDOMS

- Das Kondom ist bislang das einzige Verhütungsmittel, mit dem Jungen und Männer Verantwortung für die Verhütung mittragen können.
- Das Kondom schützt nicht nur vor einer Schwangerschaft, sondern es bietet als einziges Verhütungsmittel auch Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen (STI).
- Es ist mit etwas Übung mühelos anzuwenden.
- Kondome sind rezeptfrei, preiswert und problemlos in Apotheken, Drogerien, großen Kaufhäusern, Supermärkten und an manchen Tankstellen erhältlich.
- Das Kondom greift nicht in den Körper ein und hat keine schädlichen Neben- und Nachwirkungen. Selbst für die seltenen Fälle, in denen Allergien gegen Latexkondome bestehen, gibt es in Apotheken spezielle Kondome aus Polyurethan, bei denen nach heutiger Kenntnis keine Allergiegefahr besteht.
- Kondome müssen nur angewendet werden, wenn es wirklich zum Geschlechtsverkehr kommt.
- Wichtig ist, dass beide in der intimen Situation auch daran denken, das Kondom zu verwenden.
- Es gibt Kondome in verschiedenen Größen, sodass jeder Junge und jeder Mann das für ihn passende findet.

ÜBUNG MACHT DEN MEISTER

Nicht alle Mädchen trauen sich, die Benutzung eines Kondoms ausdrücklich zu fordern. Bei Jungen gibt es viele Unsicherheiten im Umgang mit dem Kondom, die sie davon abhalten, es zu verwenden. Es gehört Mut und auch Disziplin dazu, das Liebespiel jedes Mal zur rechten Zeit zu unterbrechen, das Kondom in Ruhe auszupacken und in Gegenwart der Partnerin oder des Partners über den steifen Penis abzurollen. Sie oder er kann zuschauen oder sogar dabei helfen – was lustvoll sein kann, aber auch peinlich. Mit mehr Vertrautheit und weiteren Erfahrungen gelingt es jedoch bald jedem. Am besten übt man vorher ein paar Mal allein. Das gibt Sicherheit.

„Also, Kondome solltest du auf jeden Fall benutzen, wenn du zum ersten Mal mit jemandem schläfst“, meinte Sophie. „Auch wenn ich die Pille nehme?“, fragte ich nach. „Klar. Wegen STI. Stell dir nur vor, du würdest dich anstecken.“ „Ach, das passiert mir schon nicht“, meinte ich und winkte ab. „Sag das nicht, du kannst es ja niemandem ansehen, ob er infiziert ist!“, meinte Sophie.

Sie warf mir einen Stapel Kondome zu. „Hier, im Sechserpack! Kannst du haben.“ „Okay. Danke! Und wie war das sonst bei dir? Das erste Mal?“ Neugierig schaute ich sie an. „Damals war ich ja schon mit Luis zusammen. Ne ganze Weile. Und irgendwann war es dann so weit. Ich muss sagen, das erste Mal war noch nicht so schön. Ich war da viel zu verkrampt und hatte auch ein bisschen Angst.

Und Luis hat vor lauter Aufregung überhaupt keine Erektion gehabt, also keinen hochgekriegt.“ „Au, Mann! Das muss für Jungen ja der totale Schock sein!“ „Ja, das war schon komisch, aber dann mussten wir total lachen. Wir haben uns ganz zärtlich gestreichelt und uns alle Zeit der Welt gelassen, dann hat es auch geklappt. Und je mehr wir unsere Körper kennenlernen, was uns alles Spaß macht und was nicht, desto toller ist es.“ „Und wo kriegst du die Pille her? Kaufst du die einfach in der Apotheke?“, fragte ich. „Nee, die kriegst du nicht einfach so. Die Pille muss die Ärztin oder der Arzt verschreiben. Es gibt nämlich ganz unterschiedliche. Und die oder der blickt da am besten durch, welche für dich geeignet ist und welche nicht. Es gibt jede Menge Verhütungsmethoden.“

DIE ANTIBABYPILLE

Die Antibabypille, kurz die Pille genannt, enthält künstliche Östrogene und Gestagene. Beide Hormone sind weibliche Hormone und wirken dreifach:

1. Sie hemmen die Eizellenreifung und damit den Eisprung.
2. Sie verhindern, dass sich der Schleim im Gebärmutterhals verflüssigt. Die Folge: Die Spermazellen des Jungen können nicht in die Gebärmutter wandern.
3. Die Gebärmutter Schleimhaut wird nicht richtig aufgebaut, sodass sich auch kein befruchtetes Ei einnisten kann.



Die Pille ist ein Medikament und somit nicht frei von möglichen Nebenwirkungen: Es kann insbesondere zu Beginn der Pilleneinnahme zu Übelkeit, Kopfschmerzen, Brustspannen, Stimmungsschwankungen, Gewichtsschwankungen oder Menstruationsstörungen kommen. Auch ist das Risiko für eine Thrombose (Bildung eines Blutgerinnsels in den Blutgefäßen) leicht erhöht. Je nach Präparat und Zusammensetzung der Hormone kann das Risiko unterschiedlich sein. Mädchen und Frauen, die mit der Pille verhüten, sollten auf keinen Fall rauchen. Sie haben sonst ein deutlich höheres Risiko, an einer Thrombose zu erkranken. Das Risiko kann auch erhöht sein, wenn es eine familiäre Belastung für Thrombose gibt. Die Ärztin oder der Arzt verschreibt dir die passende Pille, die du dann auf Rezept in der Apotheke erhältst.

DIE UNTERSCHIEDLICHEN PRÄPARATE *

Es gibt verschiedene Pillensorten, die sich nach der Menge und Art der Hormone und der Art der Einnahme unterscheiden. Die sogenannte Mikropille ist eine Kombipille, die die Hormone Östrogen und Gestagen enthält. Im Laufe der Jahre wurden immer neue Kombinationen entwickelt, das heißt es gibt inzwischen Mikropillen verschiedener Generationen. Sie unterscheiden sich vor allem durch die Art des Gestagens. Die klassischen Mikropillen der 2. Generation haben zwar auch ein leicht erhöhtes Thromboserisiko, das ist aber geringer als das der „neueren“ Pillen der 3. oder 4. Generation. Daneben gibt es die sogenannte Minipille, die nur das Hormon Gestagen enthält. Sie wirkt genauso sicher wie eine Kombipille, hat kein erhöhtes Thromboserisiko und wird deshalb vor allem verschrieben, wenn ein erhöhtes Thromboserisiko durch familiäre Belastung besteht.

Eine Packung mit der Mikropille (Kombipille) enthält 21 oder 22 Tabletten, von denen jeweils eine pro Tag eingenommen wird – täglich ungefähr zur gleichen Tageszeit. Es folgt eine Pause von sechs bzw. sieben Tagen. Während dieser Unterbrechung setzt eine Blutung ein, weil dem Körper keine Hormone mehr zugeführt werden. Danach geht es mit der nächsten Packung weiter. Es gibt auch Mikropillen, die ohne Pause eingenommen werden können. In der Packung befinden sich dann 28 Tabletten, wobei die Tabletten für die letzten Tage keine Hormone mehr enthalten. Deshalb kommt es auch bei ihnen alle vier Wochen zur Blutung. Die Minipille, die nur das Hormon Gestagen enthält, wird täglich ohne Unterbrechung eingenommen. Statt der üblichen Menstruation (Monatsblutung) kann es zu unregelmäßigen Zwischenblutungen kommen, die unterschiedlich stark sind. Lass dich von deiner Frauenärztin ausführlich beraten. So kannst du mit ihr gemeinsam herausfinden, ob die Pille für dich geeignet ist und wenn ja, welche.

DIE SICHERHEIT

Wenn du das erste Mal die Pille nimmst, startest du mit der ersten Pille der Packung am ersten Zyklustag. Dann verhütet sie vom ersten Tag der Einnahme an zuverlässig. Auch während der Pause, in der die Blutung kommt, schützt sie sicher. Wenn du mal eine Tablette vergisst und du die vergessene Pille innerhalb von 12 Stunden einnimmst, besteht keine Gefahr, dass du schwanger wirst. Du musst dann die Einnahme wie gewohnt fortsetzen. Wenn du die Pille länger als 12 Stunden vergessen hast, verhütet die Pille nicht mehr zuverlässig vor einer ungewollten Schwangerschaft. In diesem Fall solltet ihr bis zum Ende der Pillenpackung zusätzlich ein Kondom zur Verhütung nutzen.

Bei der Einnahme bestimmter Medikamente (z. B. Abführmittel, Mittel gegen Epilepsie, Johanniskraut) oder bei Magen- und Darmproblemen (Durchfall, Erbrechen) ist die Sicherheit der Pille beeinträchtigt. Hier solltest du mit deinem Partner unbedingt ein zusätzliches Verhütungsmittel wie z. B. das Kondom nutzen, um eine ungewollte Schwangerschaft zu vermeiden. Solltest du dir unsicher sein, kannst du dich von deiner Frauenärztin oder deinem Frauenarzt beraten lassen.

Die Pille gilt als sicher. Etwa 3 bis 10 von 1000 Frauen werden im ersten Jahr schwanger.

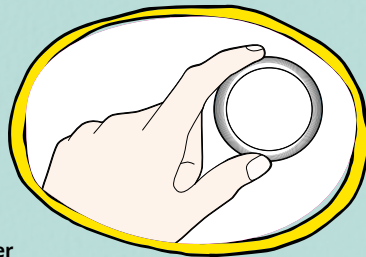
➔ Weitere Infos findest du hier: www.loveline.de/themen/verhuetung/die-pille



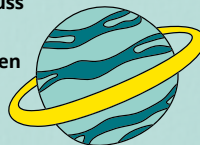
KURZER ÜBERBLICK ÜBER WEITERE VERHÜTUNGSMITTEL UND -METHODEN

VAGINALRING

Biegsamer Kunststoffring, den die Frau selber so wie ein Tampon in die Vagina einführen kann. Durch eine Kombination aus den Hormonen Gestagen und Östrogen werden Eisprung und ein Eindringen der Spermazellen in den Gebärmutterhals verhindert. Er bleibt drei Wochen in der Vagina. Nach einer Woche Pause, in der dann die Menstruation kommt, wird wieder ein neuer eingeführt. Auch in der ringfreien Woche besteht ein Schutz vor einer Schwangerschaft. Er ähnelt in Wirkung, Sicherheit und Nebenwirkungen der Pille. Allerdings können außerdem Vaginalentzündungen und vermehrter Ausfluss aus der Vagina auftreten.



Ein Vorteil ist, dass Erkrankungen wie Erbrechen oder Durchfall keinen Einfluss auf die Wirksamkeit haben und nach dem Einführen nicht täglich an die Verhütung gedacht werden muss. Mädchen und Frauen, die aus medizinischen Gründen (Raucherinnen, erhöhte Thrombosegefahr) die Pille nicht nehmen sollen, wird auch von einer Anwendung des Vaginalrings abgeraten.



Der Vaginalring gilt als sicher. Etwa 3 bis 10 von 1000 Frauen werden im ersten Jahr schwanger.

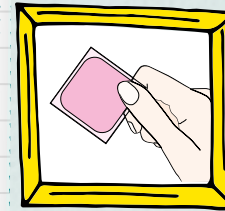
➔ Mehr Infos findest du hier:
www.loveline.de/themen/verhuetung/weitere-verhuetungsmethoden/vaginalring



VERHÜTUNGSPFLASTER

Ein dünnes Pflaster, das auf der Haut (Oberarm, Bauch, Po, Oberkörper außer Brust) aufgebracht wird, täglich Gestagen und Östrogen abgibt und damit wirkt wie die Pille. Es muss drei Wochen lang nach jeweils sieben Tagen gewechselt werden. Die vierte Woche, in der die Blutung einsetzt, ist pflasterfrei. Der Schutz vor einer Schwangerschaft besteht aber trotzdem.

Ein Vorteil ist, dass Erkrankungen wie Erbrechen oder Durchfall keinen Einfluss auf die Wirksamkeit haben. Es sind Nebenwirkungen möglich wie bei der Pille, hinzu können Reaktionen an der Haftstelle des Pflasters kommen. Bei erhöhtem Thromboserisiko wie z. B. bei Raucherinnen wird das Pflaster nicht empfohlen.



Das Verhütungspflaster gilt als sicher. Etwa 3 bis 10 von 1000 Frauen werden im ersten Jahr schwanger.

➔ Mehr Infos findest du hier:
www.loveline.de/themen/verhuetung/weitere-verhuetungsmethoden/verhuetungspflaster



HORMONSPIRALE

Die Hormonspirale wird von einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt in die Gebärmutter eingesetzt; das kann etwas wehtun. Sie ist mit einem Hormondepot versehen, das über Jahre kontinuierlich das Hormon Gestagen freisetzt. Dadurch wird der Schleim im Gebärmutterhals dicker und für die Spermazellen undurchlässig. Außerdem wird die Beweglichkeit der Spermazellen gehemmt und der Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut verhindert, sodass sich eine eventuell befruchtete Eizelle nicht einnisten kann.

Die Hormonspirale ist je nach Modell drei bis acht Jahre wirksam. Es gibt besonders kleine Hormonspiralen, die gerade für Mädchen und junge Frauen geeignet sind.

Mögliche Nebenwirkungen: Kopfschmerzen, Brustspannen, Nervosität, sexuelle Unlust, depressive Verstimmungen und Akne. Durch die Hormonspirale können die Blutungen unregelmäßig, kürzer, schwächer und weniger schmerzhaft werden. Bei manchen bleiben sie sogar ganz aus. In den ersten Wochen nach der Einlage ist das Risiko für eine Unterleibsinfektion leicht erhöht. Lass dich dazu von deiner Frauenärztin oder deinem Frauenarzt beraten.

Die Hormonspirale gilt als sicher. Etwa 1 bis 3 von 1000 Frauen werden im ersten Jahr schwanger.

➔ Mehr Infos findest du hier:
www.loveline.de/themen/verhuetung/weitere-verhuetungsmethoden/hormonspirale



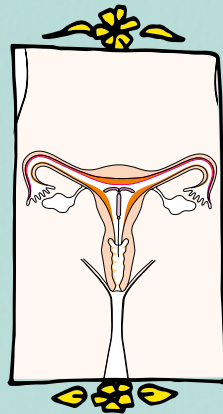
KUPFERSPIRALE UND KUPFERKETTE

Die Kupferspirale muss von einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt in die Gebärmutter eingesetzt werden und kann drei bis zehn Jahre sicher eine Schwangerschaft verhindern. Durch die Abgabe von Kupfer wird die Beweglichkeit der Spermazellen gehemmt und die Gebärmutter Schleimhaut so verändert, dass sich eine befruchtete Eizelle nicht einnisten kann. Auch bei der Kupferspirale gilt: Das Einsetzen kann etwas wehtun, und das Risiko für eine Unterleibsentzündung ist in den ersten Wochen nach der Einlage etwas erhöht.

Eine Alternative ist die Kupferkette, die genauso funktioniert, aber etwas anders in die Gebärmutter eingelegt wird. Mögliche Nebenwirkungen von Kupferspirale und Kupferkette: verstärkte Regelschmerzen und längere und stärkere Blutungen. Bei Frauen, die ohnehin schon unter starken Blutungen und Regelschmerzen leiden, ist die Kupferspirale weniger geeignet.

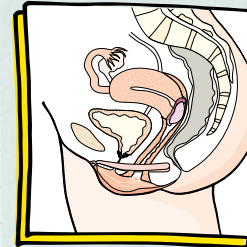
Bei der Kupferspirale hängt die Sicherheit von der Kupferoberfläche ab. Etwa 1 bis 10 von 1000 Frauen werden im ersten Jahr schwanger. Die Kupferkette verhütet ähnlich sicher wie die Kupferspirale.

➔ Mehr Infos findest du hier:
www.loveline.de/themen/verhuetung/weitere-verhuetungsmethoden/kupferspirale



DIAPHRAGMA

Ein biegsamer Ring mit einer Gummimembran, der frühestens zwei Stunden vor dem Miteinschlafen oder auch unmittelbar vorher mit einem die Spermazellen abtötenden Gel bestrichen und in die Vagina (Scheide) eingeführt wird. Er sitzt wie eine Barriere genau vor dem Muttermund, sodass die Spermazellen nicht in die Gebärmutter gelangen können. Erst acht Stunden nach dem Geschlechtsverkehr wieder entfernen, da die Spermazellen dort so lange überleben können.



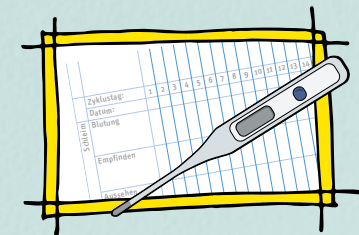
Wird von einer Frauenärztin bzw. einem Frauenarzt oder in einer Beratungsstelle individuell angepasst und hält ungefähr zwei Jahre.

Für junge Frauen eher nicht geeignet, da es viel Übung braucht. Genaue Angaben zur Sicherheit sind nicht möglich, da es nur wenige Studien zur Verhütungssicherheit gibt. Wenn das Diaphragma immer korrekt angewendet wird, werden etwa 40 bis 140 Frauen von 1000 im ersten Jahr schwanger.

➔ Mehr Infos findest du hier:
www.loveline.de/themen/verhuetung/weitere-verhuetungsmethoden/diaphragma



NATÜRLICHE FAMILIENPLANUNG (NFP)



Basiert auf der Beobachtung des Zyklus und der Ermittlung der fruchtbaren Tage des Mädchens oder der Frau durch das tägliche Messen der Aufwachtemperatur. Die meisten Methoden kombinieren das tägliche Messen der Aufwachtemperatur mit der Beobachtung des Zervixschleims. Natürliche Familienplanung erfordert eine genaue Kenntnis deines Zyklus und eine regelmäßige Beobachtung deines Körpers. An den fruchtbaren Tagen müssen Paare konsequent zusätzlich verhüten oder auf Sex verzichten. Die Methode muss erst intensiv erlernt werden. Viele NFP-Methoden sind nicht ausreichend wissenschaftlich untersucht.

Für junge Mädchen eher nicht geeignet, zumal die Zyklen häufig noch sehr unregelmäßig sind.

➔ Mehr Infos findest du hier:
www.loveline.de/themen/verhuetung/weitere-verhuetungsmethoden/natuerliche-familienplanung



„Ich finde Verhütung wichtig, damit ich mir keine Sorgen machen muss. Jedes Mädchen sollte selbst entscheiden, was am besten zu ihr passt. Am Anfang ist es vielleicht peinlich, darüber zu reden, aber es gehört einfach dazu.“

ANASTASIA

VERHÜTUNG PER ZYKLUS-APP

Es gibt verschiedene Gruppen von Apps, die als Ergänzung zur Methode der Natürlichen Familienplanung genutzt werden können. Auf Basis der gesammelten Angaben wird eine Prognose für das nächste fruchtbare Fenster erstellt. Manche Apps fragen zusätzliche persönliche Daten ab, die nicht erforderlich sind. Hier ist der Datenschutz zu beachten.

Wichtig zu wissen: Zyklus-Apps sind keine Verhütungsmittel! Sie ersetzen nur Kuli und Papier. Genauso wie bei der Natürlichen Familienplanung erfordern sie genaue Kenntnis deines Zyklus und eine regelmäßige Beobachtung deines Körpers. Auch hierbei gilt: An den fruchtbaren Tagen musst du gemeinsam mit deinem Partner konsequent zusätzlich verhüten oder auf Sex verzichten.

Zyklus-Apps gelten als nicht sicher.
Es wird davon abgeraten, sie zur Verhütung anzuwenden.

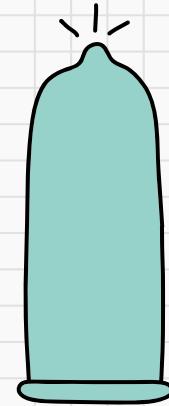


„Ich finde es schwer, mit jemandem über Verhütung zu sprechen. Mit meinen Eltern habe ich da auch so meine Probleme. Jetzt habe ich von einer Frauenärztin gehört, die eine Mädchen-Sprechstunde anbietet. Vielleicht geh ich da mal hin.“

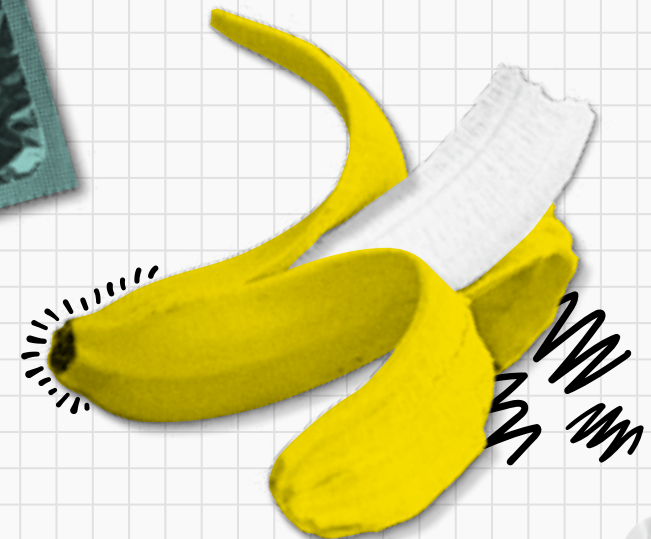
NEyla

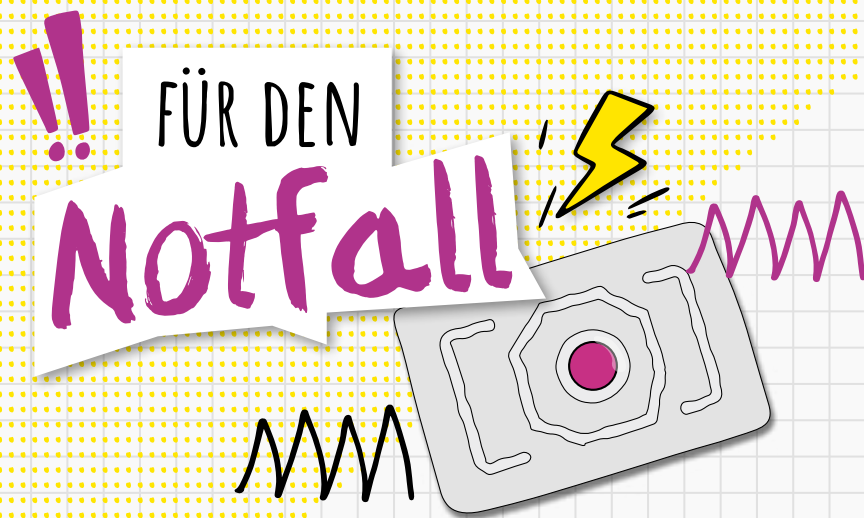
Sophie wickelte das Kondom wieder von der Banane. „Und nur einmal benutzen!“ „Klar, das weiß ich doch. Aber was ist, wenn so ein Kondom doch mal reißt?“, meinte ich.

„Also! Als Erstes solltest du nur geprüfte Markenkonkome mit Qualitätssiegel benutzen, auf denen das Haltbarkeitsdatum und der Herstellername draufstehen. Bloß keine Billigprodukte aus irgendwelchen fernen Ländern nehmen. Es gibt sogar spezielle Konkome aus Polyurethan für diejenigen, die eine Latexallergie haben. Und wenn so'n Ding trotzdem mal reißt oder du vergessen hast zu verhüten, dann gibt es für den Notfall die ‚Pille danach‘.“ „Die könnte ich danach einnehmen?“, fragte ich erstaunt. Davon hatte ich ja noch nie gehört. „Ja, die ist aber nicht zu wechseln mit der Antibabypille oder der ‚Abtreibungspille‘. Die ‚Pille danach‘ sorgt nur dafür, dass der Eisprung unterdrückt und somit eine Befruchtung verhindert wird.“



Sophie schälte die Banane und biss herzhaft hinein. „Und warum kann ich die nicht jedes Mal nehmen, wenn ich mit jemandem geschlafen habe?“ „Weil es sicherer ist, du verhütest vorher“, sagte sie. „Also, meine Süße, denk daran: Die ist wirklich nur für den Notfall gedacht, wenn mal was schiefgeht. Und? Alle Klarheiten restlos beseitigt?“ Ich gab ihr einen Kuss. „Danke, Schwesterherz. Das war echt hilfreich!“





DIE ‚PILLE DANACH‘

Die ‚Pille danach‘ ist nur als Notfallmaßnahme, nicht als regelmäßig anzuwendendes Verhütungsmittel gedacht. Auch wenn Verhütungsmittel angewendet wurden, kann es zu Pannen kommen: Kondome können bei falscher Anwendung abrutschen, die Pille kann vergessen oder deren Wirkung durch Magen-Darm-Erkrankungen oder zusätzliche Medikamenteneinnahme beeinträchtigt werden. Nur für diesen Notfall gibt es die ‚Pille danach‘, ein Hormonpräparat, das du in der Apotheke bekommst.

Die ‚Pille danach‘ gibt es ohne Rezept in der Apotheke, auch außerhalb der üblichen Öffnungszeiten (nachts, am Wochenende). Du kannst im Internet herausfinden, welche Apotheke in deiner Nähe Notdienst hat. Dort kannst du dich von der Apothekerin oder dem Apotheker beraten lassen und Fragen stellen. Die ‚Pille danach‘ kostet in der Apotheke je nach Präparat zwischen 16 und 36 Euro. Für Frauen unter 22 Jahre übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten. Voraussetzung: Du musst erst zur Ärztin oder zum Arzt gehen und ein Rezept holen.

Es gibt zwei unterschiedliche Wirkstoffe. Einmal die ‚Pille danach‘ mit hoch dosiertem Gestagen, die bei einer Einnahme bis zu 72 Stunden „danach“ wirkt. Es gibt ein weiteres Präparat, das bis zu 5 Tage danach (120 Stunden) eingenommen werden kann. Die Wirkung beruht darauf, dass der Eisprung zeitlich verschoben und damit eine Befruchtung verhindert wird. Frühzeitig eingenommen, ist sie sehr sicher.

WIRKUNG UND ANWENDUNG

Das Wichtigste: Die ‚Pille danach‘ sollte möglichst innerhalb der ersten 24 Stunden nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr oder einer Verhütungs-Panne eingenommen werden! Je früher die Einnahme, desto sicherer ist der Schutz vor einer ungewollten Schwangerschaft. Vorher solltest du eine Kleinigkeit essen. Das senkt die Wahrscheinlichkeit, dass du dich erbrichst, denn von der ‚Pille danach‘ kann dir leicht übel werden.

Vor der Einnahme sollte ausgeschlossen werden, dass bereits eine Schwangerschaft vorliegt, bei Unsicherheit sollte ein Schwangerschaftstest durchgeführt werden. Danach ist eine Beratung in einer Frauenarztpraxis oder Beratungsstelle über die richtige Anwendung von Verhütungsmitteln sinnvoll, um zukünftig Fehler oder Pannen zu vermeiden. Die „Pille danach“ ist kein Verhütungsschutz für die Folgezeit. Für den Rest des Zyklus muss also zusätzlich verhütet werden, zum Beispiel mit Kondom.

NEBENWIRKUNGEN

Als Nebenwirkung können in manchen Fällen Blutungsunregelmäßigkeiten, Kopfschmerzen, Schwindel, Schmerzen im Unterbauch, Erbrechen oder Übelkeit auftreten. Wichtig: Falls du dich innerhalb der ersten drei Stunden nach der Einnahme erbrechen musst, musst du dir eine neue „Pille danach“ holen. Denn die Wirkung kann beeinträchtigt sein.

DIE ‚PILLE DANACH‘ FÜR DEN NOTFALL

WO?

Die ‚Pille danach‘ bekommst du rund um die Uhr in der Apotheke, auch ohne Rezept.

EINNAHME?

Möglichst bald nach der „Panne“ – vorher eine Kleinigkeit essen.

KOSTEN?

Die ‚Pille danach‘ kostet etwa zwischen 16 und 36 Euro. Mit einem ärztlichen Rezept ist die ‚Pille danach‘ für Frauen unter 22 Jahren kostenlos.

UNTER 18 JAHREN?

Mädchen unter 14 Jahren brauchen die Zustimmung ihrer Eltern, wenn sie die ‚Pille danach‘ kaufen oder verschrieben haben wollen. Bei Jugendlichen zwischen 14 und 18 Jahren beurteilt die Apothekerin oder der Apotheker bzw. die Ärztin oder der Arzt in einem gemeinsamen Gespräch, ob die Jugendliche reif genug ist, diese Entscheidung selbst treffen zu können, und ob etwas gegen die Einnahme spricht. Gesundheitliche Gründe dagegen gibt es so gut wie nicht.

➔ Mehr Infos findest du hier:
www.loveline.de/themen/verhuetung/pille-danach



BEI DER Frauenärztin ODER BEIM Frauenarzt

Also, meine Menstruation kam ja immer noch so was von unregelmäßig, ich war inzwischen fünfzehn. Da kam meine Mutter auf die glorreiche Idee, ich sollte doch mal bei der Frauenärztin vorbeischauen. „Die ist echt nett. Die hat mich schon untersucht, als du noch in meinem Bauch warst“, meinte sie. „Es ist doch nur vorsichtshalber.“ „Na ja, wenn sie mich schon kennt“, grinste ich. Mir ging das auch ziemlich auf den Nerv, dass ich nie genau wusste, wann meine Menstruation kam und wann nicht. Vielleicht konnte sie da ja irgendetwas machen. Aber irgendwie hatte ich totale Hemmungen. Wenn mich da unten jemand begutachtet ... ist doch irgendwie peinlich! „Aber vor 'nem fremden Mann würde ich mich nie ausziehen. Nie!“, meinte ich und kraulte Charlie hinter den Ohren. „Auf jeden Fall ist mir 'ne Frau da viel lieber.“ „Ja, das kann ich verstehen! Gerade beim ersten Mal! Und meine Ärztin ist echt in Ordnung!“

Julie und verunsichert? Echt, das war ich. Und wie! Wenn überhaupt, dann wollte ich nicht allein dahin. Also habe ich Lena bequatscht,

mitzukommen. Mit der besten Freundin im Schlepptau ist alles nur halb so schlimm. Außerdem war sie schon mal bei einer Beratungsstelle und kannte sich da so'n bisschen aus. Die müssen da wohl ganz okay sein. Die haben alles rund um den Sex und so erklärt und diesen gynäkologischen Stuhl vorgeführt. So ein Mist, dass ich ausgerechnet an dem Tag krank gewesen war.

Lena meinte jedenfalls, ich sollte mir das mal alles anschauen, um vorbereitet zu sein. Ich könnte mir die Ärztin ja mal ansehen und mir ein paar Tipps geben lassen. Wenn sie mir nicht gefallen würde, könnten wir ja immer noch wieder gehen. Also machte ich einen Termin und dann gingen wir beide zusammen hin. Mir war richtig schlecht vor Aufregung.

Natürlich hatte ich vorher noch geduscht, Sophies neues Deo ausprobiert und frische Wäsche angezogen. Aber ich hatte das Gefühl, dass vor Aufregung alles schon wieder durchgeschwitzt war.

„Mit 14 wollte ich gerne mal zu einer Frauenärztin gehen, weil ich endlich eine kompetente Person fragen wollte, ob meine Brüste groß genug sind.“

JOHANNA

„Ich habe meine damalige Freundin zu ihrem ersten Besuch bei der Frauenärztin begleitet. Sie war richtig froh darüber und die Ärztin fand das sehr toll.“

MALIK

„Ich fand's halb so schlimm. Ich habe mir mit sechzehn Jahren die Pille verschreiben lassen. Ich musste erst ein paar Wochen später auf den Stuhl. Wichtig ist, sich zu entspannen, auch wenn's schwerfällt. Also keine Panik!“

HOA

„Zum Frauenarzt geh ich erst mal gar nicht. Ich möchte nicht, dass mich eine fremde Person irgendwo anguckt.“

JANA

EIN BESUCH BEI DER FRAUENÄRZTIN ODER BEIM FRAUENARZT IST BEI FOLGENDEN FRAGEN UND PROBLEMEN ANGEBRACHT:

- ➔ starker und übel riechender Ausfluss
- ➔ Probleme mit der Menstruation (Monatsblutung)
(z. B. Blutungen außerhalb der Menstruation)
- ➔ ständig zu kurze oder zu große Abstände zwischen den Blutungen, starke Schmerzen
- ➔ wenn du 16 bist, aber noch keine Blutung hast
- ➔ Juckreiz, Rötungen an der Vagina (Scheide)
- ➔ Brennen beim Wasserlassen
- ➔ Schmerzen im Unterbauch
- ➔ wenn du Fragen zu deiner körperlichen Entwicklung,
zu Sexualität oder Verhütung hast
- ➔ wenn du glaubst, schwanger zu sein

WORAN SOLLTEST DU DENKEN?

Schreibe dir am besten alle Fragen auf einen Zettel. Nachher bist du vielleicht so aufgeregt, dass du das Wichtigste vergisst. Schreibe dir auch auf, wann du deine Menstruation bekommst, oder nimm deinen Menstruationskalender mit. Frage deine Eltern nach deinen Kinderkrankheiten und deinem Impfausweis. Und denk an die Chipkarte deiner Krankenkasse, eventuell auch an eine Überweisung. Es gibt übrigens nichts, was du deine Ärztin oder deinen Arzt nicht fragen kannst. Euer Gespräch unterliegt der Schweigepflicht, auch gegenüber deinen Eltern. Aber bei Mädchen unter 14 Jahren müssen Eltern informiert und in Entscheidungen miteinbezogen werden, am besten zusammen mit dem Mädchen. Im Alter zwischen 14 und 16 Jahren gilt: Kann nach Einschätzung der Ärztin oder des Arztes das Mädchen die Tragweite ihrer Entscheidung (z. B. in Bezug auf Risiken und Nebenwirkungen der Pille) erfassen, so kann sie auch die alleinige Verantwortung übernehmen.

→ Hilfreiche Tipps und Infos findest du auch auf www.loveline.de/themen/maedchen/frauenaerztin-frauenarzt



Denke bei der Terminabsprache daran, dass du nicht gerade während deiner Menstruation einen Untersuchungstermin vereinbarst.

Auch die Frauenärztin oder der Frauenarzt hat Fragen an dich, z. B.:

- Wann war deine erste Menstruation (Monatsblutung)?
- Wann war die letzte Menstruation?
- Rauchst du? Wenn ja, wie viel?
- Gibt es in deiner nahen Verwandtschaft die Neigung zu Thrombose (Blutgerinnsel)?
- Hast du Beschwerden oder Probleme?

Und dann kramte Lena eine Broschüre aus der Tasche und las mir unterwegs genau vor, was beim Besuch bei einer Gynäkologin oder einem Gynäkologen, also einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt, der Reihe nach auf einen zukommt:



IM SPRECHZIMMER

Zuerst einmal werdet ihr euch über alles unterhalten und die Ärztin oder der Arzt erkundigt sich nach deinem Anliegen. Du kannst alles fragen, was für dich von Interesse ist. Später redet ihr vielleicht über die Menstruation, über die Entwicklung der Brüste oder Verhütung, je nachdem, was du wissen willst. Vielleicht ist eine Untersuchung nach dem Gespräch auch gar nicht mehr notwendig. Es gibt nämlich keinen medizinischen Grund, ein Mädchen, vor allem, wenn sie bisher keinen Geschlechtsverkehr hatte, überhaupt zu untersuchen. Es sei denn, du hast Beschwerden, die abgeklärt werden müssen. Falls du nicht untersucht wirst, ist das dann eine Art Vorgespräch.

DIE UNTERSUCHUNG

→ Spekulum-Untersuchung

Wenn du schon sexuelle Erfahrung hast oder Beschwerden hast, die du abklären möchtest, kommt nach dem Gespräch die Untersuchung auf dem gynäkologischen Stuhl. Der steht im Untersuchungszimmer und die Ärztin bzw. der Arzt bittet dich, dich untenrum frei zu machen. In einer Kabine oder hinter einem Vorhang musst du dann Hose und Slip ausziehen, T-Shirt oder Pulli kannst du aber anbehalten. Zuerst sieht sie oder er sich die Öffnung der Vagina (Scheide) und die Vulvalippen von außen an und führt dann vorsichtig ein Spekulum in die Vagina ein. Das Spekulum ist ein längliches trichterförmiges Instrument, das ein bisschen aussieht wie ein Entenschnabel. Mithilfe eines Vergrößerungsglases kann sie oder er dann den Gebärmutterhals und den Muttermund genau ansehen. Mit einem kleinen Wattetupfer nimmt sie bzw. er einmal im Jahr ein wenig von dem immer in der Vagina vorhandenen Sekret und gegebenenfalls Zervixschleim aus dem Gebärmutterhalskanal auf und untersucht es unter einem Mikroskop auf eventuelle Entzündungen. Das nennt man Abstrich. Dann folgt die ...

→ Tastuntersuchung

Dabei führt die Ärztin oder der Arzt ein oder zwei Finger in die Vagina ein. Die andere Hand liegt auf dem Unterbauch. So werden Größe und Lage sowie Beweglichkeit und Festigkeit der Gebärmutter untersucht und auch die Eierstöcke beurteilt. Es tut nicht weh, wenn du dich entspannst. Ganz zum Schluss kommt dann die ...

→ Brustuntersuchung

Die Untersuchung, d. h. das Abtasten der Brüste, ist Bestandteil der sogenannten Krebsfrüherkennungsuntersuchung, einer präventiven Untersuchung, auf die jede Frau erst ab dem 30. Lebensjahr einmal jährlich Anspruch hat. Sonst werden die Brüste nur bei Beschwerden untersucht. Dafür musst du Pullover, T-Shirt und BH ausziehen, denn die Ärztin oder der Arzt tastet beide Brüste und die Achselhöhlen ab, um zu sehen, ob es da irgendwelche Verhärtungen oder Knötchen gibt oder so. Sie oder er kann dir auch zeigen, wie du deine Brüste durch Abtasten selbst untersuchen kannst. Dann darfst du dich wieder anziehen und es kommt zu dem abschließenden Gespräch, in dem dir die Ergebnisse der Untersuchung erklärt werden. Wenn du wegen Fragen der Verhütung gekommen bist, werdet ihr gemeinsam über die geeignete Verhütungsmethode sprechen.

WEITERE TIPPS FÜR DEINEN ERSTEN BESUCH BEI EINER FRAUENÄRZTIN BZW. EINEM FRAUENARZT

→ Lass dir von Freundinnen oder deiner Mutter eine Frauenärztin oder einen Frauenarzt empfehlen, auch Frauen- und Gesundheitszentren, Mädchenberatungszentren oder Beratungsstellen nennen dir Adressen.

Du kannst eine Person deines Vertrauens mitnehmen, eine Freundin, deinen Freund oder deine Mutter.

→ Du kannst selber entscheiden, ob du dich beim ersten Mal untersuchen lassen oder lieber noch mal wiederkommen möchtest.

→ Wenn du untersucht wirst, brauchst du dich nur so weit auszuziehen, wie es gerade nötig ist.

→ Du kannst ein langes T-Shirt oder einen Rock anziehen, damit du dich nicht so nackt fühlst.

→ Frage nach, wenn du etwas nicht verstehst, Aufklärung und Beratung gehören zu den Aufgaben der Ärztin und des Arztes.

→ Du kannst die Untersuchung jederzeit abbrechen, wenn es dir unangenehm ist.

→ Suche dir eine neue Praxis, falls dir die Ärztin oder der Arzt nicht sympathisch ist und du kein Vertrauen hast.

→ Weitere Infos findest du hier:
www.loveline.de/themen/maedchen/frauenaezrtin-frauenarzt



Lena meinte, dass die Ärztin oder der Arzt bei einer Verhütungsberatung auch danach fragen kann, ob ich schon mit jemandem geschlafen habe. Was die alles wusste! „Und wenn ich die Pille haben will?“, meinte ich, als wir in die Scheunengasse einbogen. Lena schaute mich von der Seite an. „Echt? Willst du etwa?“ „War ja nur ein Scherz“, versuchte ich abzulenken. Als wir bei der Frauenärztin waren, war ich total aufgeregt. Aber ich versuchte, mir natürlich nichts anmerken zu lassen.

Zuerst wurden wir in ihr Zimmer gebeten. Ich schielte immer nach diesem Untersuchungsstuhl, aber der war gar nicht da. Dann haben wir uns erst mal ganz nett unterhalten. Ich erzählte ihr, dass meine Menstruation total spinnen würde und ich nie wüsste, wann sie nun kommen würde und wann nicht. Dann fragte sie mich, wann ich meine erste Menstruation gekriegt hätte, in welchen Abständen sie käme, wann ich meine letzte gehabt hätte und so weiter. Und sie fragte mich, ob ich noch irgendetwas von ihr wissen wollte, über

Sexualität und so. Und wegen Verhütung und der Pille. Das wollte ich auf jeden Fall wissen. Kann ja nie schaden. „Wann sollte ein Mädchen denn die Pille nehmen?“, fragte ich. „Der wichtigste Grund ist: wenn sie eine sichere Verhütung braucht. Manchmal wird die Pille auch verschrieben, wenn die Menstruation extrem stark oder schmerzhaft ist. Dabei sollten Mädchen wissen, dass die Pille ein Medikament ist, das in den Zyklus eingreift und auch Nebenwirkungen haben kann. Das können zumindest anfangs unter anderem Übelkeit und Kopfschmerzen sein. Mädchen, die die Pille nehmen, sollten zudem nicht rauchen. Denn sowohl die Pille als auch das Rauchen erhöhen das Risiko, eine Thrombose zu bekommen, also ein Blutgerinnsel in den Adern. Die Vor- und Nachteile der Pille gemeinsam zu besprechen, ist deshalb wichtig.“

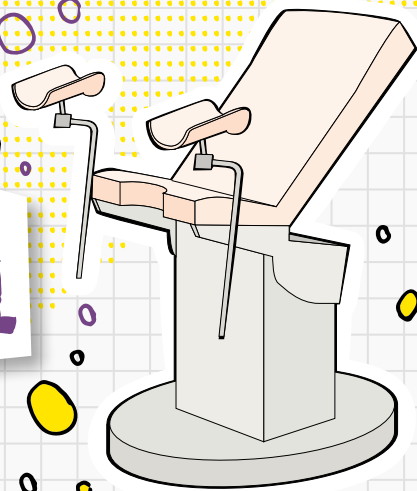
„Und ab welchem Alter darf ein Mädchen dann die Pille zur Verhütung nehmen?“, fragte ich. „Tja“, meinte die Ärztin. „Da gibt es keine einheitliche Meinung. Entscheidend sind die körperliche und seelische Reife des Mädchens. Der Monatszyklus sollte schon einigermaßen regelmäßig sein. Es wird davon ausgegangen, dass das zwei bis drei Jahre nach der ersten Menstruation der Fall ist. Du musst also nicht zur Ärztin gehen, nur weil deine Monatsblutungen noch unregelmäßig sind. Das muss sich erst alles einpendeln. Unter 14 Jahren ist allerdings die schriftliche Einwilligung beider Elternteile oder Erziehungsberechtigten für die Verschreibung der Pille erforderlich.“ „Und wie teuer ist das?“, wollte ich wissen. „Die gesetzlichen Krankenkassen tragen die Kosten für verschreibungspflichtige Verhütungsmittel wie Pille und Spirale für Mädchen und Frauen bis zum vollendeten 22. Lebensjahr. Ab dem 18. Lebensjahr muss ein Anteil, die sogenannte Rezeptgebühr, selbst gezahlt werden“, erklärte die Ärztin.

Ich atmete erleichtert durch. Das Konto war gerettet. Lena grinste, als sie meine Erleichterung bemerkte. „Neben der Pille oder der Spirale gibt es noch einige andere Verhütungsmittel für Mädchen“, fuhr die Ärztin fort. „Ich gebe dir mal eine Broschüre mit, die du dir in Ruhe durchlesen kannst. **Wichtig ist das Kondom, das richtig angewendet sehr sicher ist. Es schützt auch vor HIV und senkt das Risiko, sich mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen anzustecken. Das können die Pille und andere Verhütungsmittel natürlich nicht.**“

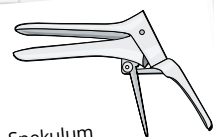
„Hast du sonst noch Fragen?“ „Ja, was ist denn jetzt mit meiner Menstruation? Ist das schlimm?“ Die Frauenärztin schüttelte den Kopf. „Nein, das ist einfach ein Zeichen dafür, dass der Zyklus noch dabei ist, sich einzuspielen. Manchmal dauert das eine ganze Zeit, bis der Körper sich richtig eingestellt hat.“ „Und was kann ich da machen?“ „Du bist jetzt fünfzehn, hast zwei Jahre deine Periode. Bei manchen Mädchen dauert es eben länger, bis sich alles richtig eingependelt hat, das ist normal.“ „Also abwarten?“ „So könnte man es nennen. Jedenfalls brauchst du nicht untersucht zu werden. Du hast ja keine Beschwerden.“

„Aber kann ich mir den komischen Stuhl mal ansehen? Ich meine, wenn ich schon mal hier bin?“ Die Frauenärztin lachte. „Einverstanden. Kommt nur mit in den anderen Raum.“ Sie öffnete die Tür zum Nebenzimmer und ich lief neugierig hinter ihr her, während Lena mir grinsend folgte.

DIE FRAUENÄRZTIN ERKLÄRT DEN Stuhl



Und dann nahm sie so ein Instrument mit nem Schnabel von einem Abstelltisch. „Das ist ein Spekulum“, erklärte sie mir und drückte mir das Gerät in die Hand.



Spekulum

„Was für'n Ding?“, fragte ich. „Das sieht ja aus, als könnten Sie damit um die Ecke schauen.“ „Genau. Das ist ein Vaginaspiegel. Das Spekulum wird vorsichtig in die Vagina eingeführt, damit ich mir ansehen kann, ob da alles in Ordnung ist.“

Ich sage euch: Und jetzt kam einer der peinlichsten Momente in meinem Leben. Ich wollte natürlich den Stuhl auch einmal ausprobieren, in angezogenem Zustand natürlich, setzte mich und legte meine Arme in die Stützen, die vorne angebracht waren. Ich wunderte mich schon über die komische Stellung, als Lena laut losgackerte. „Aber Jule“, kicherte sie. „Das ist doch für die Beine!“ Was denn? Ich musste mich da oben hinsetzen? Und das auch noch nackt? Das war ja noch viel peinlicher.

„Alles halb so wild“, meinte die Ärztin und erzählte uns, wie sie sich gefühlt hatte, als sie zum ersten Mal untersucht worden war. Sie wäre völlig verkrampft gewesen und hätte vor Aufregung total geschwitzt. Am leichtesten fiel die Untersuchung, wenn wir uns völlig entspannen würden. Ich sah mich schon in Gedanken auf dem Stuhl liegen, den Blick an die Decke geheftet, die Hände in die Seitenkanten vom Stuhl verkrallt, mit beruhigenden Formeln auf den Lippen: Du bist ganz ruhig! Du bist gaaaaanz ruhig! Meine Güte, was bist du ruhig und entspannt! „Ja, und was machen Sie dann?“, fragte ich weiter, während ich mich probeweise auf den Stuhl hockte.

„Zuerst schaue ich mir die Vulvalippen an und dann mit dem Spekulum die Vagina und den Muttermund. Dann werde ich einen oder zwei Finger in die Vagina einführen, die andere Hand auf die Bauchdecke legen und so die Gebärmutter und die Eierstöcke abtasten, ob irgendetwas auffällig ist.“ „Ja, und wenn ein Mädchen noch keinen Geschlechtsverkehr hatte?“ „Bei behutsamem Vorgehen und Verwendung eines sehr kleinen Spekulums sind Verletzungen des Hymens, auch Jungfernhäutchen genannt, ausgeschlossen. Aber wie gesagt, es ist nicht nötig, ein Mädchen, das

DIE SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRÜSTE

Auch wenn sich deine Brüste noch entwickeln, macht es Sinn, dass du sie durch Berühren und Tasten nach und nach kennstlernst. So weißt du immer genau, wie sie sich anfühlen und wie sie sich während des Wachstums und auch während des Zyklus verändern. Oft fängt das Brustwachstum mit einem kleinen „Knubbel“ nur auf der einen Seite an, direkt unter der Brustwarze. Das erschreckt manche Mädchen und auch ihre Mütter, ist aber ganz typisch und völlig normal. Dann wird der Knubbel weicher und die Brüste werden langsam größer. Das kann auf beiden Seiten unterschiedlich verlaufen. Vor der Menstruation (Monatsblutung) sind die Brüste oft prall gespannt, danach eher weich und locker. Auch können bei großem Stress Änderungen im Zyklusverlauf auftreten, die du an den Brüsten spüren kannst.

Wenn du deine Brüste berührst, z. B. unter der Dusche, in der Badewanne oder beim Eincremen, wirst du diese Veränderungen erspüren können. Wenn du Fragen dazu hast oder dir etwas „komisch“ oder ungewohnt vorkommt, sprich am besten deine Frauenärztin oder deinen Frauenarzt darauf an. Du kannst auch zur vertrauten Kinder- und Jugendärztin oder zum Kinder- und Jugendarzt gehen, wenn dir das lieber ist. Sie kennen sich damit auch aus.

noch keinen Geschlechtsverkehr hatte, überhaupt vorsorglich gynäkologisch zu untersuchen. Es muss immer einen Grund für die Untersuchung geben, zum Beispiel, dass ein Mädchen Beschwerden hat. Sonst braucht sie nicht auf den Stuhl.“ „Und dann werden doch noch die Brüste abgetastet“, meinte Lena.

„Die Brüste taste ich aber nicht automatisch jedes Mal ab, sondern dann, wenn du Beschwerden hast oder dir zum Beispiel irgendwas komisch vorkommt und du dir unsicher bist. Dann solltest du zu mir kommen. Deswegen zeige ich anfangs auch immer, wie Mädchen und Frauen sich selber untersuchen können.“ Während ich von dem Stuhl wieder runtersprang, dachte ich mir, wirklich alles halb so wild! Wenn die Ärztin in Ordnung ist, ist das bestimmt nicht annähernd so unangenehm wie beim Zahnarzt. Und es ist möglich, über alles zu reden, was einen so interessiert.

Sie meinte noch, ich könnte auch kommen, wenn ich einfach nur Fragen hätte. Dafür wäre sie ja schließlich da. „Auch wenn du mal nicht weiterweißt“, meinte sie augenzwinkernd. „Dafür gibt es ja die ärztliche Schweigepflicht.“ „Echt?“, fragte ich erstaunt. „Sie dürfen nichts weitersagen?“ Sie schüttelte den Kopf. „Nur in dringenden Notfällen.“

„Ab wann kann ich denn die Pille kriegen?“, fragte ich sofort. „Ich meine ohne Einwilligung der Eltern?“ „Das kann ich dir auch sagen“, sagte Lena. „Die Pille kann ab 14 Jahren ohne Einwilligung der Eltern verschrieben werden.“

Die Ärztin nickte. „Wie gesagt, es gibt ja die ärztliche Schweigepflicht. Zwischen 14 und 16 Jahren kann ich auch ohne elterliche Zustimmung entscheiden, ob ich die Pille verschreibe. Aber ich schaue mir immer erst genau an, wie weit das Mädchen von der körperlichen und seelischen Entwicklung her ist. Dafür spreche ich auch ausführlich mit jedem Mädchen, vor allem darüber, warum sie die Pille nehmen möchte. Gemeinsam besprechen wir dann das Pro und Contra, damit jedes Mädchen eine verantwortliche Entscheidung treffen kann.“

Ich muss sagen, die Ärztin war richtig nett. Am Ende meinte sie noch einmal, ich könnte immer zu ihr kommen, wenn ich irgendwelche

Fragen hätte. Aber da gäbe es ja auch jede Menge Beratungsstellen, die in der Regel kostenlos und anonym beraten, wenn es um Liebe, Sexualität, Verhütung und Partnerschaft geht.

Erleichtert verließen wir die Praxis. Ich hüpfte vergnügt über die Pflastersteine: Bei mir war alles normal, total normal! „Und, wie ist es?“, fragte ich Lena. „Sollen wir noch in den Park?“ Lena streckte den Daumen nach oben. „Na klar, was hast du denn gedacht!“ Und was soll ich euch sagen? Nach ein paar Monaten war meine Menstruation dann auch regelmäßig. Wir beide kommen inzwischen total gut miteinander klar.

SIND NOCH FRAGEN OFFEN?

Wenn du Fragen hast zu Sexualität, Partnerschaft, Verhütung, Schwangerschaft, kannst du dich entweder an deine Hausärztin oder deinen Hausarzt oder an eine Frauenarztpraxis wenden oder eine Beratungsstelle aufsuchen. Anerkannte Beratungsstellen zu Sexualität, Verhütung und Schwangerschaftskonflikten findest du im Internet unter dem Namen ihres Trägers, die es in den meisten größeren Städten gibt. Die Beratung ist in der Regel kostenlos.

Die bekanntesten Träger von Beratungsstellen sind:

- Arbeiterwohlfahrt (AWO)
- Caritas
- Der Paritätische Wohlfahrtsverband (DPWV)
- Deutsches Rotes Kreuz (DRK)
- Diakonisches Werk
- donum vitae
- Lesben- und Schwulenverband in Deutschland (LSVD)
- pro familia
- Sozialdienst katholischer Frauen (SkF)

Auch die Gesundheitsämter bieten häufig zu diesem Thema Beratung an. Am Ende der Broschüre findest du noch jede Menge Adressen.

DAS DICKE ENDE KOMMT IMMER AM SCHLUSS



Und das mit Simon hat sich übrigens auch geregelt. Als ich ihm klipp und klar erklärte, dass ich noch nicht mit ihm schlafen wollte, war er total eingeschnappt. Und ich hatte so gehofft, dass er mich verstehen würde! Das war letzten Sommer. Wir waren zusammen im Schwimmbad, als ich versuchte, ihm das zu erklären. Der war vielleicht sauer. So hatte ich ihn noch nie erlebt. Wie wütend und abschätzig er mich anstarrte! Als hätte ich ihn betrogen, belogen, verraten und verkauft. Dann stand er einfach auf, schnappte seine Sachen und stiefelte zu seinen Freunden rüber. Ohne sich noch einmal nach mir umzudrehen. Das tat weh, sag ich euch. Ich hab nur noch geheult.

Seit diesem Tag bin ich Luft für ihn. In der Klasse guckt er einfach an mir vorbei. Ich muss ehrlich gestehen, am Anfang war das ganz furchtbar für mich. Ich habe nachts geheult wie verrückt. Charlie hat mir dann immer die Hand geleast. Das fand ich so lieb und dann habe ich noch mehr geheult. Ich habe mich entsetzlich gefühlt und konnte nichts mehr essen. Mein Magen zog sich total zusammen. Komisch, dachte ich noch, wie schnell die Liebe in den Magen rutschen kann. **Ich bin aus dem siebten Himmel direkt auf den Boden geklatscht. Das hat wehgetan!** Das konnte ich nicht so einfach

wegstecken. Die arme Lena! Die musste sich tagelang mein Gejammer über Simon anhören. Bis Derya meinte, da würde nur eine Schock-Therapie helfen. Also schleppten die beiden mich am Samstagabend in einen Club. Da standen wir also und warteten. Ich kapierete überhaupt nicht, was das alles sollte.

„Mir ist es wichtig, einen Freund zu haben, der mich so akzeptiert, wie ich bin. Der mir hilft, selbstbewusst zu sein, und mit dem ich über alles reden kann, z. B. Eltern, Sex, Treue ...“

MARLENE

„Ich erlebe den Trennungsschmerz gerade zum zweiten Mal, es ist erst zwei Tage her und ich bin nur am Weinen, ich kann mich auf nichts anderes konzentrieren und denke nur an ihn. Wenn ich morgens aufwache, zerreißt es mich innerlich, wenn ich daran denke, ihn nie wiederzusehen, nie wieder mit ihm zu lachen und nie wieder seine Wärme zu spüren. Ich weiß nicht, was ich tun soll, um mich besser zu fühlen.“

NORA

„Am Anfang dachte ich, ich würde nie wieder glücklich sein. Alles fühlte sich leer und kaputt an. Aber langsam merke ich, dass die Zeit den Schmerz heilt. Ich lerne, mich selbst wieder zu mögen und neue Sachen zu machen, die ohne ihn besser sind.“

GRETA

Aber dann! Dann tauchte Simon auf, frisch gestylt und mit seiner neuen Freundin im Arm! Ich spürte, wie sich alles in mir verkrampfte. Mir wurde richtig übel. Echt!

Das war, als hätten Derya und Lena mich kurzerhand in eiskaltes Wasser getaucht. Aber meine beiden Freundinnen hatten mit ihrer Therapie recht behalten. Ich sehe wieder klar! Simon kann mich mal! Vor ein paar Tagen bin ich sechzehn geworden und heute kann ich überhaupt nicht mehr verstehen, dass ich mich auf so einen Idioten eingelassen habe!

Aber jetzt fragt ihr natürlich, warum ich so gut drauf bin. Nun ja ... ich bin verabredet. Mit Bela. Ich sage euch, ein total süßer Typ. Der küsst übrigens tausend Mal besser als Simon, dieser Mistkerl! Und Bela macht das gar nichts aus, dass ich noch nicht mit ihm schlafen will. Echt! Aber neuerdings hätte ich schon Lust ... mal abwarten, was passiert.

Lena geht es total gut. Stellt euch vor, die ist einfach mal in so eine queere Jugendgruppe gegangen. Hat sich getraut, sich da mal zu informieren. Und was soll ich euch sagen? Sie hat ein Mädchen kennengelernt und ist inzwischen restlos davon überzeugt, dass die Liebe zwischen Mädchen das Schönste auf der ganzen Welt ist.

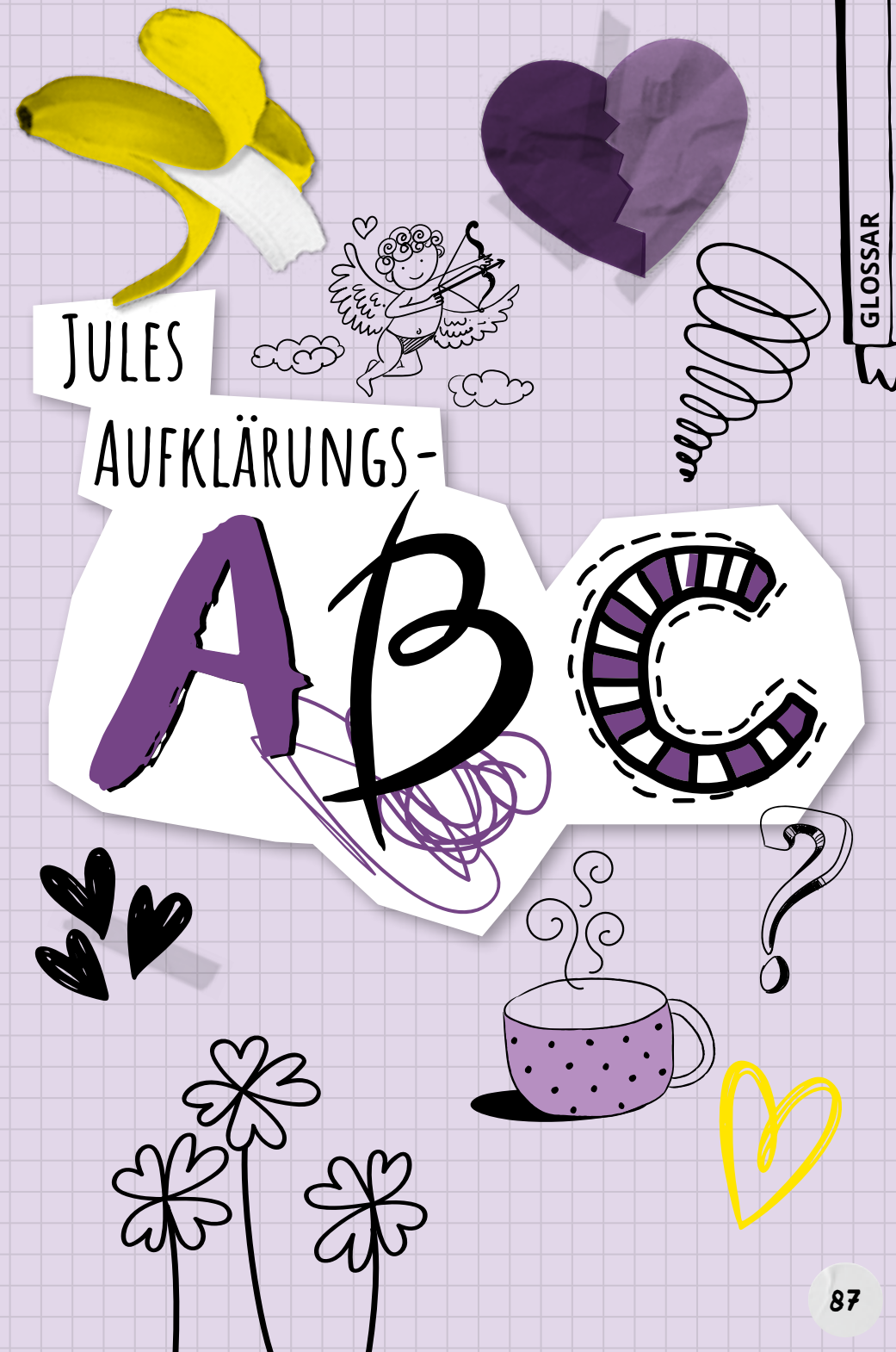
Einverstanden, dachte ich. Lena geht ihren Weg! Aber zwischen uns hat sich nicht viel ver-

ändert. Nur dass wir manchmal zu viert auf Achse sind. Ich mit Bela und Lena mit Sarah.

Papa liest übrigens gerade ein Buch über Sexualerziehung und Mama macht Zoff, weil er wieder mal nicht die Geschirrspülmaschine ausgeräumt hat. Ätzend, dass das jetzt an mir hängen bleibt. Schließlich bin ich mit Bela verabredet. Sophie kann ich das im Moment nicht zumuten. Die ist nämlich total am Boden zerstört! Stellt euch vor, Luis hat mit ihr Schluss gemacht. Als ich sie fragte, ob ich noch ihre restlichen Kondome haben könnte, wäre sie beinahe ausgerastet. Sie hat sich jedenfalls in ihr Zimmer eingeschlossen und heult Tag und Nacht. Heute Morgen habe ich ihr ein paar Blumen vor die Zimmertür gelegt. Mit einem Zettel dran. Darauf hatte ich geschrieben: „Lass bloß den doofen Luis sausen! Der ist das überhaupt nicht wert. Denn schließlich habe ich die beste Schwester der Welt.“

So. Ich muss jetzt ins Badezimmer, mich fertig machen. Dafür werde ich mich noch etwas mit Sophies teurem Parfüm einnebeln. Das braucht sie im Moment ja doch nicht. Ach, Bela! Wie konnte ich nur jemals auf so einen wie Simon reinfallen. Die Welt ist doch wunderschön! Vor allem, wenn ich verliebt bin!

IHR SEHT, ES IST ALLES
GANZ NORMAL,
WIE IMMER.
UND ICH FÜHLE MICH
ÜBERGLÜCKLICH.
EURE
Jule.



A

Achselhaare, Achselschweiß

Wenn die ersten Achselhaare anfangen zu sprießen, dann weißt du: Aha! Jetzt bist du schon mitten in der Pubertät. Es kann jetzt auch ganz schön nach Schweiß muffeln, das liegt an der Hormonumstellung, aber keine Panik! Das gibt sich wieder. **S. 52-53**

After

Das ist die Öffnung hinten am Po, dies ist ein Muskel. Wenn du auf dem Klo sitzt, merkst du das. Der After ist nämlich das Ende vom Mastdarm. **S. 27, 34**

AIDS

AIDS ist eine unheilbare Erkrankung des körpereigenen Abwehrsystems. Im Verlauf dieser (sexuell übertragbaren) Krankheit wird der Körper so schwach, dass er null Abwehrkräfte mehr hat. Er ist dann total wehrlos gegen Krankheitserreger, die ihn sonst überhaupt nicht stören. Verursacht wird AIDS von einem Virus, das HIV genannt wird. Wenn diese Viren in den eigenen Organismus gelangen, besteht die Gefahr, andere Menschen mit dieser Krankheit anzustecken, auch wenn eine Person selber noch gar nichts von seiner Infektion gemerkt hat. Eine HIV-Infektion kann durch Blut, Sperma und Vaginalflüssigkeit übertragen werden. Deshalb: Beim Geschlechtsverkehr immer Kondome benutzen!!!

Akne

Im Gesicht und auf dem Rücken haben Menschen besonders viele Talgdrüsen. Sie produzieren Hautfett. Das Hautfett schützt die Haut und macht sie weich. In der Pubertät arbeiten die Talgdrüsen durch die Geschlechtshormone mehr. Entzünden sich die Talgdrüsen in der Haut, entstehen Pickel. Wenn jemand ganz viele entzündete Pickel hat, heißt das Akne. Nach der Pubertät verschwindet die Akne bei den meisten Menschen wieder. **S. 20-21**

Asexuell

Das bedeutet, dass Menschen keine Sexualität mit anderen Menschen leben möchten.

Aufpassen, siehe Koitus interruptus**Ausfluss**

Wenn du in deinem Slip was entdeckst, das wie Schleim oder Feuchtigkeit aussieht, keine Panik, solange es farblos und geruchlos ist! Das braucht die Vagina (Scheide) nämlich zur Reinigung und Befeuchtung. Wenn es aber anfängt, sehr seltsam zu riechen, und sich die Farbe ändert: Ab zur Frauenärztin! **S. 44-45**

Befruchtung

Das ist genau der Moment, wenn Samenzelle und Eizelle miteinander verschmelzen! Um es ganz genau zu sagen: Dann sind Samenzellen durch die Gebärmutter einen Eileiter hochgewandert und haben dort eine Eizelle erwischt. Und schwupp – bist du schwanger! **S. 39-43**

Beratungsstellen

Da arbeiten Fachleute, die extra für dich da sind. Also hin, wenn du Fragen oder Probleme zu Sexualität, Partnerschaft oder sonst was hast. Bezahlen musst du normalerweise nichts, du musst auch nicht sagen, wie du heißt. Die Beratenden unterliegen der gesetzlichen Schweigepflicht. Am besten vereinbarst du vorher telefonisch oder persönlich einen Termin. Es gibt u. a. Schwangerenberatung, Schwangerschaftskonfliktberatungs-, AIDS-, Drogen-, Sucht-, Sexual-, Erziehungs-, Jugend-, Familien- und Mädchenberatungsstellen. Die Telefonnummern findest du im Telefonbuch, im Internet oder über die Auskunft. Siehe auch das Adressenverzeichnis im Anhang dieser Broschüre. **S. 105-107**

B

Binde

Binden sollen das Menstruationsblut in der Unterwäsche auffangen. Sie bestehen aus mehreren Lagen Watte, Zellstoff und häufig auch einer Kunststoff-Unterseite. Sie werden durch eine Klebefolie an ihrer Unterseite in den Slip geklebt, dadurch sitzen sie rutschfest. Binden gibt es in unterschiedlichsten Formen und Größen. Die Vorteile von Binden sind: Gerade bei den ersten Monatsblutungen sind Binden leicht anzuwenden. Es muss nichts in die Vagina eingeführt werden. Damit wird auch das Risiko verringert, sich mit etwas zu infizieren. Die Nachteile von Binden sind: Schwimmen oder Saunagang sind mit Binden nicht möglich. Nach einer Weile kann ein unangenehmer Geruch entstehen. **S. 51**

Bisexuell

Bisexualität meint üblicherweise, dass eine Person sich sowohl zu Frauen als auch zu Männern hingezogen fühlt. Der Begriff kann aber auch deutlich machen, dass eine Person nicht nur eines, sondern mehrere Geschlechter romantisch und/oder sexuell anziehend findet.

Brüste

Brüste sehen unterschiedlich aus. Die einen sind dicker, die anderen kleiner, die nächsten so 'n bisschen schlapp, die übernächsten prall. Oft hat ein Mädchen auch zwei unterschiedlich große Brüste. Keine Sorge, das vergeht meist wieder. Dafür sind die meisten Brüste furchtbar empfindlich und ich mag es, ganz zärtlich darüberzustreicheln. **S. 24-25**

Brustwarze

Keine Brustwarze ist wie die andere. Aber: Jede wird ganz knubbelig und schwillt an, wenn darübergestrichen wird. Das fühlt sich nämlich unheimlich schön an und ist deswegen eine sehr erregbare Zone. **S. 24-25**

Büstenhalter (BH)

Das sind diese Dinger, die Mädchen und Frauen sich um die Brüste binden können, in Weiß, Grün, Violett oder so was. Es gibt sie in den verrücktesten Farben und tollsten Formen. Du kannst damit deine Brüste heben, verkleinern, festhalten, dass sie nicht so hüpfen (z. B. beim Sport), ihn deiner Freundin zeigen oder was weiß ich. **S. 24-25**

Chlamydien

Chlamydien sind Bakterien, die meistens durch ungeschützten Geschlechtsverkehr übertragen werden. Chlamydien gehören zu den häufigsten sexuell übertragbaren Infektionen (STI), die sich häufig kaum bemerkbar machen. Symptome können Brennen beim Pinkeln, ungewöhnlicher Ausfluss, Zwischenblutungen und Blutungen nach dem Geschlechtsverkehr sein. Unbehandelt kann es zu ersten Folgeerkrankungen kommen, zum Beispiel zu Entzündungen der Gebärmutter und der Eileiter bis hin zur Unfruchtbarkeit. Mädchen und junge Frauen unter 25 Jahren können einmal im Jahr bei der Frauenärztin oder dem Frauenarzt einen Früherkennungstest auf Chlamydien machen lassen. Dieser wird von der Krankenkasse bezahlt. Für den Test ist eine Urinprobe nötig.

Coming-out

Also, das ist, wenn du nach einem Prozess der Bewusstwerdung zum ersten Mal mit anderen über deine sexuelle Orientierung sprichst und ihnen mitteilst, dass du zum Beispiel lesbisch, schwul, bi-, pan- oder asexuell bist. Ich meine nicht, dass du das auf einer Großveranstaltung verkündest, sondern dass du es deinen Freundinnen und Freunden und deiner Familie sagst. **S. 61**

B

C

Das erste Mal

Wenn du zum ersten Mal ein Date mit einer anderen Person hast, den ersten Kuss bekommst oder das erste Mal himmelhoch jauchzend verliebt bist. Die meisten meinen damit, das erste Mal mit einem Jungen oder einem Mädchen zu schlafen. Dann das zweite Mal, das dritte Mal ... und ob du dann immer noch weiterzählen willst, musst du selber wissen. **S. 56-57**

Diaphragma

Das ist ein biegsamer Ring mit einer Gummikappe, der unmittelbar vor dem miteinander Schlafen mit einem die Spermazellen abtötenden Gel bestrichen und in die Vagina (Scheide) eingeführt wird. Er sitzt wie eine Barriere genau vor dem Muttermund, sodass die Spermazellen nicht in die Gebärmutter gelangen können. Muss von der Frauenärztin oder dem Frauenarzt individuell angepasst werden. **S. 71**

Eierstock

Jedes Mädchen hat zwei Eierstöcke, die sitzen in der Leistengegend und sind so groß wie Pflaumen. Das sind Geschlechtsorgane. Da reifen jeden Monat Eizellen heran, bis es zum Eisprung kommt. **S. 32-35, 39-42, 48**

Eisprung

Es „springt“ so ein Ei aus dem Eierstock und wird vom Eileitertrichter wieder aufgefangen, wie beim Baseballspiel. Aber in Wirklichkeit wird es eher herausgeschwemmt und der Eileitertrichter nimmt es auf, damit es nicht irgendwo in der Bauchhöhle auf Nimmerwiedersehen verschwindet. Dann wandert das Ei in den Eileiter und du kannst schwanger werden. **S. 39-43, 48**

Eizelle

400.000 Eizellen – das ist jetzt kein Quatsch – hast du in deinen Eierstöcken! Wahnsinn, was? Und jeden Monat reift normalerweise eine in einem Eibläschen heran. Etwa 12 bis 14 Tage vor deiner nächsten Periode platzt dann dieses Eibläschen, das Ei wird herausgeschwemmt und von dem Eileitertrichter aufgefangen. Das nennt sich Eisprung. Dieser Trichter befördert dann das Ei in den Eileiter, wo vielleicht schon ein paar neugierige Spermazellen auf die Befruchtung warten ... Also aufgepasst! **S. 32-34, 40-42, 48**

Ejakulation, siehe Samenerguss**Embryo**

So wird ein heranwachsendes Menschenkind in den ersten drei Monaten genannt. In dieser Zeit entwickeln sich schon Arme, Beine, Kopf, Finger, sämtliche Organe sind bereits angelegt, aber natürlich noch nicht ausgewachsen. Cool, was?

Erektion

Also, das ist, wenn der Junge einen steifen Penis kriegt, er füllt sich mit Blut, wird hart und richtet sich auf. Das kann bei sexueller Erregung durch Fantasien, beim Küssen und Petting, aber auch ganz unbeabsichtigt passieren. Eine Erektion ist nötig, um beim Sex den Penis in die Vagina (Scheide) einzuführen. Manchmal kriegt der Junge aber auch keine Erektion. Das liegt oft am Stress, weil er besonders gut sein will oder sich unter Druck gesetzt fühlt.

Frauenärztin oder Frauenarzt

Das sind Ärztinnen oder Ärzte, die sich nicht nur rund um Unterleib, Brüste, Zyklus und Schwangerschaft auskennen, sondern mit denen ein Mädchen oder eine Frau auch einfach mal quatschen kann, wenn sie Probleme mit ihrer Menstruation oder Fragen zur körperlichen Entwicklung, zu Sexualität und Verhütung hat. Sie werden auch Gynäkologin oder Gynäkologe genannt. **S. 76-84**

Fruchtbare Tage

Sobald sich die Eizelle im oberen Teil des Eileiters befindet, kann sie dort befruchtet werden. Allerdings nur innerhalb der nächsten 12 bis 24 Stunden. Dann löst sich die Eizelle im Eileiter auf. Aber immer daran denken: Spermazellen können bis zu fünf Tage überleben! Und die können vor dem Eisprung schon im Eileiter hocken und auf so ein nichts ahnendes Ei warten! **S. 39-43**

FSH

Dieses Kürzel steht für „follikelstimulierendes Hormon“. Klingt geil, oder? Wenn du das nämlich nicht hast, dann ist nix mit Fruchtbarkeit. Das FSH wird im Gehirn fabriziert, in der Hirnanhangsdrüse, und sorgt dafür, dass die Eizellen wachsen. **S. 40**

Gebärmutter

In deiner Gebärmutter kann irgendwann einmal vielleicht ein Baby heranwachsen. Und dazu muss sie ja nun spitzenmäßig ausgestattet sein, und das ist sie auch. Zuerst sieht sie aus wie eine ca. sieben bis acht Zentimeter kleine Birne. Die Wände bestehen aus ziemlich starken Muskeln, die sehr dehnbar sind. Stell dir nur mal vor, du kriegst Zwillinge oder Drillinge oder Vierlinge, das muss die Gebärmutter ja aushalten, ohne zu platzen. **S. 33-35**

Gebärmutterhals

Das ist kein echter Hals, sondern der Verbindungsgang zwischen Gebärmutter und Gebärmuttermund. **S. 33-34**

Gelbkörperhormon

Wenn du den Eisprung hast, geht die Hülle von der Eizelle kaputt und bleibt im Eierstock. Und aus dieser Hülle wird ein Hormon gebildet. Tja, im Körper geht nix verloren! Dieses Hormon wird auch Progesteron genannt. Bist du schwanger, sorgt es dafür, dass du nicht zu früh Wehen bekommst. Bist du nicht schwanger, hat es die Oberaufsicht über die Gebärmutterschleimhaut. Die wird ja jetzt nicht mehr gebraucht, weil kein Baby heranwächst und wird deshalb ausgeschwemmt. Du kriegst deine Menstruation. **S. 40**

Geschlechtshormone

Die weiblichen Geschlechtshormone sorgen dafür, dass du Brüste kriegst und Eizellen heranwachsen, eben alles, was für dein Geschlecht wichtig ist.

Geschlechtsorgane

Das sind alle Organe, die die Mädchen und Frauen brauchen, wenn sie ein Baby haben wollen. Da gibt es die inneren Geschlechtsorgane: Vagina (Scheide), Gebärmutter, Eierstock und Eileiter. Und die äußeren: Brüste, Vulvalippen (Schamlippen) und die Klitoris. Die Klitoris ist das einzige Geschlechtsorgan, das einfach nur für die Lust da ist. **S. 26-35**

Geschlechtsverkehr

Oder kürzer ausgedrückt: miteinander schlafen, bumsen, vögeln, poppen, Sex haben. Ich mag am liebsten: sich ganz furchtbar lieb haben. Haben zum Beispiel eine Frau und ein Mann Geschlechtsverkehr, sind sie erregt und haben Lust aufeinander. Der Penis des Mannes wird steif und gleitet in die Vagina (Scheide) der Frau. Das heißt auch vaginaler Geschlechtsverkehr. Geschlechtsverkehr sollte nur machen, wer Lust dazu hat und wenn beide es möchten.

Gestagene

Künstlich hergestellte Hormone, die zum Teil ähnliche Eigenschaften wie das natürliche Gelbkörperhormon Progesteron haben. Sie sind neben dem Östrogen auch in der Pille enthalten.

Gynäkologin oder Gynäkologe, siehe Frauenärztin oder Frauenarzt

Gynäkologischer Stuhl

Dieser Stuhl ist so gebaut, dass du dich da ganz bequem drauflegen kannst und die Frauenärztin oder der Frauenarzt deine Vagina (Scheide) und die inneren Geschlechtsorgane untersuchen kann. Hört sich viel schlimmer an, als es ist.

S. 82-84

Harnröhre

Harn ist ein anderes Wort für den Urin. Die Harnröhre ist eine Art dünner Schlauch, durch den der Urin aus der Harnblase nach draußen fließt. Die Harnröhre endet zwischen der Spitze der Klitoris und der Öffnung der Vagina. S. 34

Hirnanhangsdrüse

Diese Drüse ist schon wieder ein Organ. Und das sorgt dafür, dass jede Menge Hormone (follikelstimulierende Hormone, luteinisierende Hormone und Wachstumshormone. Ich bin gut, was?) gebildet werden, irgendjemand muss das ja tun. Fachleute nennen sie auch: Hypophyse.

HIV

HIV ist eine Abkürzung für „Human Immunodeficiency Virus“, was so viel wie menschliches Immunschwäche-Virus heißt. HIV schädigt die körpereigenen Abwehrkräfte und löst – wenn es nicht behandelt wird – irgendwann die Krankheit AIDS aus. AIDS ist also nicht gleich HIV. Siehe AIDS.

Hormone

Hormone sind Botenstoffe. Das ist, als würdest du deine Freundin zu deinem Liebsten oder deiner Liebsten schicken und ausrichten lassen, schon mal die Karten fürs Kino zu kaufen. Dann wäre deine Freundin eine Botin. Die Hormone, die in den Hormondrüsen gebildet werden, wandern durch das Blut in den ganzen Körper und sagen dann durch Signale z. B. der Hüfte, dass sie endlich wachsen soll, was sie dann auch tut. S. 10-15

Hormonspirale

Die Hormonspirale ist mit einem Hormondepot versehen, das über Jahre kontinuierlich das Hormon Gestagen freisetzt. Dadurch wird der Schleim im Gebärmutterhals dicker und für die Samenzellen undurchlässig. Außerdem wird die Beweglichkeit der Samenzellen gehemmt und der Aufbau der Gebärmutter-schleimhaut verhindert, sodass sich eine eventuell befruchtete Eizelle nicht einnisten kann. Sie wird von einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt in die Gebärmutter eingesetzt. S. 69

HPV

Humane Papilloma-Viren gehören zu den sexuell übertragbaren Erregern, die Feigwarzen im Genitalbereich und bei Frauen auch Zellveränderungen am Muttermund verursachen. Dadurch kann Gebärmutterhalskrebs entstehen. Mit einer Impfung, die Mädchen zwischen 9 und 14 Jahren empfohlen wird, soll die Krebsgefahr verringert werden. Ein Schutz soll so möglichst vor dem ersten sexuellen Kontakt aufgebaut werden. Am besten, du informierst dich bei einer Ärztin oder einem Arzt über alle Vor- und Nachteile einer Impfung. Die Impfkosten werden von den Krankenkassen übernommen.

Hygiene, siehe Körperpflege

Hymen

Das Hymen (Jungfernhäutchen) ist bei Mädchen in der Pubertät ein weicher, gut dehnbarer Saum an der Öffnung der Vagina (Scheide). Viele Menschen denken, es sei wie eine Art Verschluss der Vagina. Das ist aber nicht so. Das Hymen kann die Öffnung der Vagina etwas bedecken, verschließt sie aber nicht. Das Hymen kann verschieden aussehen, z. B. mal kreisrund oder kragenförmig. Beim ersten Geschlechtsverkehr kann das Hymen ein bisschen an- oder einreißen und dann auch etwas bluten. Das passiert aber nur ganz selten, weil das Hymen sehr dehnbar ist. Es heilt dann schnell wieder von alleine ab. Daran, wie das Hymen aussieht, kann also nur sehr selten festgestellt werden, ob eine Jugendliche oder eine Frau bisher Geschlechtsverkehr hatte oder nicht. S. 29-31

Intimhaare

Intimhaare (Schamhaare) fangen wie wild an zu wachsen, wenn du in die Pubertät kommst. Sie sprießen mehr oder weniger auf dem Venushügel und um die äußeren Vulvalippen (Schamlippen) herum, das ist bei jeder anders. S. 22-23

Jungfernhäutchen, siehe Hymen

Klitoris

Ich kann euch sagen, so eine Klitoris hat es in sich! Das Ding beginnt ganz am Anfang zwischen den beiden inneren Vulvalippen, auch Schamlippen genannt. Diese äußere Spitze wird auch Eichel genannt. Sie fühlt sich an wie eine kleine Perle, die sich hin und her bewegen lässt. Wenn du vorsichtig darüberstreichelst, wirst du schon merken, dass da Sprengstoff drinsteckt. Der größte Teil der Klitoris liegt aber im Inneren des Körpers. Wenn du sexuell erregt bist, schwillt die ganze Klitoris an und wird größer. Die Klitoris ist nur für die Lust da. Und für sonst nix! S. 29-31

Koitus interruptus

Dabei zieht der Junge seinen Penis aus der Vagina (Scheide), bevor er zum Höhepunkt kommt. Aber: Bereits vor dem Samenerguss können schon Samenzellen aus dem Penis kommen und in die Vagina des Mädchens gelangen! Die sind unberechenbar, die Dinger! Also: Aufpassen oder Rückzieher, wie das auch genannt wird, ist absolut keine Verhütungsmethode. Lieber Kondome nehmen, die schützen.

Kondom

Das Kondom ist für den Jungen gedacht. Trotzdem ist es besser, wenn du auch so was in der Tasche hast. Er könnte es ja vergessen haben!!! Das Gummi wird wie eine zweite Haut über den Penis gerollt. Dann bleibt das Sperma dadrin und kann nicht in deine Vagina (Scheide) gelangen. Aber! Denkt immer dran: Das Kondom schützt nicht nur vor Schwangerschaft, sondern auch vor sexuell übertragbaren Infektionen (STI) und HIV! S. 63-65

Körperpflege

Dazu gehören nicht nur Zähneputzen, Pickelpflege und Haarstyling, sondern auch, dass du dich besonders gut wäschst. Wenn die Hormone verrückt spielen, hat ja auch das „Müffelzeitalter“ begonnen. Das gilt auch für deine intimsten Bereiche wie den äußeren Genitalbereich und den Po. Aber Achtung: Da brauchst du nur warmes Wasser zur täglichen Pflege!

Kupferspirale/Kupferkette

Bei der Kupferspirale wird durch die Abgabe von Kupfer die Beweglichkeit der Samenzellen gehemmt und die Gebärmutter Schleimhaut so verändert, dass sich eine befruchtete Eizelle nicht einnisten kann. Eine Alternative ist die Kupferkette, die genauso funktioniert, aber etwas anders in die Gebärmutter eingelegt wird. Die Kupferspirale muss von einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt in die Gebärmutter eingesetzt werden und kann drei bis zehn Jahre sicher eine Schwangerschaft verhindern. **S. 70**

Küssen

Eine Begegnung der besonderen Art. Es gibt viele Arten von Küssen: den Schmusekuss, den Schlabberkuss, den Bartkratzkuss, den Auffresskuss, den Zungenkuss, den trockenen Lippenstipper und noch viele mehr. Die Mund-zu-Mund-Beatmung gehört allerdings in den Bereich der ersten Hilfe.

Lesbisch/schwul

Wenn Mädchen Mädchen lieben und Jungen Jungen. **S. 60-61**

Liebeskummer

Das Gefühl, wenn die Person, die du toll findest, deine Gefühle nicht erwidert oder du verlassen worden bist. Oder wenn dich deine Freundin oder dein Freund z. B. so enttäuscht hat, dass du dich am liebsten in ein Mäuseloch verkriechen oder der anderen Person an die Gurgel springen möchtest. Liebeskummer tut manchmal ganz furchtbar weh, das kann echt schlimmer sein als Zahnweh. Dagegen hilft nur sich trösten zu lassen oder gute Gespräche mit tollen Freundinnen und Freunden. Aber auch ein neues Styling, Sport, Ausreiten auf 'nem Pferd können vielleicht etwas trösten. Ist ein Pferd gerade nicht zur Hand, schleif deine beste Freundin oder deinen besten Freund in das schönste und beste Café vor Ort. **S. 85-86**

Lusttropfen

Das ist eine geschmeidige Flüssigkeit, die an der Eichel des Penis austritt und die sagen will: Wie gut, dass du da bist ... oder so ähnlich. Aber! Diese Lusttropfen sind ganz schön ausgetrocknet. Da können sich nämlich schon Samenzellen druntergemischt haben und du kannst davon schwanger werden!

Luteinisierendes Hormon

Dieses Hormon, das ich nicht aussprechen kann, sorgt mit dafür, dass die Eizelle Bescheid weiß, wann sie aus dem Eibläschen „springen“ soll. Und das ist dann ja der Eisprung. **S. 40**

Masturbation, siehe Selbstbefriedigung**Menstruation**

Bist du nicht schwanger, kriegst du normalerweise einmal im Monat deine Menstruation. Sie wird auch Regel oder Periode genannt. Oder einfach: Ich habe meine Tage. Was da ausgeschwemmt wird, das ist die Schleimhaut aus der Gebärmutter. Da nistet sich ja jetzt kein Baby ein. Also brauchst du sie nicht mehr. Und dieses Ausschwemmen blutet ein wenig. Die Menstruation dauert mehrere Tage. Die Dauer ist bei jedem Mädchen und jeder Frau unterschiedlich. Manche Mädchen und Frauen spüren dann nur so ein Ziehen im Bauch. Andere haben richtige Krämpfe. Und weil dann die Hormone wieder feiern gehen, kann auch deine Stimmung so'n bisschen in Stress geraten. Aber da kannst du was gegen machen. Alles ist erlaubt. Tu das, was dir guttut. **S. 36-51**

Menstruationskalender

Echt klasse! So lernst du dich viiiel besser kennen! Da kannst du eintragen, wann die Menstruation (Monatsblutung) beginnt und endet, ob sie stark oder schwach ist, du den Eisprung merkst, wie sich der Ausfluss verändert, wann du gut und ultra-schlecht drauf bist, ob deine Periode regelmäßig ist oder nicht etc. Dann kannst du planen, ob du kistenweise Tampons mit ins Schwimmbad nehmen sollst oder nicht. Einfach mal ausprobieren! **S. 47**

Menstruationsschwamm

Der Menstruationsschwamm ist ein Naturprodukt. Er wird wie ein Tampon angewendet, das heißt, in die Vagina eingeführt. Ist er voll, kannst du ihn einfach mit kaltem Wasser auswaschen und erneut verwenden. Die Vorteile des Menstruationsschwamms sind: Er saugt nur das Blut auf und trocknet die Vagina nicht so schnell aus wie ein Tampon. Er kann wiederverwendet werden und schont damit die Umwelt. Außerdem ist er kostengünstiger als Tampons. Der Schwamm ist von außen nicht sichtbar. Du spürst ihn nicht, wenn er richtig eingeführt ist. Schwimmen und Saunagang ist kein Problem. Die Nachteile des Menstruationsschwamms sind: Er hält nicht so lange wie ein Tampon. Das Einführen und vor allem das Herausnehmen braucht Übung, weil der Schwamm kein Rückholbändchen hat. Der Schwamm muss außerdem nach jedem Herausnehmen gut gereinigt werden.

Menstruationstasse

Die Menstruationstasse sieht ein bisschen aus wie ein kleiner Kelch. Sie besteht aus medizinischem Silikon oder Latex. Sie wird zum Auffangen des Menstruationsbluts in die Vagina eingeführt. Im Gegensatz zu Tampon oder Binde saugt eine Menstruationstasse das Blut nicht auf, sondern sammelt es. Die Tasse wird regelmäßig entnommen, geleert, ausgespült und wieder eingesetzt. Die Vorteile der Menstruationstasse sind: Sie produziert viel weniger Müll als Tampons und Binden, weil du sie wiederverwenden kannst. Sie ist auf Dauer kostengünstiger als Tampons und Binden. Sie trocknet die Vagina nicht so aus wie ein Tampon. Du spürst sie nicht, wenn sie richtig eingeführt ist. Schwimmen und Saunagang sind kein Problem. Die Nachteile sind: Zu Beginn braucht es viel Übung, die Tasse so einzuführen, dass sie richtig sitzt und wieder gut herauszunehmen ist. Die Tasse muss gut gereinigt werden.

Menstruationsunterwäsche

Menstruationsunterwäsche ist speziell entwickelte Unterwäsche mit einer saugfähigen Schicht, um Menstruationsblut aufzunehmen, und einer wasserdichten Schicht, um das Auslaufen zu verhindern. Die Vorteile sind: Sie produziert viel weniger Müll als Tampons und Binden, weil du sie wiederverwenden kannst. Sie ist auf Dauer kostengünstiger als Tampons und Binden. Sie kann an starken Tagen als zusätzliche Sicherheit zu anderen Menstruationsprodukten getragen werden. Die Nachteile sind: Schwimmen oder Saunagang sind mit Menstruationsunterwäsche nicht möglich. Sie muss nach Benutzung bei höheren Temperaturen in der Waschmaschine gewaschen werden. Das Wechseln der Menstruationsunterwäsche unterwegs kann umständlich sein.

Monatsblutung, siehe Menstruation

M

Muttermund

Das klingt schon komisch, was? Als könnte dir in deinem Bauch irgendetwas in den Finger beißen. Aber keine Angst. Wenn du nämlich ganz vorsichtig durch die Vagina (Scheide) mit den Fingern danach suchst, kannst du den Gebärmuttermund sogar ertasten. Er fühlt sich an wie eine glatte Kirsche mit einem Grübchen. Das ist die Öffnung zur Gebärmutter. Sie ist aber so klein, dass ein Finger, ein Tampon oder Penis nicht durchpassen. Aber sie ist so dehnbar, dass ein Baby bei der Geburt da durchgepresst werden kann. Krass, oder? **S. 33–34**

O

Orgasmus

Wenn Menschen sexuell erregt sind, kann sich dieses Gefühl bis zu einem Höhepunkt steigern. Ein anderes Wort für diesen Höhepunkt ist Orgasmus. Einen Orgasmus können Menschen beim Geschlechtsverkehr, beim Petting oder bei der Masturbation bekommen. Ein Orgasmus kann sich unterschiedlich anfühlen: kribbelig, prickelnd, zuckend, schwebend, schwerelos. Egal wie: Für die meisten ist das ein besonders schönes Gefühl. **S. 31**

Östrogene

Geschlechtshormone, die für die Ausbildung der Brüste und weiblichen Formen mitverantwortlich sind. Künstlich hergestellte Östrogene sind auch in der Pille enthalten. **S. 39–40**

P

Pansexuell

Das bedeutet, dass Menschen sich zu anderen Menschen hingezogen fühlen, ganz unabhängig davon, welches Geschlecht sie haben.

Penis

Das ist eins der äußeren Geschlechtsorgane des Jungen. Der hängt zwischen den Beinen und ist nicht zu übersehen. Er ist sehr empfindsam für Streicheln und Berührungen. Wenn ein Junge oder Mann erregt ist, wird der Penis ganz steif. Aus dem Penis kommen dann beim Höhepunkt Samenzellen, die eine Jugendliche oder eine Frau schwanger machen können.

Petting

Alles, was Personen miteinander machen können, ohne miteinander zu schlafen. Also küssen, sich am ganzen Körper streicheln, sich eng aneinanderschmiegen oder mit der Zunge oder dem Mund an der Brust oder an den Geschlechtsorganen stimulieren. Es ist möglich, dabei zum Höhepunkt zu kommen, zum Beispiel, wenn es sich beide mit der Hand machen. **S. 56**

Pickel

In der Pubertät werden ja nun jede Menge Geschlechtshormone ausgeschüttet, ob wir wollen oder nicht. Und die sorgen auch dafür, dass die Talgdrüsen mehr arbeiten als sonst. Bilden sie aber zu viel Fett, dann verstopfen manchmal die Ausgänge der Drüsen, so wie bei einem Abflussrohr – und zack, ist ein Mitesser da. Wenn der sich entzündet, weil du vielleicht ständig darauf herumdrückst und ihn nicht desinfizierst, entsteht der wunderschönste Pickel aller Zeiten. **S. 20–21**

Pille

Wenn du die Pille willst, geh zur Frauenärztin oder zum Frauenarzt und erkundige dich, ob du diese künstlichen Hormone schon nehmen darfst und sie für dich geeignet sind, denn deine eigenen Hormone sollten schon ziemlich ausgeglichen arbeiten. Klar ist die Pille ein sicheres Mittel gegen eine Schwangerschaft, aber sie ist ein Medikament und hat auch Nebenwirkungen. Es gibt noch andere sichere Verhütungsmittel. Die Pille schützt dich nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen (STI) oder einer HIV-Infektion, da schützt nur das Kondom. **S. 66–67**

Pille danach

Kann ja mal passieren, dass irgendetwas total schief gelaufen ist! Ein Kondom ist gerissen, du hast die Pille vergessen oder so was. Für diesen Fall gibt es noch die Pille danach, die möglichst innerhalb von 24 Stunden eingenommen werden muss. Es gibt zwei unterschiedliche Wirkstoffe: Die Pille danach mit Gestagen, sie wirkt bis zu 72 Stunden ‚danach‘. Und ein Präparat, das bis zu 5 Tage (120 Stunden) danach eingenommen werden kann. Aber: Je früher die Einnahme, desto sicherer der Schutz vor einer ungewollten Schwangerschaft. Du bekommst sie in der Apotheke. Wichtig: Die Pille danach ist echt nur für den Notfall, nicht als Verhütungsmethode gedacht, weil da so viele Hormone drinstecken. **S. 74–75**

Pilzinfektion

So eine Infektion kannst du dir überall einhandeln, auf fremden Klos, beim Miteinanderschlafen, im Schwimmbad. Dann fängt es in der Vagina (Scheide) an zu jucken wie verrückt und du bekommst einen Ausfluss, der nicht gerade nach Parfüm duftet. Da hilft nur eins: So schnell wie möglich zur Frauenärztin oder zum Frauenarzt.

Pubertät

In der aufregenden Zeit der Pubertät passiert mit dir eine ganze Menge. Dein Körper, deine Interessen, dein Geschmack, deine Gefühle und dein Verhalten verändern sich. Viele erleben ihre erste Liebe und machen erste sexuelle Erfahrungen.

Samenerguss

Wenn der Junge oder der Mann zum Höhepunkt kommt, sausen die Samenzellen mit einer ungeheuren Geschwindigkeit aus seinem Penis heraus, ich hab mal gelesen, das geht mit 40–50 km pro Stunde.

Samenzellen

Das sind diese winzig kleinen Dingerchen, die von der Pubertät an im Hoden gebildet werden und über Kopf und Schwanz verfügen. Bei einem Samenerguss fließen etwa 400 Millionen Samenzellen aus dem Penis heraus, so klein, dass sie mit bloßem Auge nicht zu sehen sind. Sie können durch den Muttermund hoch in die Gebärmutter und den Eileiter schwimmen, um eine Eizelle zu befruchten. Aus der Verschmelzung einer einzelnen Samenzelle und einer Eizelle kann ein Kind entstehen. Samenzellen werden auch Spermien genannt. **S. 34–43**

Schamhaare, siehe Intimhaare

Schamlippen, siehe Vulvalippen

Scheide, siehe Vagina

Schwangerschaft

Du bist schwanger, wenn eine Samenzelle eine Eizelle erwischt und befruchtet hat. Jetzt macht die befruchtete Eizelle es sich in der Gebärmutter bequem. Da richtet sie sich häuslich ein, wächst und gedeiht und du kriegst nach neun Monaten ein Baby.

P

S

Schwangerschaftsberatung

Jede Person hat das Recht, sich bei einer Schwangerschaft sowie in Fragen zu Sexualität, Verhütung und Familienplanung beraten zu lassen. In Beratungsstellen erhalten Schwangere sowohl Information und Unterstützung über alle zur Verfügung stehenden staatlichen und privaten Hilfen, als auch personelle Unterstützung und Begleitung zur Bewältigung von Schwierigkeiten, z. B. auch wenn ein Mädchen oder eine Frau unsicher ist, ob es oder sie das Kind austragen möchte. Die Beratung dient dem Schutz des ungeborenen Lebens, sie soll ermutigen und Verständnis wecken, nicht aber belehren und bevormunden.

Schwangerschaftstest

Das sind Teststreifen, die du in der Apotheke bekommst. Jetzt brauchst du nur noch ein bisschen Pipi von dir und du kannst an der Verfärbung der Streifen sehen, ob du schwanger bist oder nicht. Aber zur Sicherheit würde ich doch noch mal zu einer Beratungsstelle oder zu einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt gehen.

Schweigespflicht

Die Frauenärztin oder der Frauenarzt unterliegen der Schweigespflicht, das heißt, sie dürfen nichts weiter erzählen. Sogar die Eltern dürfen nur unter ganz bestimmten Voraussetzungen benachrichtigt werden. **S. 78**

Schwul/lesbisch

Wenn Jungen Jungen lieben und Mädchen Mädchen. **S. 60-61**

Selbstbefriedigung

Wird auch masturbieren oder onanieren genannt. Das ist, wenn du dich selbst durch Zusammenpressen der Schenkel, Reiben an einem Gegenstand, Streicheln an den Brüsten oder der Vulva oder so was zum Höhepunkt bringst. Die Klitoris spielt dabei eine entscheidende Rolle. Ich sage euch, einfach ausprobieren. Da muss jede herausfinden, was sie selber am schönsten findet. **S. 30-31**

Sexuelle Erregung

Wie soll ich das erklären, Mädels? Es macht einen kribblig, aufgeregt, verrückt, durchgedreht. Wenn ihr das spürt, wisst ihr schon, was es ist. **S. 30-31**

Sexuell übertragbare Infektionen (STI)

Wie der Name schon sagt, sind sexuell übertragbare Infektionen Krankheiten, die überwiegend beim Sex übertragen werden. Zu den bekanntesten gehören (außer HIV) die Syphilis, Hepatitis B und Chlamydien. Eine Infektion kann teilweise schwere Folgen für die eigene Gesundheit haben (Unfruchtbarkeit!). Wenn STI aber frühzeitig erkannt werden, so lassen sie sich in der Regel gut behandeln – auch wenn nicht alle komplett heilbar sind. Auch deshalb solltest du unbedingt zur Frauenärztin oder zum Frauenarzt gehen, wenn du besonders starken oder grün-gelblichen Ausfluss, Juckreiz oder Schmerzen im Bereich der Geschlechtsorgane hast. Um sich von vornherein gegen diese Infektionen zu schützen, gilt auch hier: Beim Geschlechtsverkehr immer Kondome benutzen!!!

Spekulum

Das ist so'n trichterförmiges Instrument und sieht aus wie ein Entenschnabel. Das Ding wird vorsichtig durch die Vagina (Scheide) eingeführt. So kann die Frauenärztin oder der Frauenarzt genau sehen, ob sich am Gebärmutterhals oder am Muttermund irgendwas verändert hat. **S. 79, 82**

Sperma

Sperma ist die Flüssigkeit, die bei einem Samenerguss aus dem Penis herauskommt. Sie besteht aus den Samenzellen, die in den Hoden produziert werden, und aus den Flüssigkeiten, die in der Prostata und in den Bläschendrüssen produziert werden. Diese Flüssigkeiten dienen dazu, die Samenzellen zu ernähren und bewegungsfähig zu machen. Sperma wird auch Samenflüssigkeit genannt.

Tampon

Tampons bestehen aus Baumwolle oder Zellstoff und werden direkt in die Vagina (Scheide) eingeführt, um dort das Menstruationsblut aufzufangen. Ist der Tampon vollgesogen, kann er an einem Rückholbändchen wieder herausgezogen werden. Dieses ist am unteren Ende befestigt und reißt nicht ab. Hol den Tampon nicht zu früh raus, denn wenn er noch nicht vollgesogen ist, das kann wehtun. Nach sechs Stunden solltest du ihn wieder rausholen. Wenn er vollgelaufen ist, natürlich schon vorher. Zusätzlich kannst du auch eine Binde oder Menstruationsunterwäsche benutzen. Wenn du das erste Mal einen Tampon benutzt, beginne möglichst mit der kleinsten Größe und lasse dir Zeit. Es gibt auch Einführhilfen, die du ausprobieren kannst. Die Vorteile von Tampons sind: Sie sind von außen nicht sichtbar. Du spürst sie nicht, wenn sie richtig eingeführt sind. Schwimmen oder Sauna sind kein Problem. Der Nachteil von Tampons: Es braucht etwas Übung, Tampons richtig einzuführen und herauszuholen. **S. 49-51**

Trans*

Trans* Personen sind körperlich zwar eindeutig als weiblich oder männlich zuzuordnen. Sie fühlen sich aber körperlich und psychisch dem Geschlecht, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde, nicht zugehörig. So kann sich eine bei der Geburt weiblich zugeordnete Person als Junge bzw. Mann fühlen. Eine bei der Geburt männlich zugeordnete Person kann sich als Mädchen oder Frau fühlen.

Vagina

Die Vagina ist ein weibliches Geschlechtsorgan. Sie verbindet die Vulva, also die äußeren Geschlechtsorgane von Mädchen und Frauen, mit der Gebärmutter. Die Vagina ist geformt wie eine weiche, dehnbare Röhre. Die faltigen Innenwände der Vagina liegen dicht aneinander an und können sich bei sexueller Erregung weiten. Bei der Geburt eines Babys kann sich die Vagina sehr weit dehnen. Die Vagina ist echt genial, denn sie kann sich selbst säubern. Da wird so eine Flüssigkeit abgesondert, die viele Bakterien einfach kilt. Deshalb: Wasche dich nie mit Seife oder so was. Damit machst du diese Flüssigkeit kaputt. **S. 27-34**

Vaginalflora

Die Vaginalflora, auch Scheidenflora genannt, ist so ein Gemisch aus Vaginalflüssigkeit und Zervixschleim aus dem Gebärmutterhalskanal. Sie ist dazu da, schädliche Bakterien und Pilze abzuwehren. Deshalb: Nicht mit Seife waschen, weil dann deine schöne Flora kaputtgeht.

Vaginalflüssigkeit

In der Vagina (Scheide) ist es feucht, das hast du sicher auch schon gemerkt. Und das kommt daher, weil sie mit einer Feuchthaut überzogen ist, die der Selbstreinigung dient und damit nicht alles austrocknet. Sie hat noch eine weitere wichtige Funktion: Wenn du erregt bist, macht sie die Vagina gleitfähiger und erleichtert beim Sex das Gleiten des Penis in die Vagina. So haben beide dabei ein schönes Gefühl.

Vaginalring

Biegsamer Kunststoffring, den du selber zur Verhütung einer Schwangerschaft so wie einen Tampon in die Vagina (Scheide) einführen kannst. Durch die Hormone Gestagen und Östrogen werden dein Eisprung und ein Eindringen der Spermien in den Gebärmutterhals verhindert. Er bleibt drei Wochen in der Vagina. Nach einer Woche Pause, in der du dann deine Menstruation (Monatsblutung) hast, wird wieder ein neuer eingeführt. Er ähnelt in Wirkung und Sicherheit und Nebenwirkungen der Pille. **S. 68**

Verhütung

Wenn du nicht schwanger werden willst, solltest du verhüten. Da gibt es die unterschiedlichsten Möglichkeiten. Am bekanntesten sind Pille und Kondom. Es gibt noch einige andere Verhütungsmittel. Wenn du mit deinem Freund schlafen möchtest, ist es gut, sich vorher über Verhütung Gedanken zu machen, damit ihr im entscheidenden Augenblick nicht überrascht werdet. Also, möglichst frühzeitig miteinander reden und sich einfach mal beraten lassen. Dafür sind die Beratungsstellen oder die Frauenärztin bzw. der Frauenarzt ja da. Du kannst deine Freundin oder deinen Freund mitnehmen. **S. 62-73**

Verhütungspflaster

Ein dünnes Pflaster, das täglich über die Haut die Hormone Gestagen und Östrogen abgibt und damit wirkt wie die Pille. Es muss drei Wochen lang nach jeweils sieben Tagen gewechselt werden. Die vierte Woche, in der die Blutung einsetzt, ist pflasterfrei, der Verhütungsschutz ist aber trotzdem gewährleistet. **S. 69**

Verliebt

Wenn du verliebt bist, kriegst du ganz glänzende Augen, als hättest du Fieber, und deine Freundin oder dein Freund muss dich im Unterricht ständig anknuffen, damit du nicht träumst. Sämtliche Organe sind in Aufruhr. Das Herz pocht, im Bauch breittern Schmetterlinge herum, Schweiß steht auf der Stirn, das Gesicht wird knallrot, wenn der Name der von dir begehrten Person nur ausgesprochen wird: Alles in allem eine vorerst unheilbare Krankheit. Du fühlst dich wie auf Wolken und willst nur noch zu dieser einen Person. **S. 54-57**

Vulva

Das ist alles das, was du mit einem Handspiegel zwischen deinen Beinen entdecken kannst. Die äußeren und inneren Vulvalippen (Schamlippen), die Klitoris und die Öffnung der Vagina (Scheide), also die äußeren Geschlechtsorgane. **S. 27-28**

Vulvalippen

Wenn du selbst mal deinen Unterleib mit dem Handspiegel betrachtest, wirst du unter den Intimhaaren (Schamhaaren) zuerst einmal die äußeren Vulvalippen entdecken. Sie werden auch Schamlippen genannt und sind etwas fleischiger und von außen trocken. Darunter sind die inneren Vulvalippen. Sie sind feiner und haben eine Feuchthaut. Sie sind extrem empfindlich, schwellen sogar an, wenn du sie zart streichelst. Die Vulvalippen sollen die Öffnung der Vagina (Scheide) und auch die Klitoris schützen. Aber warum die auch Schamlippen heißen, weiß ich nicht. Ich schäme mich jedenfalls nicht dafür. **S. 27-28**

Weißfluss

Das ist so ein leicht weißlicher, schleimiger Ausfluss, den du eines Tages in deiner Unterhose entdecken kannst. Das bedeutet so viel wie: Achtung, Achtung! Pubertätshormone im Anmarsch! Er kündigt deine Menstruation (Monatsblutung) an, die ungefähr sechs bis zwölf Monate später kommt. **S. 12, 45**

Zervixschleim

Der Zervixschleim bildet sich im Gebärmutterhals und kann an der Öffnung der Vagina ertastet werden. Der Zervixschleim verändert sich im Laufe des Zyklus: Während der unfruchtbaren Tage ist er zäh und klebrig und verschließt den Muttermund wie eine Art Propf, während er an den fruchtbaren Tagen dünnflüssiger und durchlässig wird. An diesen Veränderungen kann also abgelesen werden, wann die fruchtbare Phase beginnt. **S. 28, 34, 41, 71**

Zungenkuss

Das ist ein Kuss, bei dem sich zwei Zungen zart oder wild miteinander vergnügen.

Zyklus

So wird die Zeit vom ersten Tag der Menstruation bis zum letzten Tag vor der nächsten Menstruation genannt. Die Länge des Zyklus ist sehr unterschiedlich. Bei erwachsenen Frauen ist so ein Zyklus meist zwischen 25 und 35 Tagen lang. In der Pubertät schwankt die Länge des Zyklus oft sehr. **S. 39-42**

ANHANG

INFORMATIONSMATERIALIEN, RAT UND HILFE

KOSTENFREIE MATERIALIEN DES BUNDESINSTITUTS FÜR ÖFFENTLICHE GESUNDHEIT (BIÖG)

Kostenfreie Materialien des BIÖG sind bestellbar
im BIÖG-Shop unter www.shop.bioeg.de

oder

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)
Maarweg 149-161, 50825 Köln
Per E-Mail: bestellung@bioeg.de



SEX & TIPPS – Broschüren

Die Broschüren-Reihe unterstützt Jugendliche bei ihren Fragen und Unsicherheiten rund um die Themen Liebe, Gesundheit, Sexualität und Verhütung. Sie bietet verständliche Informationen, praktische Tipps und Ratschläge sowie Anlaufstellen für weitere Unterstützung.

SEX & TIPPS – Pille, Kondom und Co.

Artikelnummer 13066000

SEX & TIPPS – Was mir wichtig ist

Artikelnummer 13066006

SEX & TIPPS – Jungenfragen

Artikelnummer 13066001

SEX & TIPPS – Gemeinsam verhüten

Artikelnummer 13066007

SEX & TIPPS – Mädchenfragen

Artikelnummer 13066002

SEX & TIPPS – Hilfe bei Sex-Pannen

Artikelnummer 13066008

SEX & TIPPS – Körper und Gesundheit

Artikelnummer 13066003

SEX & TIPPS – Meine Rechte

Artikelnummer 13066009

SEX & TIPPS – Die erste Liebe

Artikelnummer 13066004

SEX & TIPPS – Geschlechter:

Mädchen? Junge? Oder?

Artikelnummer 13066012

Kondometer

Artikelnummer: 13352001

SEX & TIPPS – Das erste Mal

Artikelnummer 13066010

Daumenkino zur Kondombenutzung

Artikelnummer 70741002

SEX & TIPPS – Sexuelle Orientierung

Artikelnummer 13066011

Safer Sex und Kondome – gut zu wissen

Artikelnummer 70500000

SEX & TIPPS – Beratung und Hilfe

Artikelnummer 13066005

Wie geht's – wie steht's?

Wissenswertes für Jungen und Männer

Artikelnummer 13030000

herzfroh 2.0

Materialien zu Körper, Liebe und Sexualität für Jugendliche und junge Erwachsene mit Lernschwierigkeiten in einfacher Sprache.

Themenheft Freundschaft und Liebe

Artikelnummer 13200001

Themenheft Verhütung

Artikelnummer 13200002

Themenheft Vielfalt

Artikelnummer 13200003

Themenheft Körper und Pubertät

Artikelnummer 13200004

Themenheft Grenzen

Artikelnummer 13200005

Themenheft Sexualität

Artikelnummer 13200006

Flirtpostkarten mit Braille-Schrift

(Blindenschrift)

Fünf Flirtpostkarten zum selber nutzen oder verschenken.

„Du fühlst dich gut an“

Artikelnummer 13190001

„Gutschein für einen Kuss“

Artikelnummer 13190002

„Du bist so süß“

Artikelnummer 13190003

„Gutschein für einmal knuddeln“

Artikelnummer 13190004

„Du bist so süß (Eis)“

Artikelnummer 13190005

Informationen zu Körper, Liebe, Sexualität und Verhütung des BIÖG im Internet

www.loveline.de

Das Jugendportal des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit zu Liebe, Sexualität und Verhütung. Mit einem umfangreichen Lexikon, Quizzes, Videos sowie Antworten auf häufig gestellte Fragen.

herzfroh.loveline.de

Hier gibt es Informationen rund um Körper, Liebe und Sexualität für Jugendliche und junge Erwachsene mit Lernschwierigkeiten in einfacher Sprache. Auch das Spiel „Das erste Date“ ist hier zu finden.

www.liebesleben.de

Die Website bietet Informationen und praktische Ratschläge zu Fragen rund um sexuelle Gesundheit, sexuelle Orientierungen und Geschlechtsidentitäten, Safer Sex und sexuell übertragbare Infektionen (STI).

www.jung-und-schwanger.de

Jung und ungeplant schwanger. Was tun?

Die Website bietet Informationen und Orientierungshilfen, die sich speziell an Jugendliche und junge Erwachsene richtet.

www.familienplanung.de

Die Website bietet umfassende Informationen zu den wichtigsten Themen der Familienplanung.

TELEFONBERATUNG UND INFORMATIONEN DES BUNDESINSTITUTS FÜR ÖFFENTLICHE GESUNDHEIT (BIÖG)

BIÖG-Telefonberatung zu HIV, anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) und Safer Sex

Telefon: 0221 / 89 20 31

(Preis entsprechend der Preisliste deines Telefonanbieters für Gespräche ins deutsche Festnetz)

Montag bis Donnerstag: 10–22 Uhr

Freitag bis Sonntag: 10–18 Uhr

BIÖG-Infotelefon zur Suchtvorbeugung und zu Essstörungen

Telefon: 0221 / 89 20 31

(Preis entsprechend der Preisliste deines Telefonanbieters für Gespräche ins deutsche Festnetz)

Montag bis Donnerstag: 10–22 Uhr

Freitag bis Sonntag: 10–18 Uhr

Sucht & Drogen Hotline

Telefon: 01806 / 31 30 31

(kostenpflichtig: 0,20 € pro Anruf aus dem Festnetz und aus dem Mobilfunknetz)

Montag bis Sonntag: 8–24 Uhr

BIÖG-Telefonberatung zu geschlechtlicher und sexueller Vielfalt sowie zum Schutz vor Konversionsbehandlungen

Telefon: 0221 / 89 92 876

(Preis entsprechend der Preisliste deines Telefonanbieters für Gespräche ins deutsche Festnetz)

Montag bis Donnerstag: 12–16 Uhr

Informationen des BIÖG im Internet

www.drugcom.de

Das Internetportal bietet Informations- und Beratungsmöglichkeiten für drogenerfahrene Jugendliche.

www.kenn-dein-limit.de

Das Internetportal informiert Jugendliche über die besonderen Risiken von zu hohem und riskantem Alkoholkonsum und unterstützt sie darin, verantwortungsvoll mit dem Thema umzugehen.

essstoerungen.bioeg.de

Die Informationsplattform bietet wissenschaftlich fundierte Informationen über Essstörungen, anonyme Beratungsmöglichkeiten für Betroffene, Angehörige und Fachkräfte sowie deutschlandweit Adressen von Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen und Therapieeinrichtungen.

www.ins-netz-gehen.de

Auf diesem Internetportal erhalten Jugendliche, Eltern sowie Fachkräfte alltagsnahe Tipps und wissenschaftlich fundierte Informationen rund um eine ausgewogene Mediennutzung in der Familie.

www.rauch-frei.info

Die Informationsplattform ist darauf ausgerichtet, den Einstieg in das Rauchen zu verhindern, vor Passivrauchen zu schützen und Menschen dabei zu unterstützen, mit dem Rauchen aufzuhören.

RAT UND HILFE

Bei Fragen zu Sexualität, Verhütung und anderen Themen kannst du dich an eine Beratungsstelle wenden. Du findest sie im Internet unter dem Namen ihres Trägers und deines Wohnorts. Die bekanntesten Träger von Beratungsstellen sind:

- Arbeiterwohlfahrt (AWO)
- Caritas
- Der Paritätische Wohlfahrtsverband
- Deutsches Rotes Kreuz (DRK)
- Diakonisches Werk
- donum vitae
- Lesben- und Schwulenverband in Deutschland (LSVD)
- pro familia
- Sozialdienst katholischer Frauen (SkF)
- Auch die Gesundheitsämter bieten häufig Beratung zu diesen Themen an.

Telefonische Beratung und Beratung im Internet

Kinder- und Jugendtelefon der Nummer gegen Kummer

Eine kostenfreie und anonyme Telefon- und Online-Beratung für Kinder und Jugendliche bei Fragen, Problemen und Sorgen.

Tel.: 116 111

Montag – Samstag: 14–22 Uhr

www.nummergegenkummer.de

Telefonseelsorge

Die kostenfreie und anonyme Telefon- und Online-Beratung ist rund um die Uhr erreichbar.

Tel.: 0800/111 0111 oder 0800/111 0222 oder 116 123

www.telefonseelsorge.de

krisenchat

Das kostenlose und anonyme Online-Angebot für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene gibt rund um die Uhr Unterstützung bei Sorgen und Krisen.

www.krisenchat.de

JUUUPORT

Die Online-Beratungsplattform unterstützt junge Menschen, die Probleme im Netz haben, z. B. bei Online-Problemen wie Cybermobbing, Mediensucht oder sexuelle Belästigung.

www.juuuport.de

sextra

Die Online-Beratung der pro familia zu den Themen Partnerschaft, Sexualität und Schwangerschaft ist kostenfrei und anonym.

<https://profamilia.sextra.de>

PAPATYA

Kostenfreie und anonyme Online-Beratung SIBEL für Mädchen und junge Frauen, LGBTI*Q und Paare, die Probleme mit ihrer Familie haben.

www.papatya.org

liebe-lore

Kostenfreie und anonyme Online-Beratung zu Themen wie Liebe, Partnerschaft, Sexualität, Schwangerschaft, Verhütung und sexualisierte Gewalt.

www.liebe-lore.de

Anlaufstellen zum Thema sexuelle Orientierung und geschlechtliche Vielfalt

LIEBESLEBEN

Telefonberatung zu geschlechtlicher und sexueller Vielfalt sowie zum Schutz vor Konversionsbehandlungen

Tel.: 0221 / 8992876

Telefonberatung bei Fragen zum Thema HIV und andere STI sowie zu Safer Sex

Tel.: 0221 / 892031

Online-Beratung rund um die Themen HIV, sexuell übertragbare Infektionen (STI), Kondome, Safer Sex sowie zu sexueller und geschlechtlicher Vielfalt.

www.liebesleben.de

Bundesverband Lambda e. V.

Bundesweites Netzwerk von und für queere Jugendliche und junge Erwachsene.

Persönliche und E-Mail-Beratung, Online-Gruppentreffen.

www.lambda-online.de

Coming Out Day e. V.

Mail- und Videoberatung durch Peer-Beratende rund ums Coming out und queere Themen für queere Jugendliche.

www.comingoutundso.de

Anlaufstellen zum Thema sexualisierte Gewalt

Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch

Das kostenfreie und anonyme Angebot unterstützt alle Menschen, Informationen, Hilfe und Beratung bei sexuellen Übergriffen zu finden – vor Ort, online oder telefonisch.

Telefon: 0800 / 22 55 530

Montag, Mittwoch, Freitag: 9–14 Uhr

Dienstag und Donnerstag: 15–20 Uhr

www.hilfe-portal-missbrauch.de

Dunkelziffer e. V.

Erstberatung und telefonische Hilfe für Kinder und Jugendliche, die sexualisierte Gewalt erfahren haben, und ihre Vertrauenspersonen.

Telefon: 040 / 42 10 700 10

Montag, Donnerstag, Freitag: 10–13 Uhr

Dienstag und Mittwoch: 14–16 Uhr

www.dunkelziffer.de

N.I.N.A. e. V.

Nationale Informations- und Beratungsstelle bei sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend.

www.nina-info.de

Wildwasser

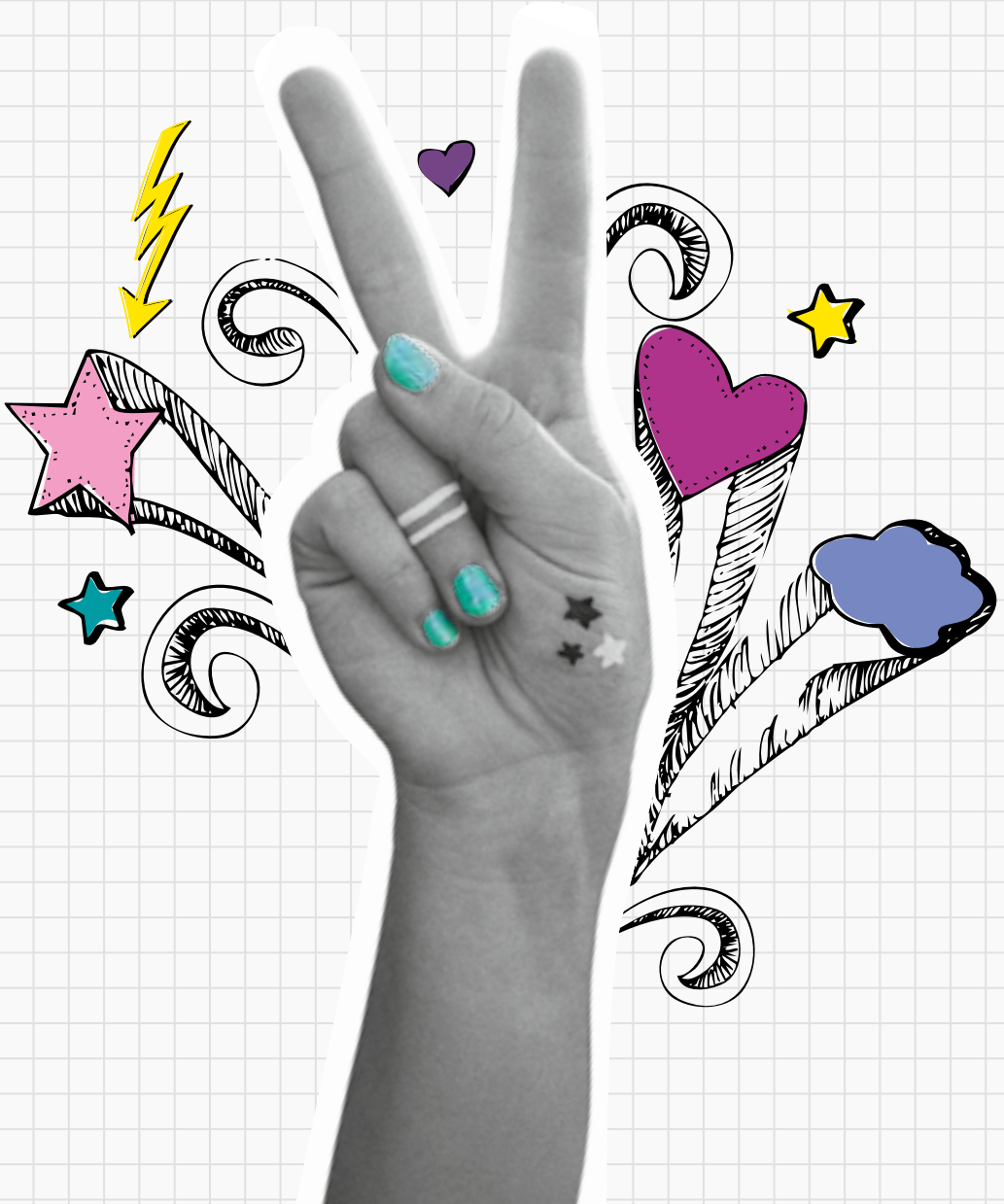
Die Fachberatungsstellen wenden sich an Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die von sexuellem Missbrauch betroffen sind.

www.wildwasser.de

Zartbitter e. V.

Kontakt- und Beratungsstelle gegen sexuelle Gewalt an Mädchen und Jungen.

www.zartbitter.de



Wurde der Menstruationskalender bereits herausgetrennt?

➔ Hier kannst du den Menstruationskalender herunterladen:
www.loveline.de/themen/maedchen/meine-menstruation/



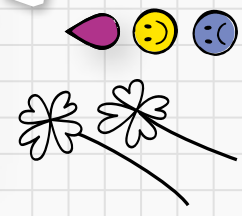
MENSTRUATIONSKALENDER ZUM HERAUSTRENNEN

MENSTRUATIONSKALENDER

So wird der Monatszyklus berechnet: Zähle die Tage vom ersten Tag der Blutung bis zum letzten Tag vor Eintritt der folgenden Menstruation. Hier können für die einzelnen Tage Stimmungssymbole eingezeichnet werden.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Januar																															
Februar																															
März																															
April																															
Mai																															
Juni																															
Juli																															
August																															
September																															
Oktober																															
November																															
Dezember																															

Stimmungssymbole



Ich habe meine Menstruation.
(○) schwache, (◐) mittelstarke oder (◑) starke Blutung)

Mir geht es super!

Ich habe schlechte Laune.

Ich bin verliebt.

Ich bin zornig, wütend.

Ich bin müde, energielos.

Ich habe Schmerzen, Krämpfe.



