

Alles klar? Ein Heft für junge Frauen.

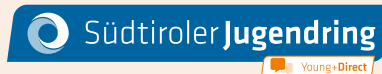
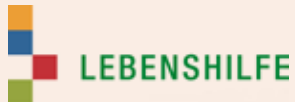
**Du möchtest wissen:
Was passiert im Leben einer Frau?
Und was passiert im Körper einer Frau?**

Dieses Heft gibt dir:

- Informationen.
- Und Antworten.

**Und du kannst gemeinsam mit anderen
über die Themen reden.**

**Alle Frauen haben das Recht auf
Informationen und Unterstützung!
Dieses Heft kann dabei helfen!**



Gefördert von



In Leichter Sprache



**Hallo ich bin Lisa.
Ich begleite dich
durch dieses Heft.**



Hallo junge Frau!

Du hast dieses Heft in der Hand.

Das ist sehr gut.

Denn du möchtest vielleicht wissen:

Was passiert im Leben einer Frau?

Und was passiert im Körper einer Frau?

Bist du gerne eine junge Frau?

Du hast vielleicht viele Fragen.

Zum Beispiel:

- Welche Gefühle habe ich?
- Warum spüre ich die Gefühle in meinem Körper?
Manchmal bin ich aufgeregt.
Da klopft mein Herz ganz schnell.
Manchmal bin ich verliebt.
Da spüre ich Schmetterlinge im Bauch.
- Wie finde ich einen Freund?
- Wieso habe ich Streit mit meinen Eltern?
- Wie funktioniert Sex?
- Wie ist das mit der Regelblutung?

Auf alle diese Fragen gibt es Antworten in diesem Heft.

Du kannst dieses Heft lesen:

Von vorne bis hinten.

Oder du suchst dir ein Thema aus.

Und du beginnst dort zu lesen.

Manchmal findest du Texte von anderen jungen Frauen.

Diese jungen Frauen erzählen aus ihrem Leben.

| | | |
|----------|---|----|
| 1 | Ich und die Anderen. | 8 |
| | Wer bist du? | 8 |
| | Wie ist deine Familie? | 10 |
| | Wer sind deine Freundinnen? | 12 |
| | Fühlst du dich einsam? | 14 |
| | Wichtige Menschen in deinem Leben. | 20 |
| | Alle Menschen sind verschieden. | 20 |
| | Ich bin ich. | 21 |
| 2 | Wie aus Mädchen junge Frauen werden. | 24 |
| | Was ist die Pubertät? | 27 |
| | Gute Gefühle – schlechte Gefühle. | 28 |
| | Wie weiblich bist du? | 32 |
| | Was ist dein Privatbereich? | 34 |
| 3 | Internet und soziale Medien. | 37 |
| | Freunde in den sozialen Medien. | 38 |
| | Du möchtest im Internet chatten? | 40 |
| | Du möchtest Fotos verschicken? | 41 |
| 4 | Wie kannst du Grenzen setzen? | 44 |
| | Was ist sexuelle Gewalt? | 46 |

| | | |
|----------|---|-----|
| 5 | Der Körper von der Frau. | 49 |
| | Die inneren Geschlechtsorgane von der Frau. | 50 |
| | Die äußeren Geschlechtsorgane von der Frau. | 52 |
| | Sich feine Gefühle machen. | 56 |
| | Wie kannst du deinen Körper pflegen? | 61 |
| | Wie geht das mit der Regel? | 63 |
| | Ein Besuch bei der Frauenärztin. | 69 |
| | Menschen sind ganz verschieden. | 74 |
| 6 | Der Körper vom Mann. | 76 |
| | Die inneren Geschlechtsorgane vom Mann. | 76 |
| | Die äußeren Geschlechtsorgane vom Mann. | 78 |
| 7 | Wie ist das mit der Liebe? | 80 |
| | Sich verlieben und ein Paar sein. | 82 |
| | Wer liebt wen? | 87 |
| | Was ist Liebeskummer? | 90 |
| 8 | Was genau ist Sexualität? | 91 |
| | Was ist Sex? | 93 |
| | Welche Formen von Sex gibt es? | 99 |
| 9 | Wie entsteht ein Kind? | 101 |

| | | |
|-----------|---|-----|
| 10 | Warum ist Verhütung wichtig? | 104 |
| | Die Pille. | 107 |
| | Das Verhütungspflaster. | 108 |
| | Die Spirale. | 109 |
| | Das Hormonstäbchen. | 110 |
| | Die 3-Monats-Spritze. | 111 |
| | Das Kondom. | 112 |
| | Die Pille danach. | 116 |
| | Die Sterilisation. | 117 |
| 11 | Bist du schwanger? | 118 |
| | Was ist ein Schwangerschaftsabbruch? | 120 |
| | Was passiert bei einer Schwangerschaft? | 122 |
| | Wer begleitet eine Schwangerschaft? | 123 |
| | Was verändert sich bei der Frau? | 124 |
| | Und was verändert sich beim Kind? | 124 |
| 12 | Wie kommt ein Baby auf die Welt? | 128 |
| | Das Baby kommt. | 128 |
| | Das Baby ist da! | 130 |
| | Kann die Geburt auch anders sein? | 134 |

| | | |
|-----------|---|-----|
| 13 | Kann man durch Sex krank werden? | 135 |
| | Was ist Aids? | 138 |
| 14 | Kann man Sex kaufen? | 140 |
| | Was ist Pornografie? | 143 |
| | Was ist Prostitution? | 142 |
| 16 | Adressen und Telefonnummern. | 147 |
| | Beratungsstellen. | 147 |
| | Familienberatungsstellen. | 152 |
| | Lebenshilfe VIVO. | 156 |
| | Vereine. | 157 |
| 17 | Über dieses Heft. | 164 |

1 Ich und die Anderen



Wer bist du?

Jemand fragt dich:

Wer bist du?

Was antwortest du dann?

Diese Sätze können dir helfen.

So sehe ich aus:

Meine Haarfarbe ist braun .

Meine Augenfarbe ist blau .

Ich bin groß/klein klein .

Ich bin dick/dünn dünn .

Das kann ich gut malen .

Das kann ich **nicht** gut reden .

Mein Lieblingstier ist Katze .

Meine Lieblingskleider sind Rock .

Ich bin gerne mit anderen Menschen: ja nein

Ich bin gerne alleine: ja nein

Diese Gefühle spüre ich oft Liebe



Mit diesem Zeichen weißt du:
Hier gibt es Fragen für dich.
Die Antworten kannst du hier ins Heft schreiben.



So sehe ich aus:

Meine Haarfarbe ist _____ .

Meine Augenfarbe ist _____ .

Ich bin groß/klein _____ .

Ich bin dick/dünn _____ .

Das kann ich gut _____ .

Das kann ich **nicht** gut _____ .

Mein Lieblingstier ist _____ .

Meine Lieblingskleider sind _____ .

Ich bin gerne mit anderen Menschen: ja nein

Ich bin gerne alleine: ja nein

Diese Gefühle spüre ich oft _____

Wichtig!

Du bist toll.
Und gut.



Du kannst auch anderen Menschen erzählen:

So bin ich.

Und manchmal kannst du auch andere Menschen fragen:

Wie bin ich?

Zum Beispiel:

- Deine Familie.
- Deine Freundinnen.
- Oder deine Freunde.

Mit diesen Menschen kannst du reden.

Dann bist du **nicht** allein.

Wie ist deine Familie?

In der Familie kann es schön sein.
Aber manchmal gibt es auch Streit.

Zum Beispiel:

- Wenn die Menschen eine andere Meinung haben.
- Wenn das Kind sein Zimmer **nicht** aufräumt.
- Oder ihr habt in der Familie etwas ausgemacht?
Und du hältst dich **nicht** daran?
Dann kann es Streit geben.



- Oder die Eltern haben Angst.
Zum Beispiel:
Wenn ihre Tochter alleine
aus dem Haus geht.



Wichtig ist:

Miteinander reden.

Und zusammen überlegen:

Wie können wir es besser machen?

Denk daran:

Was habe ich mit meiner Familie ausgemacht?

Wichtig!

Jeder Mensch darf seine Meinung sagen.
Und diese Meinung muss von den Anderen
respektiert werden.



Wer sind deine Freundinnen?

Wer ist eine Freundin?

Mit einer Freundin kannst du zum Beispiel über Gefühle reden.

Und einer Freundin kannst du zum Beispiel ein Geheimnis sagen.

Eine Freundin erzählt dein Geheimnis nämlich **nicht** weiter.

Freundinnen machen zusammen neue Sachen.

Mit einer Freundin kannst du lustig sein.

Und du kannst mit einer Freundin lachen.

Eine Freundin lacht dich **nicht** aus.

Mit einer Freundin fühlst du dich stark.

Manchmal streiten Freundinnen auch.

Vielleicht ist eine von den 2 Freundinnen eifersüchtig.



Oder eine von den 2 Freundinnen ist neidisch.

Vielleicht ist deine Freundin mehr mit anderen Freundinnen zusammen.

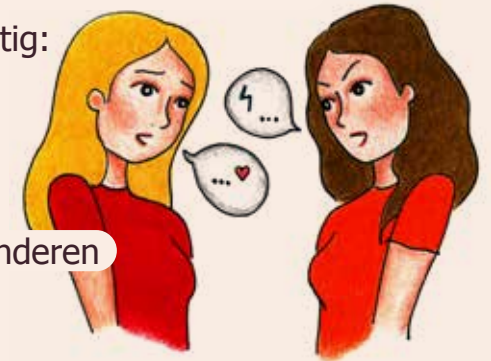
Oder deine Freundin will **nichts** mehr mit dir machen.

Dann ist wichtig miteinander zu reden.

Dann können sich Freundinnen wieder verstehen.

In einer Freundschaft ist wichtig:

- Was möchte ich gerne?
- Was mag meine Freundin?



Viele junge Frauen sind mit anderen

jungen Frauen befreundet.

Einige junge Frauen sind mit jungen Männern befreundet.

Dann sagen die jungen Frauen zu den jungen Männern: Kollegen.

Gut ist:

Du hast Freundinnen.

Oder du hast Kollegen.

Suchst du eine Freundin?

Das ist **nicht** immer leicht.

Wichtig!

Freundinnen mögen oft die gleichen Sachen.
Und machen gern die gleichen Dinge.

Zum Beispiel:

- Schwimmen.
- Oder tanzen.



Fühlst du dich einsam?

Fühlst du dich manchmal einsam?

Und geht es dir nicht gut?

Das ist kein schönes Gefühl.
Und es macht traurig.

Was kannst du gegen einsam sein tun?

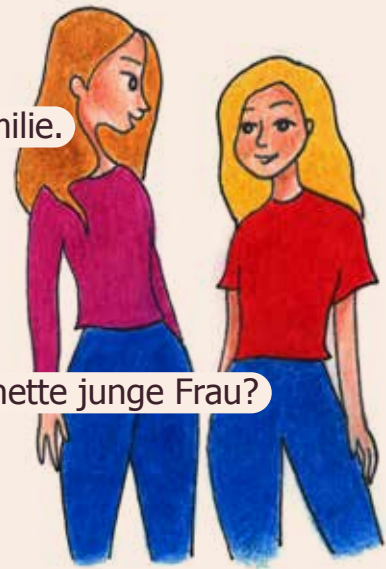
- Rede mit anderen Menschen
Zum Beispiel mit deiner Mutter.
Oder einem Betreuer.
Und sage: Ich fühle mich allein.
- Mach etwas mit anderen Menschen.



Zum Beispiel:

- Mit jungen Menschen aus deiner Familie.
- Mit deiner Schwester.
- Oder mit deiner Kusine.
- Oder lerne neue Menschen kennen.

Vielleicht gibt es in deiner Klasse eine nette junge Frau?
Oder arbeitest du in der Werkstatt mit
einem netten jungen Mann?



Wichtig!

Kein Mensch soll ganz alleine bleiben.
Schau dich um.

Es sind sicher nette Menschen in deiner Nähe.
Vielleicht möchtest du bei einem Kurs mitmachen?
Vielleicht gibt es eine Freizeitgruppe in der Nähe?
Oder vielleicht gibt es eine Turngruppe?
Du musst **keine** Angst haben.



Trau dich!

Und fang an zu reden.

Das ist **nicht** immer leicht.

Aber dann kann etwas Neues passieren.

Und du kannst neue Menschen kennen lernen.

Vielleicht fühlen diese Menschen gleich wie du?

Gut ist:

Du bist mit anderen Menschen zusammen.

Es gibt viele Vereine.

Diese Vereine denken sich tolle Angebote aus.

Angebote sind zum Beispiel: Kurse.

Du findest diese Angebote in Heften.

Ein anderes Wort dafür ist: Programme.

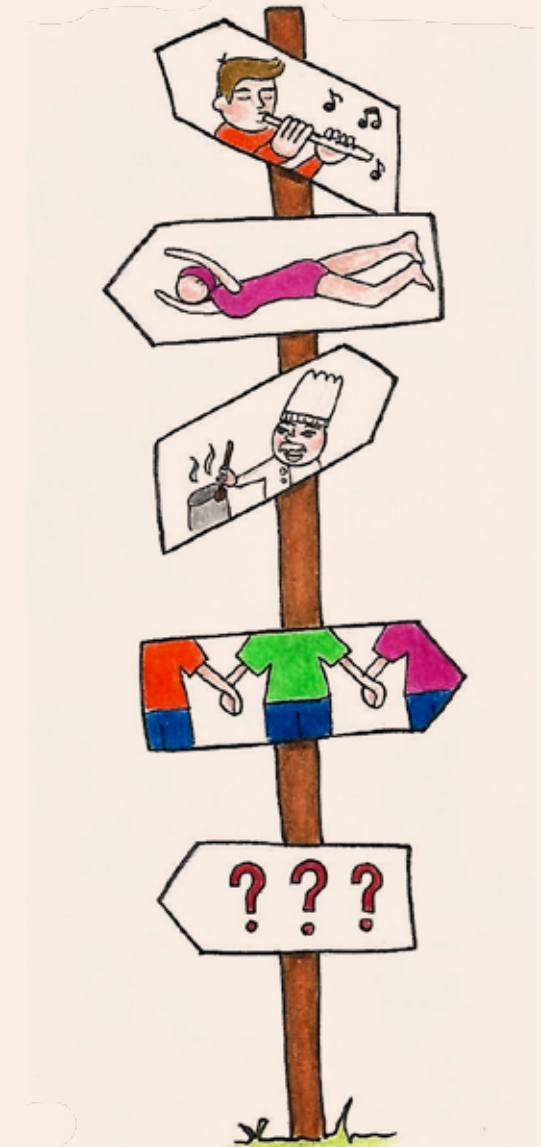
Die Programme kannst du auch im Internet finden.

Und lass dir helfen beim Suchen.

Zum Beispiel:

- Von deiner Betreuerin.
- Von deiner Familie.
- Oder von einer Freundin.

Auf Seite 157 findest du Telefonnummern von Vereinen.



Überlege:

Welche Menschen sind in meiner Nähe?

- Wer gehört zu meiner Familie?
- Wer ist mein Freund?
- Wer gehört zu meinen Freundinnen und Kollegen?
- Wer gehört zu den Fach·personen?

Schreibe die Menschen in die richtigen Felder im Kreis.

meine Familie

Mama
und Papi

mein Freund

Kevin

Fach·person

Betreuerin

**Freundinnen
und Kollegen**

Paula
und Lea

meine Familie

mein Freund

Fach·person

**Freundinnen
und Kollegen**

Wichtige Menschen in deinem Leben.

Freunde und Familie sind wichtig im Leben.

Vielleicht bist du auch in jemanden verliebt.

Das ist dann sicher ein besonders wichtiger Mensch für dich.

Aber auch andere Menschen können wichtig sein.

Zum Beispiel:

- Ein Lehrer.
- Eine Betreuerin.
- Oder eine Fachperson.

Jeder von uns ist mit vielen Menschen zusammen.

Welche Menschen sind für dich besonders wichtig?

Nicht alle Menschen sind gleich wichtig für dich.

Alle Menschen sind verschieden.

Alle Menschen sind verschieden:

- Mädchen.
- Jungen.
- Frauen.
- Und Männer.

Manche Menschen sind groß.

Und manche Menschen sind klein.

Manche Menschen sind dick.

Und manche Menschen sind dünn.

Manche Menschen haben lange Haare.



Manche Menschen haben gerne ein Kleid an.

Manche Menschen machen gerne Sport.

Manche Menschen haben Sommer-sprossen.

Manche Menschen können gut singen.

Manche Menschen können gut reden.

Manche Menschen können gut kochen.

Ich bin ich.

Du bist ein Mädchen.

Du bist eine junge Frau.

Dazu kannst du auch sagen:

Ich bin weiblich.

Du denkst über dich nach:

- Wer bin ich?
- Wie bin ich?
- Was brauche ich?

Das ist sehr interessant.

So entdeckst du viele neue Dinge bei dir selbst.

Wichtig!



Du schaust auf deine Bedürfnisse.

Du schaust also:

Was brauche ich?

Und du schaust auf deine Grenzen.

Das heißt:

Was dürfen andere zu mir sagen?

Und auch zu den Menschen um dich herum sagst du:

Das sind meine Bedürfnisse.

Und das sind meine Grenzen.

Denke über dich nach!

Mach eine Seite nur über dich!

Das ist etwas Besonderes!

Was kann ich gut?

Was kann ich **nicht** gut?

Was gefällt mir?

Was gefällt mir **nicht**?

Mit wem bin ich gern zusammen?

Mit wem bin ich **nicht** gern zusammen?

Was ist mir wichtig?



Was denken andere Menschen über dich?

Mach eine Karte.

Schreib auf die Karte:

Das mag ich an dir.

Gib diese Karte anderen Menschen.

Diese Menschen sollen darauf schreiben.

Das mag ich an dir.

1. Du bist immer fröhlich.
2. Du bist hilfsbereit.
3. Du bist lustig.

Das mag ich an dir.

1. _____
2. _____
3. _____



2 Wie aus Mädchen junge Frauen werden.

Du schaust in den Spiegel.
Und du siehst vielleicht schon:
Ich verändere mich.

Du bist vielleicht größer geworden.
Du hast vielleicht Haare unter den Armen.
Und du hast vielleicht Haare rund um die Vulva.

Die Vulva ist zwischen deinen Beinen.
Mehr zur Vulva findest du auf Seite 52.
Du hast vielleicht Pickel bekommen.

Pickel sind rote Punkte auf deiner Haut.
Du hast vielleicht Pickel im Gesicht.
Oder du hast vielleicht Pickel sonst auf dem Körper.
Oft entzünden sich die Pickel.
Dann tun Pickel weh.

Am besten ist:

Die Pickel **nicht** angreifen.

Deine Haare werden jetzt vielleicht schneller fettig.

Und du schwitzt vielleicht mehr.

Und das Schwitzen riecht anders.

Du siehst vielleicht in deiner Unterhose gelbe Flecken.

Diese Flecken nennt man auch Ausfluss.



Ausfluss ist eine weiße oder gelbe Flüssigkeit.

Der Ausfluss kommt aus deiner Scheide.

Mehr zur Scheide findest du auf Seite 50.

Auch die anderen Mädchen verändern sich.

Langsam werden aus Mädchen junge Frauen.

Dein Körper verändert sich.

Und du denkst auch anders.

Du denkst zum Beispiel:

Erwachsene haben **nicht** immer Recht.

Und du fühlst anders.

Vielleicht bist du manchmal sehr traurig?

Oder vielleicht bist du manchmal sehr fröhlich?

Vielleicht interessieren dich jetzt Buben besonders?

Oder dir gefallen junge Männer?

Oder du hast starke Gefühle für eine Frau?

Und vielleicht bist du am liebsten mit anderen

jungen Menschen zusammen.

Diese Zeit heißt: Pubertät.

Wozu soll Pubertät gut sein?

Pubertät ist eine Zeit der Veränderung.

Nur so können Mädchen und Buben groß werden.

Die Pubertät von Mädchen fängt so an:

- Der Busen fängt an zu wachsen.
- Und die erste Regel kommt.

Was heißt Pubertät?

Was ist Sexualität?

Was ist die Regel?

Wieso verändern sich meine Gefühle?



So viele Fragen!

Jetzt bist du vielleicht durcheinander.

Deshalb fangen wir ganz vorne an.

Und erklären diese schwierigen Wörter.

Wir fangen mit dem Wort „**Pubertät**“ an.

Was ist die Pubertät?

Die Pubertät haben junge Menschen ungefähr zwischen 10 und 18 Jahren.

In der Pubertät verändern sich:

- Der Körper.
- Und die Gefühle.

Aus Mädchen werden junge Frauen.

Aus Buben werden junge Männer.

Bei manchen geht das sehr schnell.

Bei anderen dauert es ein paar Jahre.

Das kann für die Buben und Mädchen komisch sein.

Viele Mädchen und Buben in der Pubertät denken:

- Was bin ich?
- Bin ich noch ein Kind?
- Oder bin ich schon eine Frau?
- Oder bin ich schon ein Mann?

Viele Menschen fühlen sich in der Pubertät **nicht** sicher.

Nur wenige Menschen fühlen sich gut.

Wichtig!

Die Pubertät ist ganz normal.

Alle Menschen kommen in die Pubertät.

Vielleicht denkst du manchmal:

Ich will gar **nicht** in die Pubertät kommen.

Aber das kannst du **nicht** entscheiden.

Dein Körper macht es einfach.



Gute Gefühle – schlechte Gefühle.

Alle verändern sich in der Pubertät.

Auch du veränderst dich.

Und deine Gefühle verändern sich.

Manchmal fühlst du dich vielleicht:



...aufgeregt.



...eifer'süchtig.



...einsam.



...schlecht.



...gut.



...traurig.



...glücklich.



...entspannt.



...wütend.

Wichtig!

Jeder Mensch soll über seine Gefühle reden können.

Zum Beispiel kannst du mit einer Freundin reden.

Oder du kannst mit einem Menschen

aus deiner Familie reden.



Überlege:

Mit wem redest du gerne?

Schreib die Menschen auf ein Blatt Papier.

Mit wem redest du gerne?

*mit meiner Mami,
mit meiner Freundin Lea*

Mit wem redest du gerne?



Manchmal kann es aber auch sehr schwierig sein.
Dann versteht dich vielleicht niemand.
Und du kennst dich **nicht** mehr aus.

Dann fragst du dich vielleicht:

- Wieso ist alles so kompliziert?
- Was ist los mit mir?

Dann brauchst du vielleicht professionelle Hilfe.

Professionelle Hilfe heißt:

Eine Fach·person hilft dir.

Eine Fach·person ist zum Beispiel:

- Ein Berater in einer Beratungs·stelle.
- Oder eine Ärztin.
- Oder eine Psychologin.
- Oder eine Betreuerin.

Und du erzählst der Fach·person:

So geht es mir.

Da weiß ich **nicht** weiter.



Gemeinsam mit der Fachperson denkst du nach.
Das kann dir gut tun.
Und du kannst Lösungen finden.
Manchmal braucht es etwas Zeit für eine Lösung.
Professionelle Hilfe findest du in einer Beratungsstelle.
Die Adressen findest du auf Seite 147.

Wie weiblich bist du?

Jede junge Frau fühlt anders.
Hier erzählen 3 junge Frauen:
Das ist für mich weiblich sein.
Und diese Gefühle habe ich.

Martina ist 13 Jahre alt.

Und Martina erzählt:

„Ich ziehe gerne Kleider an.
Die Kleider fühlen sich weich und toll an.
Ich mache mir auch gerne schöne Frisuren.
Das gefällt mir gut am Mädchen-Sein.
Mein Bruder tut das **nicht**.“



Diese 3 jungen Frauen haben verschiedene Gefühle.
Das ist in Ordnung.

Jasmin ist 18 Jahre alt.

Und Jasmin erzählt:

„Ich spiele Fußball in einer Mannschaft.
Dort bin ich stark.
Am liebsten ziehe ich einen Trainingsanzug an.
Meine Mama versteht das manchmal **nicht**.
Aber ich finde mich cool.
Cool ist ein anderes Wort für: toll.
So mag ich mich.“



Julia ist 28 Jahre alt.

Und Julia erzählt:

„Weiblich sein?
Ich wollte immer schon ein Mann sein!
Ich fühle mich **nicht** gut als Frau.
Ich war bei einer Beratung.
Und die Fachperson hat mir geholfen.
Ich denke viel nach.
Zum Beispiel:

- Soll mein Körper so bleiben?
- Oder möchte ich lieber ein Mann sein?
- Und soll ich mich zum Mann operieren lassen?“



Wichtig!

Jedes Mädchen ist besonders.

Du bist einzigartig.

Einzigartig heißt:

Du bist anders als alle anderen.

Du bist in Ordnung.



Willst du über diese Gefühle reden?

Dann kannst du mit verschiedenen Menschen reden:

- Mit einer Freundin.
- Mit einer Betreuerin.
- Oder mit einer Fachperson in einer Beratungsstelle.



Die Telefonnummern von den Beratungsstellen findest du auf Seite 147.

Was ist dein Privatbereich?

In der Pubertät wird der Privatbereich wichtig.

Privat heißt:

Das gehört nur dir.

Es geht um deine Sachen.

Das sind zum Beispiel:

- Dein Handy.
- Deine Tasche und deine Geldtasche.

Der Privatbereich ist zum Beispiel auch dein Zimmer.

Wer darf in deinen Privatbereich?

Das entscheidest du.

Alle anderen Menschen müssen das respektieren.

Du kannst sagen:

Stopp!

Das will ich **nicht**.

Und die Menschen müssen aufhören.



Zum Beispiel:

- Ein Mensch möchte von dir ein Foto haben.
Du musst **niemandem** ein Foto geben.
- Jemand kommt zu dir ins Badezimmer.
Du musst **niemandem** ins Badezimmer lassen.
- Jemand will von dir wissen:
Welche Krankheiten hast du?
Du musst **niemandem** von deinen Krankheiten erzählen.
Das ist dein Privatbereich.
Das geht nur dich etwas an.

Dein Privatbereich ist wichtig!

Du musst **niemandem** erzählen:

Das denke ich.

So fühle ich.

Du darfst alleine sein.

Du willst deine Ruhe haben.

Zum Beispiel:

- Am Klo.
- Oder beim Rasten.

Manchmal musst du zu den anderen Menschen vielleicht sagen:

Ich möchte jetzt alleine sein.

Oder:

Das gehört nur mir.

Das möchte ich dir **nicht** erzählen.



3 Internet und soziale Medien

Im Internet gibt es Informationen aus der ganzen Welt.

Hast du einen Computer?

Oder hast du ein Handy?

Oder hast du ein Tablet?

Kannst du mit diesen Geräten ins Internet gehen?

Dann kannst du im Internet viele interessante und wichtige Informationen finden.

Aber es gibt auch viele falsche Informationen.

Deshalb ist wichtig:

Glaube **nicht** alles.

Und sprich mit anderen Menschen darüber.

Im Internet gibt es soziale Medien.

Soziale Medien heißt:

Hier haben Menschen Kontakt miteinander.

Und die Menschen schreiben sich.

Und die Menschen schicken sich Fotos.

Und die Menschen telefonieren miteinander.

Soziale Medien sind zum Beispiel:

- Facebook.
- WhatsApp.
- Oder Instagram.



Du kannst viel in den sozialen Medien machen.

Das kann aber auch gefährlich sein.

Deshalb ist wichtig:

Wie kannst du sicher sein in sozialen Medien?

Du kannst einen Kurs darüber machen.

Dort lernst du vieles über soziale Medien.

Vereine organisieren solche Kurse.

Die Adressen von den Vereinen findest du auf Seite 157.

Freunde in den sozialen Medien

In den sozialen Medien kannst du andere Menschen kennen lernen.

Und du kannst vielleicht sogar Freunde finden.

In den sozialen Medien schreiben sich Menschen.

Ein anderes Wort dafür ist: chatten.

Chatten spricht man so aus: tschetten.

Im Internet sehen sich die Menschen **nicht**.

Die Menschen haben ein Profil im Internet.

Profil heißt:

Im Internet suchen sich die Menschen ein Bild aus.

Manchmal nehmen die Menschen ein Foto von jemand anders.

Und die Menschen suchen sich einen Namen aus.

Menschen können im Internet echte Geschichten erzählen.

Einige Menschen erzählen auch falsche Geschichten.

Deshalb ist wichtig:

Sei vorsichtig!

Und überlege gut:

Sind Freunde in sozialen Medien richtige Freunde?

Einige von deinen Freunden sind vielleicht auch im Internet.

Dann werden noch Freunde aus den sozialen Medien dazu kommen.

Und von diesen Menschen weißt du nur ganz wenig.

Es kann sein:

Jemand anders versteckt sich hinter dem Profil.

Dann will dich vielleicht jemand täuschen.

Oder jemand will etwas von dir haben.

Glaub **nicht** alles!

Kommen dir Freunde aus den sozialen Medien komisch vor?

Oder bist du **nicht** sicher?

Dann rede mit einer Freundin.

Oder mit jemandem aus deiner Familie.

Oder mit einer Lehrerin.

Zeig im Internet nur wenig von dir.

Pass mit Fotos auf!

Fotos bleiben für immer im Internet gespeichert.

Alle können diese Fotos immer sehen.

Und diese Fotos können **nicht** mehr gelöscht werden.



Du möchtest im Internet chatten?

Beim Chatten im Internet kannst du mit anderen Menschen:

- Schreiben.
- Fragen stellen.
- Videos und Bilder schicken.

Du möchtest beim Chatten sicher sein?



Wichtig!



Kennst du die Menschen persönlich?

Dann kannst du mit diesen Menschen chatten.

Achtung! Das ist **nicht** gut.

Im Internet können dich andere Menschen anlügen.

Die Menschen können dir zum Beispiel schreiben:

Ich bin dein Freund.

Oder ich bin deine Freundin.

Du weißt trotzdem **nicht**:

Wer ist dieser Mensch?

Hast du die Menschen aus dem Internet noch **nie** gesehen?

Dann bleiben diese Menschen fremd für dich.

Gib diesen fremden Menschen **nie** deinen Namen oder deine Adresse.



Du darfst **nie** sagen:

In diese Schule gehe ich.

Oder hier arbeite ich.

Gib deine Telefonnummer **nicht** weiter.

Vielleicht findest du eine neue Freundin im Internet.

Oder einen Freund.

Und du möchtest dich mit der Freundin treffen.

Oder mit dem Freund.

Dann ist wichtig:

Gehe **nicht** alleine hin.

Nimm jemanden mit!

Du möchtest Fotos verschicken?

Du möchtest Fotos verschicken?

Dann überlege gut:

- Habe ich dieses Foto gemacht?
- Wer ist auf dem Foto?
- Habe ich die Menschen auf dem Foto gefragt:
Darf ich das Foto im Internet zeigen?
- Wer wird die Fotos anschauen?

Es kann sein:

Jemand fragt dich im Internet nach einem Nackt·foto.

Oder du schickst selber ein Nackt·foto von dir weiter.

Nackt·fotos heißt:

Auf diesen Fotos hast du **keine** Kleidung an.

Und alle können dich nackt sehen.



Wichtig!

Bist du noch nicht 18 Jahre alt?

Dann darfst du **keine** Nackt·fotos schicken.

Bist du 18 Jahre alt?

Dann darfst du Nackt·fotos an andere Menschen über 18 Jahre schicken.



Wichtig!

Deine Nackt·fotos können andere Menschen weiter schicken.

Andere Menschen können die Nackt·fotos sehen.

Möchtest du das wirklich?

Ist jemand im Internet **nicht** gut zu dir?

Beleidigt dich jemand?

Schreibt jemand schlecht über dich?

Dann rede mit jemandem aus deiner Familie.

Oder rede mit einer Fach·person.



4 Wie kannst du Grenzen setzen? Oder wie kannst du Stopp sagen?

Manchmal willst du etwas anderes als die anderen Menschen.

Dann kannst du sagen:

Nein!

Das will ich **nicht!**

Zum Beispiel:

- Wenn dich jemand beim Busen oder am Po berührt.
- Wenn jemand dich **nicht** fragt:
Was möchtest du?
Und einfach für dich entscheidet.
- Oder wenn jemand zu dir böse Worte sagt.

Diese Menschen können aus deiner Familie sein.

Oder diese Menschen sind Freunde von dir.

Oder diese Menschen sind fremde Menschen.

Nein sagen ist **nicht** leicht.

Du brauchst Mut dazu.

Nein sagen ist wichtig.



Dann wissen die anderen:

So denkst du.

Und so fühlst du.

Vielleicht sind die anderen dann traurig.

Oder die anderen Menschen sind verletzt.

Aber die anderen Menschen wissen jetzt:

Das ist deine Grenze.

Das dürfen die Menschen **nicht** mit dir tun.

Du kannst viele Sachen selbst entscheiden.

Zum Beispiel:

- Was du anziehst.
- Was du essen magst.
- Welche Musik du hörst.
- Wer dir einen Kuss geben darf.
- Wer dich berühren darf.
- Und wo dich andere berühren dürfen.
- Wer deine Freundin ist.
- Oder wer dein Freund ist.

Du willst etwas **nicht**?

Dann sagst du:

Nein.

Dann müssen das die anderen Menschen respektieren.

Die Menschen müssen also aufhören.

Jemand respektiert dein „**Nein**“ nicht?

Dann kannst du nochmals sagen:

Ich will das **nicht!**

Und sag es ganz klar.

Und sag es laut.

Und lache **nicht** dabei.

Der oder die andere hört **nicht** auf dich?

Dann rede mit einer Freundin darüber.

Oder rede mit jemanden aus deiner Familie.

Oder rede mit einer Fachperson.



Was ist sexuelle Gewalt?

Gewalt heißt:

Menschen sind **nicht** gut zueinander.

Menschen überschreiten Grenzen von anderen Menschen.

Zum Beispiel:

- Wenn Menschen sich schlagen.
- Oder wenn Menschen böse Worte zueinander sagen.

Sexuelle Gewalt heißt:

Jemand überschreitet eine Grenze von deinem Körper.

Das kann zum Beispiel sein:

- Wenn jemand dich am Busen berührt.
- Wenn jemand dich am Po angreift.
- Wenn ein Mann sagt:
Greif meinen Penis an.

Du entscheidest:

Das mag ich.

Oder das mag ich **nicht**.

Du kannst immer sagen:

Stopp!

Nein!

Das will ich **nicht!**



Sind 2 Menschen zum Beispiel verliebt?

Und mögen diese 2 Menschen sich?

Dann ist Berühren schön.

Und fühlt sich für die 2 Menschen gut an.

Fühlt es sich **nicht** gut an?

Hast du **Nein** gesagt?

Macht der Mann weiter?

Oder macht die Frau weiter?

Dann ist das sexuelle Gewalt.

Ist dir das schon 1 Mal passiert?

Dann ist wichtig:

Rede mit jemandem aus deiner Familie.

Oder rede mit einer Fachperson.



Auch wenn du denkst:
Mir glaubt **niemand!**
Das stimmt **nicht**.

Der andere Mensch hat dich nämlich verletzt.
Und deine Grenze **nicht** respektiert.
Du musst dich **nicht** schlecht fühlen.
Du hast **nichts** falsch gemacht!



5 Der Körper von der Frau.

Alle Menschen haben Geschlechtsorgane.
An den Geschlechtsorganen sehen wir:
Du bist eine Frau.
Oder du bist ein Mann.
In diesem Kapitel beschreiben wir die
Geschlechtsorgane von der Frau.



Die inneren Geschlechtsorgane von der Frau.

Wie schaut es im Körper von einer Frau aus?

Die inneren Geschlechtsorgane kann man von außen **nicht** sehen.

Der **Scheiden·gang** ist ungefähr 10 Zentimeter lang.

Und der Scheiden·gang ist wie ein dünner Schlauch.

Der Scheiden·gang geht bis zur Gebä·r·mutter.

Die **Gebär·mutter** ist ungefähr so groß wie deine Faust.

Und die Gebä·r·mutter schaut aus wie eine Birne.

Von der Gebä·r·mutter gehen links und rechts 2 Ei·leiter weg.

Die **Ei·leiter** sind ungefähr 12 Zentimeter lang.

Und die Ei·leiter schauen aus wie 2 kleine dünne Schläuche.

Dann gibt es noch 2 Eier·stöcke.

Die **Eier·stöcke** sind ungefähr so groß wie 2 kleine Zwetschgen.

In den Eier·stöcken sind viele kleine Ei·zellen.



Die äußeren Geschlecht*sorgane von der Frau.

Von außen sieht man bei Frauen die Brüste.

Ein anderes Wort dafür ist: Busen.

Die 2 Brüste sind wie 2 kleine Hügel.

In der Mitte ist die Brust*warze.

Die Brust*warze ist sehr empfindlich.

Deshalb können Berührungen bei den Brust*warzen fein sein.

Aber Berührungen können auch weh tun.

Die Brust*warzen werden manchmal hart.

Zum Beispiel:

- Dir ist kalt.
- Oder jemand berührt deine Brust*warze.

Die Brüste sind weich.

Einige Frauen haben große Brüste.

Und andere Frauen haben kleine Brüste.

Fast immer sind die 2 Brüste unterschiedlich groß.

In der Pubertät fängt eine Brust meistens schneller an zu wachsen.

Dann werden die Brüste wieder ungefähr gleich groß.

Die Brüste sind manchmal besonders empfindlich.

Ein BH kann deine empfindlichen Brüste schützen.

BH spricht man so aus: Beha.

Ein BH hält die Brüste fest am Körper.

Haben Frauen gerade ein Baby geboren?

Dann kommt Milch aus der Brust.

So kann das Baby an der Brust trinken.

Und so kann das Baby wachsen.

Die Vulva ist zwischen deinen Beinen.

Die Vulva schützt das Innere vom Körper.

Viele Menschen sagen zur Vulva auch: Scheide.

In der Pubertät wachsen rund um die Vulva Haare.

Ein anderes Wort dafür ist: Scham*haare.

Jede Frau ist anders.

Und jede Frau ist ganz besonders.

Manche Frauen haben große Scham*lippen.

Manche Frauen haben kleine Scham*lippen.

Manche Frauen haben viele Scham*haare.

Andere Frauen haben wenige Scham*haare.

Jede Frau schaut anders aus.

Wichtig!

Du bist richtig!

Du bist schön!

Du kannst einen kleinen Spiegel nehmen.

Mit dem Spiegel kannst du deine Geschlecht*sorgane außen anschauen.



Zur Vulva gehören:

Ganz oben ist der **Kitzler**.

Ein anderes Wort für Kitzler ist: Klitoris.

Die Klitoris ist ungefähr so groß wie eine Erbse.

Und die Klitoris ist sehr empfindlich.

Manchmal streicheln Frauen ihren Kitzler.

Dann haben die Frauen feine Gefühle.

Dann haben Frauen **2 große Scham'lippen**.

Und **2 kleine Scham'lippen**.

Aus dem **Harn'ausgang** kommt Urin.

Man sagt dazu auch: Pipi.

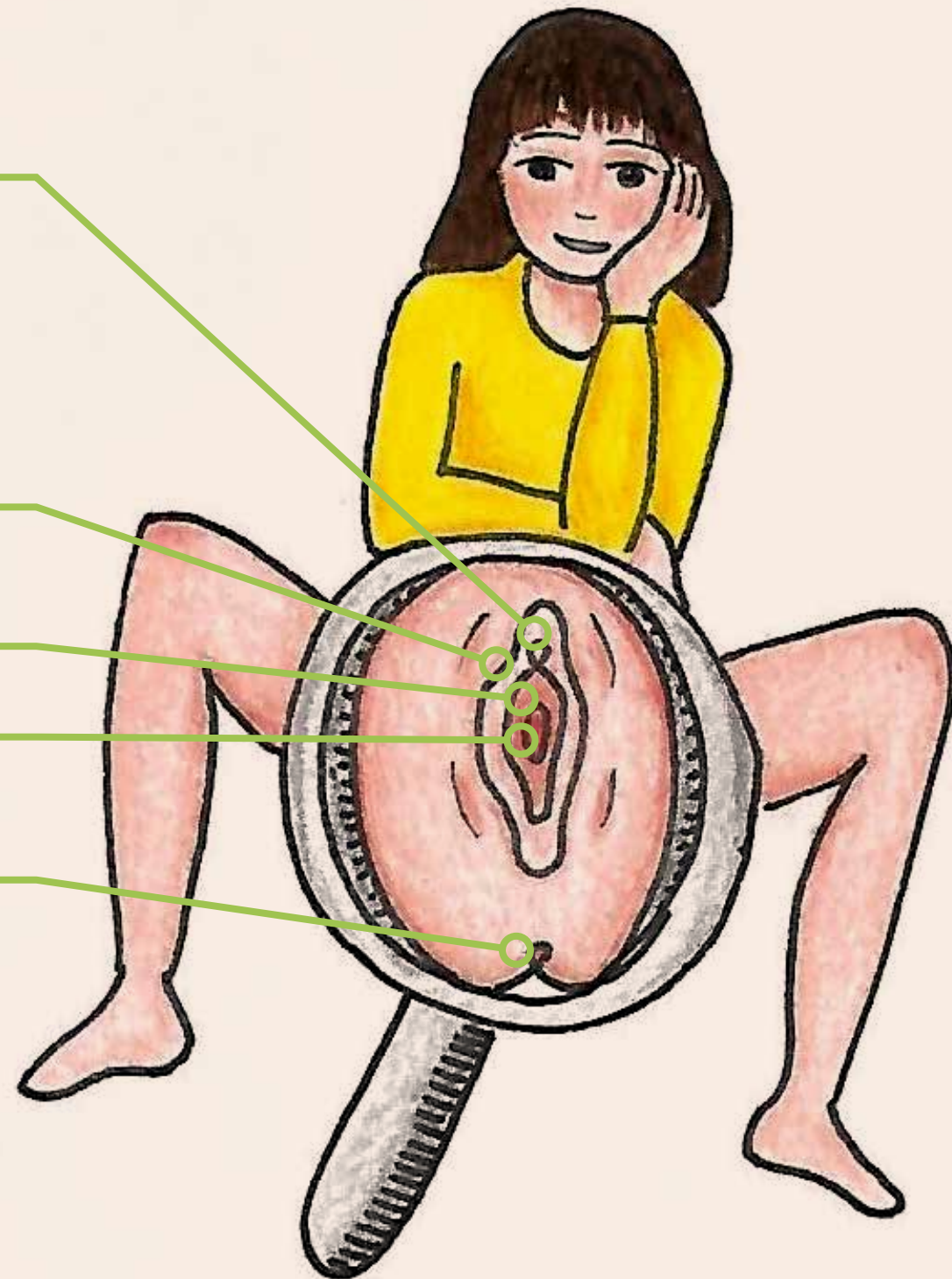
Der **Eingang zur Scheide** schaut aus wie ein kleines Loch.

In der Mitte vom **Popo** haben Menschen den After.

Der After ist ein kleines Loch.

Aus diesem Loch kommt Kot.

Manche Menschen sagen dazu auch: Kacka.



Sich feine Gefühle machen.

Bei der Selbstbefriedigung streichelt sich die Frau selber.

Selbstbefriedigung heißt:

Sex mit sich selber machen.

Menschen haben dabei feine Gefühle.

Selbstbefriedigung ist sehr intim.

Intim heißt:

Menschen machen etwas nur für sich.

Und niemand darf dabei zuschauen.

Wie geht Selbstbefriedigung?

Die Frau streichelt:

- Ihre Brüste.
- Ihren Bauch.
- Ihre Schamlippen.
- Und ihre Klitoris.

Das macht die Frau vorsichtig.

Und die Frau kann auch mit dem Finger die Vulva berühren.

Die Scheide von der Frau wird nass.

Und die Frau fühlt immer mehr Lust.

Und die Frau streichelt sich fester.

Und dann kribbelt es im ganzen Körper.

Und die Frau hat ein feines Gefühl im ganzen Körper.

Susi ist 18 Jahre alt.

Und Susi erzählt:

„Wie ich mir feine Gefühle mache?

Ich dusche mich.

Ich gehe in mein Zimmer.

Und mache es mir gemütlich.

Ich ziehe mich aus.

Ich lege mich ins Bett.

Ich denke an etwas Schönes.

Ich streichle mich überall am Körper.

An der Vulva streicheln ist besonders fein.

Ich streichle die Klitoris.

Meine Scheide wird feucht.

Die feinen Gefühle werden stärker.

Manchmal gehe ich mit dem Finger in die Scheide.

Es fühlt sich dann im ganzen Körper toll an.

Man sagt dazu auch: Orgasmus.“



Klara ist 23 Jahre alt.

Und Klara erzählt:

„Wie ich mir feine Gefühle mache?
Ich streichle mich gerne am ganzen Körper.
Vor allem streichle ich meine Brüste.
Manchmal lege ich mich auf den Bauch.
Ich nehme ein Polster zwischen die Beine.
Und reibe mich an dem Polster.
Das mag ich gern.“



Vibrator



Claudia ist 25 Jahre alt.

Und Claudia erzählt:

„Wie ich mir feine Gefühle mache?
Ich habe mir einen Vibrator gekauft.
Mein Vibrator schaut ähnlich aus wie eine Banane.
Es gibt große und kleine Vibratoren.
Mein Vibrator macht kleine Bewegungen.
Ich lege ihn gerne an meinen Kitzler.
Manchmal schiebe ich den Vibrator vorsichtig
in die Scheide.
Das macht mir feine Gefühle.“

Wichtig!

Die Scheide ist sehr empfindlich.
Stecke keine gefährlichen Dinge in deine Scheide!
Und schau gut:
Was mag ich?



Wichtig!

Du brauchst deine Ruhe.
Und du brauchst Zeit für dich.

Zum Beispiel:

- In deinem Zimmer.
- Oder im Bad.

Mach die Tür zu.

Vielleicht möchtest du zusperren.

Und vielleicht möchtest du den anderen sagen:

Niemand darf ins Zimmer kommen!



Wo darfst du **nicht** Selbstbefriedigung machen?

- In der Schule.
- In einem Geschäft.
- In der Werkstätte.
- Bei der Arbeit.
- Oder im Schwimmbad.

Dort können dich nämlich andere Menschen sehen.

Wie kannst du deinen Körper pflegen?

In der Pubertät schwitzen Menschen mehr.

Der Körper verändert sich.

Und der Körper arbeitet mehr.

Und deshalb schwitzt du mehr.

Deshalb sollst du regelmäßig duschen.

Du kannst auch baden.

Wasche besonders deine Achseln.

Deine Achseln sind unter den Armen.

Dann kannst du Deo in deine Achseln sprühen.

Ein Deo riecht gut.

Es gibt auch Deos zum Rollen.

Wichtig ist auch:

Welche Unterwäsche hast du an?

Unterwäsche sind:

Unterhosen.

BH.

Oder Unterleibchen.

Unterwäsche tragen Menschen direkt auf der Haut.

Unterwäsche sollte aus Baumwolle sein.

Baumwolle ist ein natürliches Material.

Deshalb kann die Haut in Baumwolle gut atmen.

Und die Haut schwitzt weniger.



Wichtig!

Wasche regelmäßig deine Vulva.

Wasche dich von vorne nach hinten.

So kommt **kein** Schmutz vom After in die Scheide.

Bei der Vulva ist die Haut nämlich sehr empfindlich.

Du kannst auch eine Seife benutzen.

Es gibt eigene Seifen für die Vulva.

Das nennt man eine Intim-seife oder

eine Intim-waschlotion.



Wie geht das mit der Regel?

Alle Mädchen bekommen ungefähr zwischen 10 und 16 Jahren das erste Mal die Regel.

Andere Wörter für die Regel sind:

- Die Regel·blutung.
- Die Monats·blutung.
- Der Zyklus.
- Die Tage.
- Oder die Menstruation.



Bei der Regel kommt aus deiner Scheide Blut.

Du musst **keine** Angst haben:

Das ist **nicht** viel Blut.

Und du bist deshalb **nicht** krank.

Du blutest ein paar Tage aus deiner Scheide.

Und dann hört das Bluten wieder auf.

Diese Tage sind für dich am Anfang vielleicht komisch.

Aber diese Tage sind ganz normal.

Ab jetzt kannst du ein Kind bekommen.

Ein anderes Wort dafür ist: fruchtbar sein.

Ungefähr 1 Mal im Monat haben Frauen die Regel.
Danach beginnt die **Ei·reifung**.

Das heißt eine Ei·zelle wächst im Eier·stock.
Die Frauen haben dann einen **Ei·sprung**.

Ei·sprung heißt:

Eine Ei·zelle springt vom Eier·stock in den Ei·leiter.
Der Ei·sprung passiert ungefähr 14 Tage vor
der nächsten Regel.

Zur gleichen Zeit wächst in der Gebär·mutter die
Schleim·haut.

Du kannst dir diese Schleim·haut wie
ein Nest vorstellen.

Jetzt kann die Ei·zelle von einer Samen·zelle
befruchtet werden.

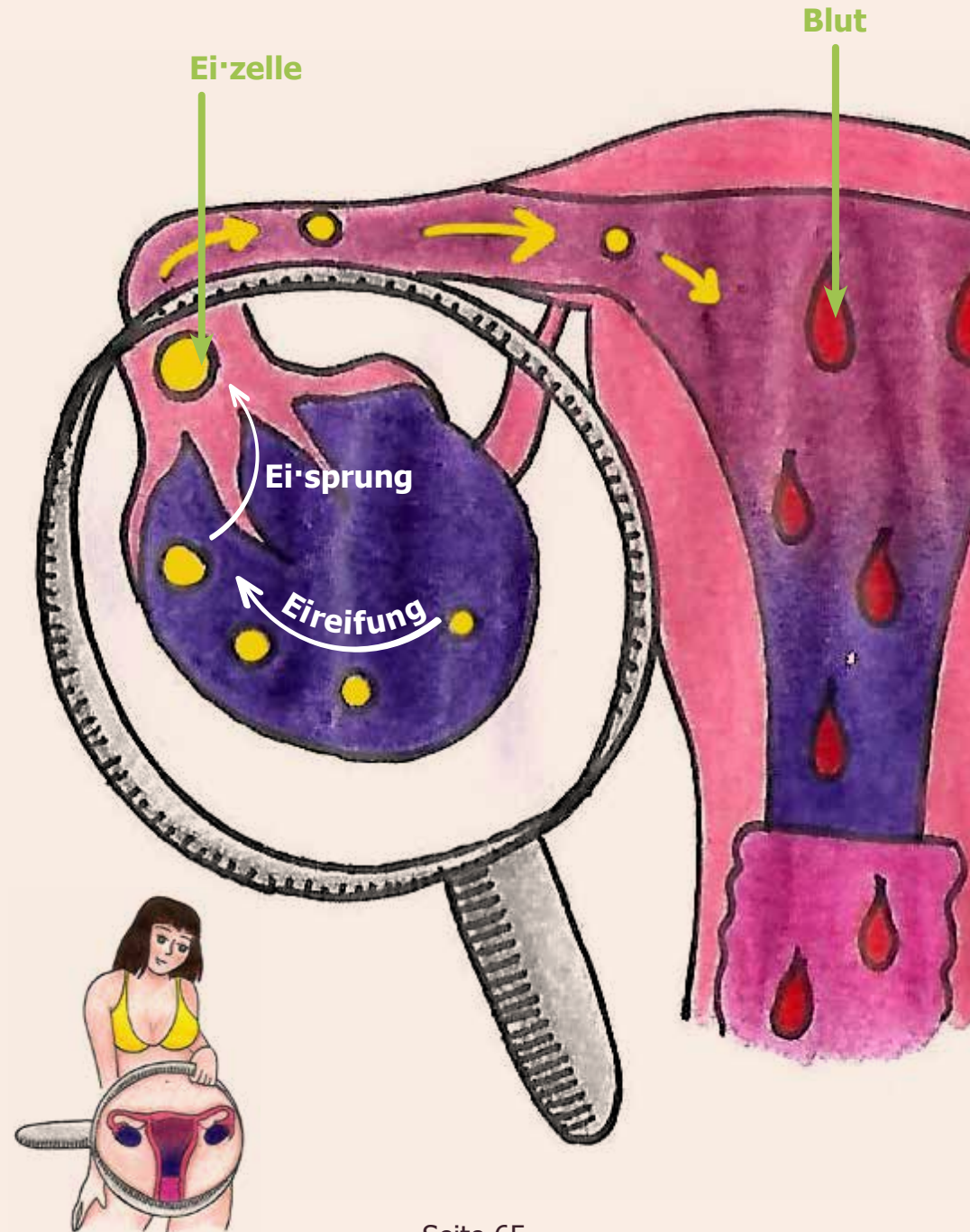
Mehr dazu findest du auf Seite 102.

Die Ei·zelle wandert durch den Ei·leiter
bis zur Gebär·mutter.

Wird die Ei·zelle **nicht** befruchtet?

Dann **blutet** die Frau wieder.

Die Blutung dauert meistens 3 bis 7 Tage.



Hat eine Frau gerade ihre Regel?
Dann legt die Frau eine Binde in ihre Unterhose.
Oder die Frau steckt ein Tampon in ihre Scheide.



Hast du **keine** Binde oder **kein** Tampon dabei?
Dann kannst du Papier-taschen-tücher oder
Klo-papier nehmen.

Manche Frauen fühlen sich bei der Regel komisch.
Viele Frauen schwitzen mehr.
Manche Frauen sind schlecht gelaunt.
Andere Frauen sind nervös.
Andere Frauen sind müde.

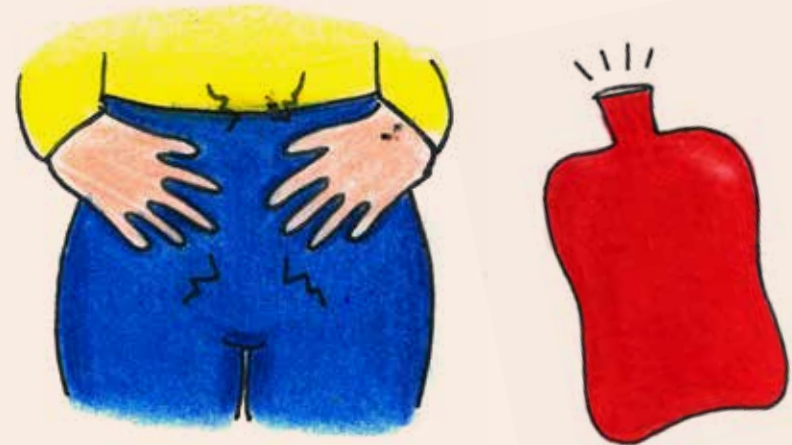
Wichtig!

Schau gut auf dich!
Und überlege:
Was tut mir gut?



Manchmal haben Frauen bei der Regel Schmerzen.
Manchmal haben Frauen auch vor der Regel Schmerzen.
Das kann dir bei Schmerzen helfen:

- Lege die Hände auf deinen Bauch.
- Lege eine Wärmflasche auf deinen Bauch.
- Trinke einen warmen Tee.
- Oder du kannst ein Schmerzmittel nehmen.



Hast du die Regel?

Dann kannst du diese Tage in einen Kalender schreiben.

Mache ein Kreuz bei den Tagen von der Regel.

So siehst du immer genau:

An diesen Tagen hatte ich meine Regel.

Du kannst dazu einen normalen Kalender nehmen.

Es gibt aber auch besondere Regel·kalender.

Diese Regel·kalender bekommst du bei deiner Frauen·ärztin.

Oder du kannst diese Kalender aus dem Internet ausdrucken.

Die Regel dauert **nicht** das ganze Leben.

Im Körper von einer Frau wird mit ungefähr 50 Jahren viel anders.

Die Frau kommt dann in die Wechsel·jahre.

Das heißt:

Die Frau hat jetzt **keinen** Ei·sprung mehr.

Die Regel kommt **nicht** mehr regelmäßig.

Dann kommt die Regel **nicht** mehr.

Und die Frau kann deshalb **kein** Kind mehr bekommen.

Manche Frauen fühlen sich in den Wechsel·jahren **nicht** gut.

Manche Frauen fühlen sich gut.

Das ist ganz verschieden.

Ein Besuch bei der Frauen·ärztin.

Warum gehen Frauen zum Frauen·arzt oder zur Frauen·ärztin?

Ein anderes Wort dafür ist: Gynäkologe oder Gynäkologin.

Wir schreiben in diesem Heft immer: Frauen·ärztin.

Die Frauen·ärztin kennt sich aus:

- Mit dem Körper von den Frauen.
- Und mit den Geschlechts·organen von den Frauen.

Zur Frauen·ärztin kannst du gehen:

- Wenn du im Unterleib Schmerzen hast.
Zum Unterleib gehören:
Der Bauch.
Und die Geschlechts·organe von der Frau.
- Wenn du Fragen hast.
Zum Beispiel:
Ist bei mir alles normal?
- Wenn du Probleme mit deiner Regel hast.
- Wenn deine Vulva juckt.
Jucken ist ein anderes Wort für:
brennen oder beißen.
- Wenn es beim Pipi machen brennt.
- Wenn deine Scheide **nicht** gut riecht.
- Wenn die Flüssigkeit aus deiner Scheide **nicht** gut riecht.



- Wenn du Sex haben möchtest.
 - Und wenn du ein Verhütungsmittel brauchst.
- Mehr zu Verhütungsmitteln findest du auf Seite 104.

Gehst du zum ersten Mal zur Frauenärztin?

Dann lass dir alles genau von der Frauenärztin erklären.

Sag zu der Frauenärztin:

Ich bin das erste Mal bei einer Frauenärztin.
Bitte erklären Sie mir alles.

Am Anfang wird dich die Frauenärztin fragen:

- Wie geht es Ihnen?
- Haben Sie irgendwo Schmerzen?
- Wann hatten Sie das letzte Mal Ihre Regel?
- Haben Sie eine Frage?

Die Frauenärztin untersucht dich.

Dazu musst du deine Unterhose ausziehen.

Das fühlt sich vielleicht komisch für dich an.

Für die Ärztin ist es ganz normal.

Dann setzt du dich auf einen besonderen Untersuchungsstuhl.

Bei diesem Untersuchungsstuhl kann die Ärztin zwischen deine Beine schauen.

Die Untersuchung tut normalerweise **nicht** weh.

Tut dir die Untersuchung weh?

Dann sag es der Frauenärztin.



Die Untersuchung dauert ungefähr 5 bis 10 Minuten.
Die Frauenärztin schaut deine Vulva an.

Und die Frauenärztin drückt leicht auf deinen Bauch.
So kann die Ärztin deine Gebärmutter spüren.

Und die Ärztin kann deine Eierstöcke spüren.

Dann schaut die Ärztin deine Scheide innen an.

Und nimmt dazu vielleicht ein Ultraschallgerät.

Das heißt:

Dieses Gerät filmt die Organe innen im Körper.

Und die Ärztin kann sehen:

Ist alles in Ordnung?

Die Frauenärztin hat ein Spekulum.

Das Spekulum ist ein Untersuchungsgerät.

Mit dem Spekulum kann die Ärztin

in deine Scheide hineinschauen.

Die Frauenärztin macht dann einen Abstrich.

Das heißt:

Die Ärztin nimmt ein bisschen Flüssigkeit aus deiner Scheide.

Diese Flüssigkeit wird dann genau untersucht.

Das macht die Ärztin **nicht** selbst.

Deshalb schickt die Ärztin die Flüssigkeit in ein Labor.

Das Labor ist oft in einem Krankenhaus.
Im Labor wird die Flüssigkeit untersucht.
Nach einigen Tagen sagt das Labor zu der Ärztin:
Alles ist in Ordnung.
Oder etwas ist **nicht** in Ordnung.
Ist etwas **nicht** in Ordnung?
Dann ruft dich die Frauenärztin an.

Wichtig!

Wasche deine Geschlechtsorgane vor der Untersuchung.
Du musst **nicht** alleine zur Frauenärztin gehen.
Du kannst einen anderen Menschen mitnehmen.
Zum Beispiel:

- Deine Schwester.
- Oder deine Freundin.

Und schau in deinem Kalender nach:
Wann hatte ich das letzte Mal die Regel?
Schreibe vorher deine Fragen auf.
Dann kannst du dich nämlich besser daran erinnern.
Zum Beispiel:

- Wieso brennt es in meiner Scheide?
- Ich will **nicht** schwanger werden.
Was kann ich tun?

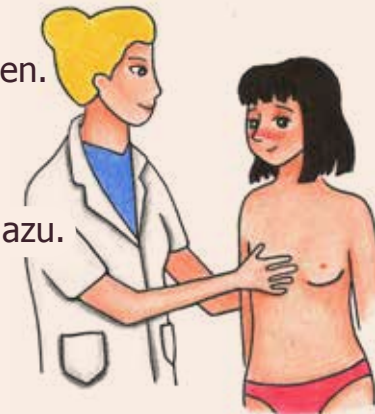
- Warum habe ich während meiner Regel weh?
- Warum tut mein Busen manchmal weh?

Die Ärztin kann dir helfen.
Und darf **niemandem** etwas weiter erzählen.
Die Ärztin hat nämlich Schweigepflicht.



Die Ärztin schaut auch:
Ist mit deiner Brust alles in Ordnung?
Dazu drückt die Ärztin ganz vorsichtig deine Brüste.
Und schaut:
Sind Knoten da?
Knoten sind etwas Dickes oder Hartes in deiner Brust.
Das kann eine Krankheit sein.
Die Ärztin kann dir zeigen:
So kannst du die Brust selber untersuchen.

Wie finde ich eine Frauenärztin?
Auf Seite 152 findest du Informationen dazu.



Menschen sind ganz verschieden.

Was ist inter·sexuell?

Die meisten Kinder kommen zur Welt als:

- Mädchen.
Und haben die Geschlecht·sorgane von einer Frau.
- Oder als Bub.
Und haben die Geschlechts·organe von einem Mann.

Aber einige Kinder haben Geschlechts·organe von Frau und Mann.

Diese Kinder sind inter·sexuell.

Diese Kinder fühlen sich vielleicht unsicher.

Und fragen sich:

Bin ich ein Bub?

Oder bin ich ein Mädchen?

Dann können die Kinder mit einem anderen Menschen reden.

Diese Menschen sollen gut zuhören können.

Zum Beispiel:

- Menschen aus der Familie.
- Gute Freundinnen.
- Fach·personen von einer Beratungs·stelle.
- Oder andere inter·sexuelle Menschen.



Was ist trans·sexuell?

Einige Frauen fühlen sich **nicht** gut als Frau.

Und diese Frauen möchten lieber ein Mann sein.

Einige Männer fühlen sich **nicht** gut als Mann.

Und diese Männer möchten lieber eine Frau sein.

Diese Frauen und Männer sind trans·sexuell.

Diese Frauen und diese Männer fühlen sich vielleicht **nicht** gut.

Diese Menschen können mit anderen Menschen darüber reden.

Zum Beispiel:

- Mit Menschen aus der Familie.
- Mit guten Freundinnen.
- Mit Fach·personen von einer Beratungs·stelle.
- Oder mit anderen trans·sexuellen Menschen.



Trans·sexuelle Menschen können sich operieren lassen.

Und aus einem Mann wird dann eine Frau.

Oder aus einer Frau wird ein Mann.

Dann fühlen sich diese Menschen oft besser.

6 Der Körper vom Mann.

Die inneren Geschlechtsorgane vom Mann.

Wie schaut es im Körper von einem Mann aus?

Die inneren Organe kann man von außen **nicht** sehen.

Im Hoden·sack sind die **Hoden**.

Die 2 Hoden sind so groß wie 2 Zwetschgen.

In den Hoden macht der Körper vom Mann die Samen·zellen.

Die Samen·zellen sind winzig klein.

Und es gibt ganz viele Samen·zellen.

Im Neben·hoden ist viel Platz für die Samen·zellen.

Und die Samen·zellen warten dort.

Wie kommen die Samen·zellen heraus?

Dazu muss der Penis hart werden.

Dann können die Samen·zellen durch die **Samen·leiter** schwimmen.

Und durch den Penis nach draußen kommen.

Deshalb ist ganz oben auf dem Penis ein ganz **kleines Loch**.

Aus diesem Loch kommt bei Männern:

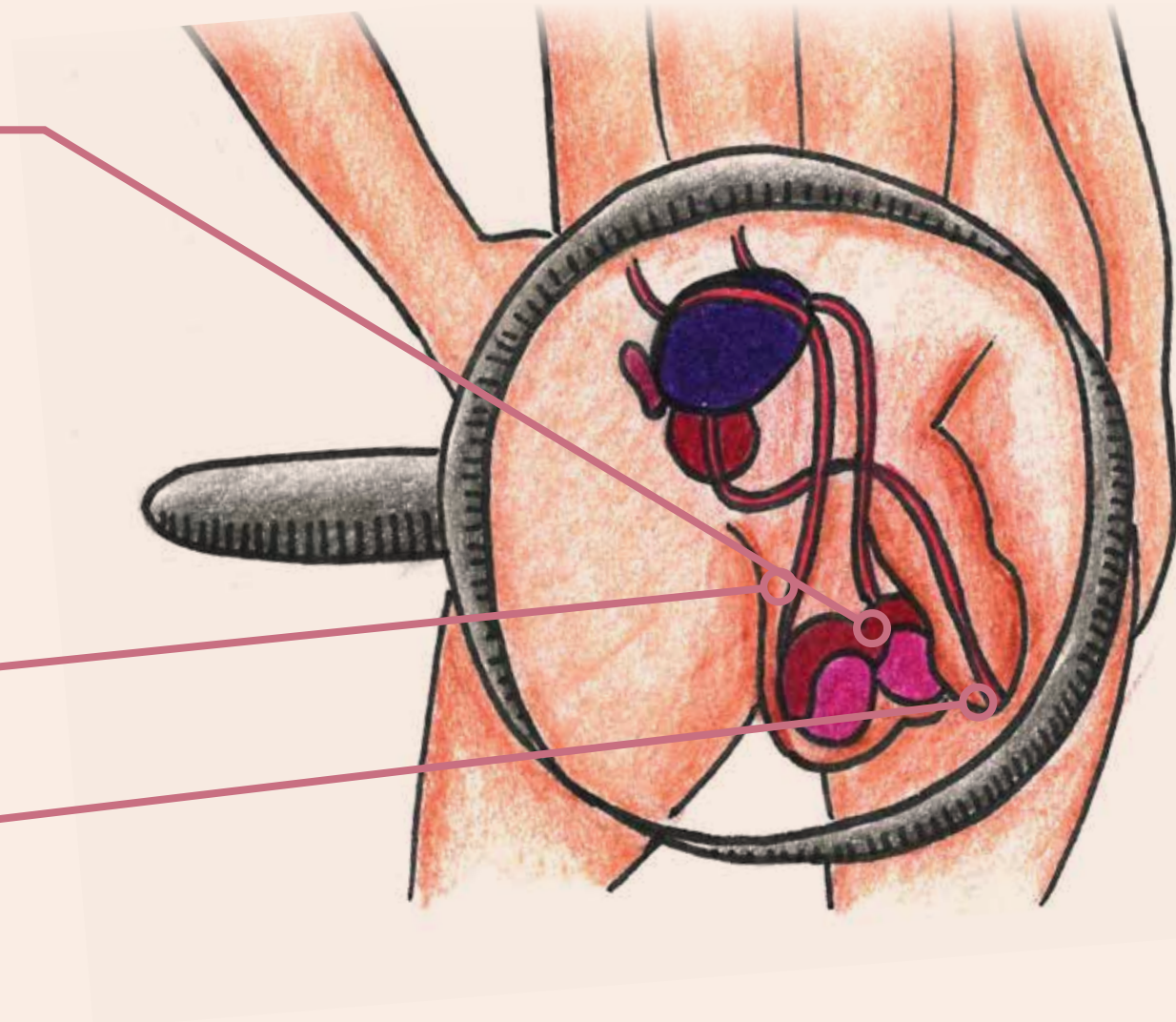
- Der Urin.
Zum Urin sagt man auch: Pipi.
- Oder die Samen·zellen.

Die Samen·zellen spritzen aus dem Penis.

Dazu kann man auch Samen·erguss sagen.

Alle Samen·zellen zusammen sind ungefähr 1 Löffel voll.

Ein anderes Wort für Samen·zellen ist: Sperma.



Die äußeren Geschlechtsorgane vom Mann.

Außen am Körper ist beim Mann der **Penis**.

Und der **Hoden·sack**.

Der Penis ist ungefähr 7 Zentimeter lang.

Und hängt zwischen den Beinen vom Mann.

Der Penis hat vorne eine Haut.

Diese Haut können die Männer verschieben:

- Ein Stück nach vorne.
- Oder ein Stück nach hinten.

Diese Haut heißt: Vorhaut.

Die Vorhaut schützt die Eichel.

Die **Eichel** ist ganz vorne am Penis.

Und die Eichel ist sehr empfindlich.

Manchmal berühren Männer ihre Eichel und den Penis.

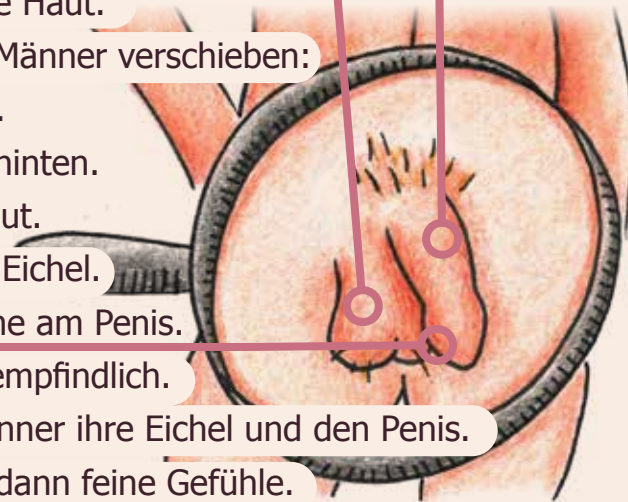
Und die Männer haben dann feine Gefühle.

Der Penis wird dann nämlich hart.

Das heißt:

Der Penis wird ein bisschen größer.

Und steht vom Körper weg.



Dazu kann man auch sagen: Der Penis ist steif.

Das ist für Männer oft ein feines Gefühl.

Um den Penis herum wachsen Haare.

Diese Haare heißen: Scham·haare.

Haare wachsen bei den Männer auch:

- Unter den Achseln.
- An den Beinen und an den Armen.
- Und im Gesicht.

Wie macht sich ein Mann feine Gefühle?

Ein anderes Wort dafür ist: Selbst·befriedigung.

Der Mann streichelt:

- Seinen Hoden·sack.
- Und seinen Penis.

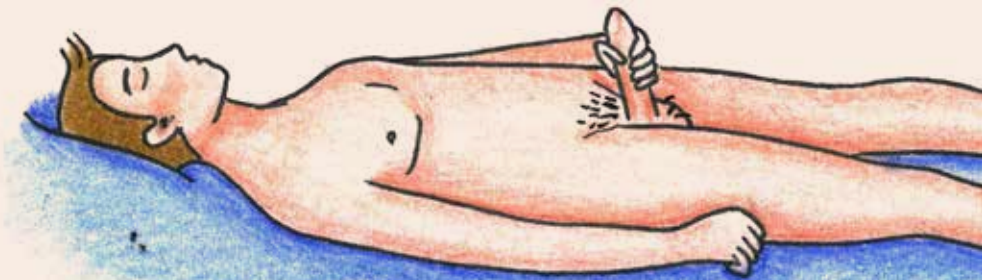
Der Mann schiebt die Vorhaut vor und zurück.

Der Penis wird hart.

Der Mann streichelt fester weiter.

Dann kribbelt es am ganzen Körper.

Und aus dem Penis spritzt Sperma.



7 Wie ist das mit der Liebe?

Du hast viele Menschen lieb:

- Deine Eltern.
- Deine Geschwister.
- Deine Oma.
- Deinen Opa.
- Deine Freundin.
- Oder dein Haus·tier.

Zum Beispiel:

Deine Katze.

Oder deinen Hasen.

Und auch dich haben viele Menschen lieb.

Menschen können sich verschieden lieben.



Es gibt aber noch eine besondere Liebe.

2 Menschen können sich nämlich verlieben.

Sehr oft sind das ein Mann und eine Frau.

Manchmal auch ein Mann und ein Mann.

Oder eine Frau und eine Frau.

Die 2 Menschen finden sich toll.

Und fühlen sich gut mit·einander.

Ihr Herz schlägt schnell und fest.

Und beide sind aufgeregt.

Und beide wollen immer zusammen sein.

Und beide wollen sich oft sehen.

Dazu kann man auch sagen:

Die 2 Menschen sind verliebt.

Vielleicht werden die 2 Menschen ein Liebes·paar.

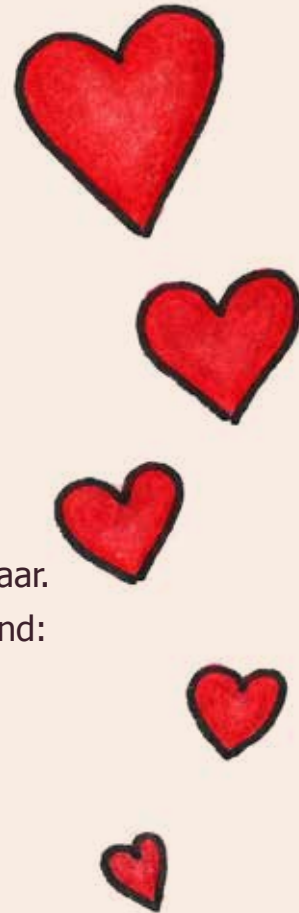
Diese 2 Menschen gehören dann zusammen und:

- Tun viel zusammen.
- Sind zusammen viel unterwegs.
- Fühlen sich gut zusammen.
- Können zusammen kuscheln.
- Können sich gegenseitig berühren.
- Und können Sex zusammen haben.

Man kann dazu auch sagen:

Die 2 Menschen gehen miteinander.

Diese 2 Menschen sind zusammen.



Lieben sich 2 Menschen?

Dann spüren die Menschen: Ich liebe.
Und der andere Mensch liebt mich auch.
Und der andere Mensch ist für mich sehr wichtig.
Das ist ein sehr schönes Gefühl.

Kennst du dieses Gefühl?

Dann fühlst du dich glücklich.
Und du fühlst dich geborgen.

Geborgen heißt:

Ich fühle mich ganz sicher.

Mit diesem Menschen geht es mir gut.

Ich gehöre zu diesem Menschen.

Sich verlieben und ein Paar sein.

Sich zu verlieben ist sehr schön.

Aber zuerst musst du einen anderen Menschen
kennen lernen.

Wie kannst du jemanden kennen lernen?

Zuhause lernst du **nicht** neue Menschen kennen.

Deshalb ist wichtig:

Geh in der freien Zeit aus dem Haus.

Und sitze **nicht** vor dem Fernseher.

Und bleibe **nicht** im Zimmer.



Wo kannst du andere Menschen kennen lernen?

- In der Schule.
- Bei der Arbeit.
- Auf einem Fest.
- Im Schwimmbad.
- Bei einem Ausflug.
- Beim Wandern.
- In einem Restaurant.
- Oder in einer Bar.

Du siehst:

Es gibt viele Möglichkeiten.

Wichtig!

Geh offen auf andere Menschen zu.

Frage die Menschen etwas.

Und erzähle etwas von dir.

Sei **nicht** schüchtern!

Schüchterne Menschen reden ganz wenig
mit neuen Menschen.

Und haben Angst vor neuen Menschen.

Stell dir vor:

Du triffst einen neuen Menschen.

Und der neue Mensch gefällt dir.

Du verliebst dich vielleicht.



Wie kannst du verliebt sein spüren?

Petra ist 19 Jahre alt.

Und Petra erzählt:

„Ich habe mich letztes Jahr in Klaus verliebt.

Ich habe Klaus gesehen.

Dann hat mein Herz schneller geklopft.

Meine Hände wurden nass.

Und ich war ganz nervös.

Ich konnte nicht mehr reden.

Die ganze Zeit dachte ich an Klaus.

Und ich wollte auch immer mit Klaus zusammen sein.“



Der andere Mensch verliebt sich vielleicht auch in dich.

Ihr seid dann Freundin und Freund.

Das fühlt sich dann für euch beide sehr gut an.

Ihr habt dann eine Beziehung.

Ihr seid dann ein Liebespaar.

Liebespaare verbringen viel Zeit zusammen.

Liebespaare geht es gut zusammen.

Und Liebespaare machen viel zusammen.

Was machen Liebespaare zusammen?

Zum Beispiel:

- Spazieren gehen.
- Oder wandern gehen.
- Kochen.
- Ins Kino gehen.
- Pizza essen gehen.
- Zu einem Fest gehen.
- Oder ins Konzert gehen.
- Musik hören.
- Einkaufen gehen.
- Einen Ausflug machen.
- Oder zusammen im Bett kuscheln.

Liebespaare sagen zu einander:

Ich hab dich lieb.

Du gefällst mir.

Ich bin gerne mit dir zusammen.

Liebespaare umarmen sich gerne.

Die Liebespaare zeigen sich damit:

Wir mögen uns.

Und wir gehören zusammen.

Liebespaare küssen sich.

Und Liebespaare streicheln sich.

Und zeigen sich so:

Ich mag dich.

Und wir gehören zusammen.



Wichtig!

Dir muss es gefallen.

Gefällt dir etwas **nicht**?

Dann kannst du immer sagen:

Das mag ich **nicht**.

Die 2 Verliebten möchten sich auch mit dem Körper spüren.

Und auch hier ist wichtig:

Was gefällt dir?

Du kannst immer sagen:

Das mag ich noch **nicht**.

Zum Beispiel magst du vielleicht **nicht**:

- Auf den Mund küssen.
- Mit der Zunge küssen.

Das heißt:

Das Liebespaar küsst sich auf den Mund.

Der Mund ist offen.

Und die Zungen berühren sich.

- Die Brüste streicheln.
- Zusammen nackt im Bett liegen.
- Sex miteinander haben.

Dazu kannst du auf Seite 93 weiter lesen.

Wichtig!

- Nehmt euch Zeit füreinander.

- Lasst euch Zeit.

- Redet viel miteinander.

- Und erzählt euch:

Das gefällt mir.

Das möchte ich.

Davor habe ich noch Angst.

Das wünsche ich mir von dir.

Dann geht es euch beiden gut in der Liebesbeziehung.

Wer liebt wen?

Alle Menschen sind verschieden.

Wichtig!

Alle Menschen sollen glücklich sein.

Und den Menschen soll es in der Liebe gut gehen.

Ein Mann und eine Frau lieben sich.

Diese Liebe heißt **Hetero-Sexualität**.

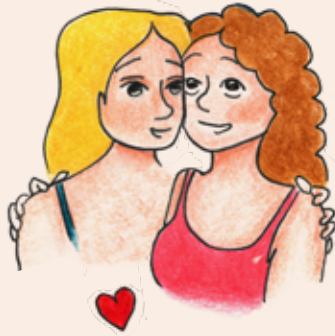
Diese beiden Menschen sind hetero-sexuell.



Ein Mann und ein Mann lieben sich.
Ein anderes Wort dafür ist: schwul sein.
Oder eine Frau und eine Frau lieben sich.
Ein anderes Wort dafür ist: lesbisch sein.
Diese Liebe heißt **Homo-Sexualität**.
Diese Menschen sind homo·sexuell.



Und einige Menschen lieben Männer und Frauen.
Zum Beispiel:
Ein Mann liebt eine Frau oder einen Mann.
Eine Frau liebt eine Frau oder einen Mann.
Diese Liebe heißt: **Bi-Sexualität**.
Diese Menschen sind bi·sexuell.



Die meisten Menschen sind hetero·sexuell.
Viele Menschen sagen:
Hetero-Sexualität ist normal.
Einige Menschen sagen:
Homo-Sexualität und Bi-Sexualität sind **nicht** gut.
Aber das stimmt **nicht**.
Auch homo·sexuelle Liebe ist normal.
Und auch bi·sexuelle Liebe ist normal.

Wichtig ist:

Allen Menschen soll es in der Liebe gut gehen!



Einige Menschen haben **keine** Sexualität.
Und haben **keine** Lust auf Sex.
Auch das ist in Ordnung.
Warum ist das so?

- Menschen sind vielleicht **nicht** interessiert an Sex.
- Menschen nehmen vielleicht Medikamente.
- Oder Menschen sind sehr krank.

Ein anderes Wort dafür ist: **A-Sexualität**.

Menschen lieben also ganz unter·schiedlich.

Und Menschen interessieren sich ganz verschieden für Sexualität.

Dazu kann man auch sexuelle Orientierungen sagen.

Möchtest du über diese Dinge reden?

Dann können dir andere Menschen helfen.

Zum Beispiel:

- Eine Freundin.
- Eine Betreuerin.
- Oder eine Fach·person in einer Beratungs·stelle.

Die Telefon·nummern von den Beratungs·stellen findest du auf Seite 147.



Was ist Liebes·kummer?

Liebe kann auch schwierig sein.

Zum Beispiel:

Der andere Mensch ist **nicht** in dich verliebt.

Der andere Mensch hat schon eine andere Beziehung.

Die 2 Menschen sind **nicht** mehr verliebt.

Oder die Liebes·beziehung hört auf.

Dann sind die Menschen traurig.

Vielleicht hast du das schon erlebt.

Dazu kann man auch Liebes·kummer sagen.

Das heißt:

Menschen haben es schwer mit der Liebe.

Und sind traurig.

Und denken an den anderen Menschen.

Und fühlen sich **nicht** gut.



Was kann bei Liebes·kummer helfen?

Reden tut gut.

Zum Beispiel:

- Mit einer guten Freundin.
- Mit jemandem aus deiner Familie.



Was kann dir noch helfen?

Zum Beispiel:

- Aus der Wohnung hinaus gehen.
- Dich mit Freunden treffen.
- Musik hören oder etwas Gutes essen.

Dann denkst du auch an etwas anderes.

8

Was genau ist Sexualität?

Sexualität hat mit dir selbst zu tun.

Sexualität lebst du mit deinem Körper.

Und Sexualität kannst du mit dem Körper von einem anderen Menschen leben.

Ein anderes Wort dafür ist: Sex haben.

Sexualität hat auch mit Gefühlen zu tun.

Sexualität ist auch Zärtlichkeit.

Zärtlichkeit heißt:

- Vorsichtig sein.
- Fein zu sich sein.
- Und zum anderen Menschen.

Zum Beispiel:

Wenn du jemanden streichelst.

Sexualität ist auch Geborgenheit.

Geborgenheit heißt:

Ich fühle mich gut mit dem anderen Menschen.

Und ich fühle mich mit dem anderen Menschen wie daheim.

Sexualität ist auch Lust.

Dann spürst du in deinem Körper:

Ich möchte den anderen Menschen berühren.

Und ich möchte ganz nah beim anderen

Menschen sein.



Sexualität ist auch Fantasie.

Dann hast du schöne Bilder im Kopf.
Und du träumst vom anderen Menschen.

Sexualität ist auch Liebe.

Du liebst einen anderen Menschen.
Und du willst deshalb den Körper vom anderen spüren.

Du spürst:

Ich mag Sexualität.

Ich bin neugierig.

Ich habe Lust.

Oder du spürst:

Ich mag Sexualität **nicht**.

Niemand darf zu Sexualität gezwungen werden!

Sex ist **nicht** immer schön.

Hast du schon 1 Mal schlechte Gefühle beim
Sex gehabt?

Dann stimmt etwas **nicht**.

Dann ist wichtig:

Wie kannst du **Nein** sagen?

Wie kannst du dir Hilfe holen?

Du kannst zum Beispiel mit Fach*personen in
den Beratungs*stellen reden.

Die Adressen von den Beratungs*stellen findest du
auf Seite 147.



Jeder Mensch hat ein Recht auf seine eigene Sexualität.

Und jeder Mensch kann entscheiden:

- Wie lebe ich meine Sexualität?
- Mit wem lebe ich meine Sexualität?
- Möchte ich Sex haben?

Sexualität kann für jeden Menschen anders sein.

Sexualität hat viel mit Gefühlen zu tun.

Was ist Sex?

Du kannst Sex mit dir selber machen.

Ein anderes Wort dafür ist: Selbst*befriedigung.

Mehr Informationen dazu findest du auf Seite 56.

Du kannst Sex mit deinem Partner oder mit deiner
Partnerin haben.

Dann möchtest du mit deinem Partner oder
mit deiner Partnerin ganz eng zusammen sein.

Sex ist sehr intim.

Sex ist etwas Besonderes.

Rede mit deinem Partner.

Und überlegt zusammen:

- Was möchten wir?
- Wo dürfen wir uns berühren?
- Und wo wollen wir uns nicht berühren?
- Was wünschen wir uns?

Wichtig!

Ist der Sex **nicht** mehr gut für euch?
Dann hört auf.

Magst du oder dein Partner **nicht**
mehr Sex haben?
Dann macht **nicht** weiter.

So machen Frauen und Männer Sex.

Ihr braucht einen ruhigen Ort.
Zum Beispiel in deinem Zimmer.
Dort seid ihr alleine.
Und **niemand** stört euch.

Ihr bereitet euch vor:
Zuerst wäscht ihr eure Körper.
Oder ihr duscht oder badet zusammen.
Dann riecht ihr beide gut.
Und so habt ihr mehr Lust.
Ihr seid beide nackt.
Ihr nehmt euch viel Zeit.
Ihr küsst euch und ihr umarmt euch.
Ihr streichelt euch am ganzen Körper.
Ihr könnt euch auch bei den Brüsten streicheln.
Die Brustwarzen sind bei der Frau sehr empfindlich.
Und auch beim Mann.



Der Mann kann die Frau auch bei der Vulva streicheln.
Die Frau ist bei der Klitoris besonders empfindlich.
Die Frau kann den Mann auch beim Penis streicheln.
Der Mann ist bei der Eichel besonders empfindlich.
Ihr geht liebevoll miteinander um.
Die Scheide von der Frau wird feucht.
Es kommt Flüssigkeit aus ihrer Scheide.
Der Penis vom Mann wird hart.

Katherina ist 22 Jahre alt.
Und Katharina erzählt:

„Ich kenne Martin schon seit der Schule.
Wir sind seit 4 Jahren ein Paar.
Früher haben wir zusammen Petting gemacht.
Jetzt schlafen wir auch miteinander.
Martin küsst mich manchmal bei der Vulva.
Ich mag das sehr gerne.“



Manchmal wollen sich Frau und Mann noch näher sein.
Dann wollen die 2 Menschen Sex miteinander haben.

Andere Worte dafür sind:

- Miteinander schlafen.
- Liebe machen.
- Oder Geschlechtsverkehr haben.

Wie geht miteinander schlafen?

Die Frau hat viel Lust.

Und der Mann hat viel Lust.

Beide wollen ganz nah sein.

Im Körper von der Frau passiert viel.

Zum Beispiel:

Die Scheide von der Frau wird nass.

Und im Körper von dem Mann passiert viel.

Zum Beispiel:

Der Penis wird steif.

Die 2 Menschen sind beim Sex nackt.

Und die 2 Menschen haben gute Gefühle.



Und die 2 Menschen haben sehr starke Gefühle.
Der Mann kann mit seinem Penis in die Scheide von der Frau rutschen.

Dann bewegen sich die beiden zusammen.

Und es ist gut für beide.

Beide Menschen bewegen sich immer schneller.

Und haben dann ein ganz besonderes Gefühl:

Es kribbelt am ganzen Körper.

Und die 2 Menschen fühlen vielleicht:

Ich fliege.

Das ist ein Höhepunkt.

Ein anderes Wort dafür ist: **Orgasmus**.

Der Orgasmus ist ein tolles Gefühl.

Vielleicht haben beide Menschen einen Höhepunkt.

Vielleicht hat die Frau zuerst einen Höhepunkt.

Und vielleicht hat der Mann zuerst einen Höhepunkt.

Mit dem Orgasmus kommt beim Mann das Sperma aus dem Penis.

Sex ist auch ohne Orgasmus schön.

Nach dem Sex könnt ihr noch zusammen kuscheln.

Die Menschen fühlen sich nach dem Sex gut.

Sex funktioniert nicht immer.

Sex funktioniert zum Beispiel **nicht**:

- Wenn beide Menschen zu aufgeregt sind.
- Wenn die Lust wieder weg geht.



- Wenn die Scheide nicht nass wird.
- Oder wenn Sex weh tut.

Was kannst du dann tun?

Vielleicht solltest du noch warten mit dem Sex.
Oder dich beim Sex selbst streicheln.
Oder ein Gleit·gel nehmen.

Gleit·gel heißt:

Das Gleit·gel ist eine Creme für die Scheide.

Du kannst die Creme in die Scheide geben.

Und dann kann der Penis besser in die Scheide rutschen.

Und das fühlt sich gut an für dich.

Gleit·gel gibt es in der Apotheke oder
in einem Drogerie·markt zu kaufen.

Beim Sex kann viel passieren.

Beim Sex mit Männern können Frauen nämlich
schwanger werden.

Beim Sex können sich Frauen auch mit sexuell
übertragbaren Krankheiten anstecken.

Anstecken heißt:

Menschen bekommen eine Krankheit.

Mehr zu sexuell übertragbaren Krankheiten findest
du auf Seite 135.

Welche Formen von Sex gibt es?

Sex kann verschiedene Formen haben.

Sex in der Scheide.

Der Penis vom Mann rutscht in die Scheide
von der Frau.

Mehr dazu findest du auf Seite 94.

Sex mit dem Mund.

Ein anderes Wort dafür ist: Oral·verkehr.

Eine Frau oder ein Mann kann die Frau
mit der Zunge lecken.

Eine Frau oder ein Mann kann zum Beispiel
die Klitoris von der Frau lecken.

Eine Frau oder ein Mann kann den Mann
mit der Zunge lecken.

Eine Frau oder ein Mann kann zum Beispiel
den Penis vom Mann lecken.

Ein anderes Wort dafür ist: blasen.



Sex in den After.

After ist das kleine Loch im Po.

Der Penis vom Mann rutscht in den After
von einer Frau.

Oder der Penis vom Mann rutscht in den After
von einem Mann.

Ein anderes Wort dafür ist: Anal·verkehr.

Beim Anal·verkehr nehmen die Menschen Gleit·gel.

Einige Frauen und Männer sagen:

Diese Form gefällt mir **nicht**.

Manche Frauen und Männer mögen alle Formen gerne.



Wichtig ist:

Gefällt dir beim Sex etwas **nicht**?

Ist der Sex für dich **nicht** gut?

Dann sag: **Stopp!**



Paul ist 21 Jahre alt.

Und Paul erzählt:

„Lisa und ich machen total gern
Petting miteinander.

Das heißt:

Wir umarmen uns.

Wir streicheln uns.

Wir küssen uns.

Und sind zärtlich miteinander.

Wir spüren gerne unsere nackte Haut.

Wir machen **keinen** Oral·verkehr.

Und wir möchten noch **nicht** Sex
miteinander machen.

Wir sind vorsichtig.

Wir wissen:

- Meine Samen·zellen sollen **nicht** in die Scheide von Lisa kommen.
- Lisa kann sonst schwanger werden.
- Wir wollen noch **kein** Kind haben.“



9 Wie entsteht ein Kind?

Haben eine Frau und ein Mann Sex ohne
Verhütungs·mittel?

Dann kann die Frau schwanger werden.

Schwanger heißt:

Ein Kind beginnt in der Gebä·r·mutter
von der Frau zu wachsen.

Wie entsteht ein Kind?

Im Körper von der Frau kommt eine **Ei·zelle** aus dem Eierstock.

Und die Ei·zelle wandert in den Ei·leiter.

Aus dem Penis vom Mann kommen **Samen·zellen** heraus.

Beim Sex können sich eine Samen·zelle vom Mann und eine Ei·zelle von der Frau treffen.

Die Zellen treffen sich im Ei·leiter von der Frau.

Ein anderes Wort dafür ist: Befruchtung.

Ab jetzt beginnt ein Kind zu wachsen.

Am Anfang ist das Kind ganz klein.

Das Kind wächst 9 Monate in der Gebär·mutter von der Frau.

Wie wird das Baby aus·schauen?

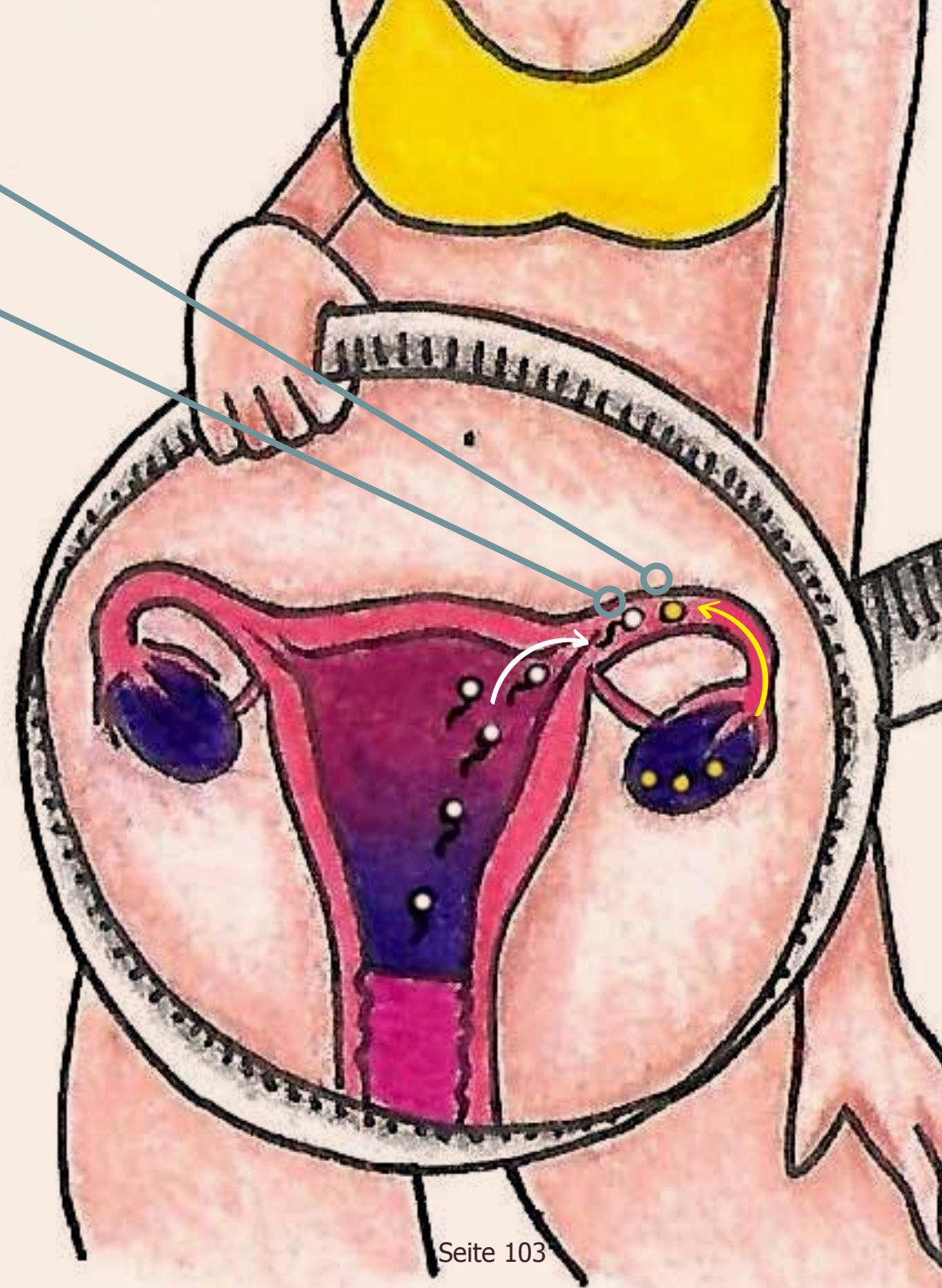
In der Ei·zelle und in der Samen·zelle sind schon alle Informationen drinnen:

- Wie groß wird das Kind?
- Und wie schaut das Kind aus?

Zum Beispiel:

Die Haar·farbe.

Und die Augen·farbe.



10 Warum ist Verhütung wichtig?

Du möchtest Sex haben?

Du möchtest beim Sex **nicht** schwanger werden?

Dann musst du verhüten.

Verhüten heißt:

Frauen verhüten eine Schwanger·schaft.

Die Frauen wollen nämlich **nicht** schwanger werden.

Dein Partner und du seid beide verantwortlich.

Das heißt:

Ihr habt beide Sex.

Dabei kann ein Kind entstehen.

Das Kind ist von euch beiden.

Und ihr müsst beide auf das Kind schauen.

Und ihr müsst beide dem Kind zu essen geben.

Und ihr müsst beide Kleidung für das Kind kaufen.

Und ihr müsst beide mit dem Kind zum Arzt gehen.

Welche Verhütungs·mittel gibt es?

Und welches Verhütungs·mittel ist das richtige für euch?

In diesem Heft beschreiben wir nur einige von den Verhütungs·mitteln.



Wichtig!

Redet zusammen über Verhütung!

Männer und Frauen können auch Krankheiten verhüten.

Beim Sex können Menschen nämlich Krankheiten bekommen.

Oder die Menschen können Krankheiten weiter geben.

Deshalb ist Verhütung wichtig.

Verhüten heißt:

Ich schütze mich.

Und ich schütze meinen Partner.

Wer kann dir helfen?

Zum Beispiel:

- Eine Frauen·ärztin.
- Oder die Beraterinnen in einer Beratungs·stelle.

Die Adressen findest du auf Seite 147 und 152.

Du kannst alleine zu einer Frauen·ärztin gehen.

Oder du gehst mit deinem Partner.

Oder du gehst mit deiner Mutter.

Oder du gehst mit einer Freundin.

Es gibt verschiedene Verhütungs·mittel:

- Hormonelle Verhütungsmittel für Frauen.
- Und Kondome für Männer.

Die hormonellen Verhütungsmittel bekommen Frauen von der Frauenärztin.

In den hormonellen Verhütungsmitteln sind Hormone.

Durch die Hormone hat die Frau **keinen** Eisprung.

Und in der Gebärmutter baut sich **kein** Nest auf.

Deshalb kann die Frau **nicht** schwanger werden.

Die hormonellen Verhütungsmittel können auch Nebenwirkungen haben.

Das heißt:

Im Körper der Frau ist etwas **nicht** mehr in Ordnung.

Vielleicht hat die Frau Schmerzen?

Oder fühlt sich **nicht** gut.

Nebenwirkungen können zum Beispiel sein:

- Die Brust spannt.
- Die Frau hat Kopfschmerzen.
- Der Frau ist schlecht.
- Oder die Frau hat wenig Lust auf Sex.
- Oder die Frau wird immer dicker.
- Oder die Frau verliert immer wieder ein paar Tropfen Blut aus der Scheide.

Spürst du solche Nebenwirkungen?

Dann sprich mit deiner Frauenärztin darüber.

Die Frauenärztin kann dir ein anderes Verhütungsmittel geben.

Die Pille

Die Pille ist eine Tablette.

Die Frau nimmt jeden Tag die Pille.

In der Pille sind die Hormone.

Die Frau nimmt die Pille jeden Tag zur gleichen Zeit.

Das darf die Frau **nicht** vergessen.

Vergisst die Frau die Pille?

Dann kann die Frau schwanger werden.

Manchmal hilft die Pille **nicht**.

Zum Beispiel:

- Die Frau hat Durchfall.
- Oder die Frau muss brechen.
- Oder die Frau nimmt auch ein anderes Medikament.

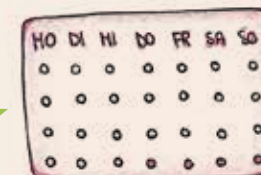
Nehmen Frauen die Pille?

Dann sollen die Frauen **nicht** rauchen.

Das ist **nicht** gesund.

✓ ✓ Die Pille ist ein sehr sicheres Verhütungsmittel.

Die Pille

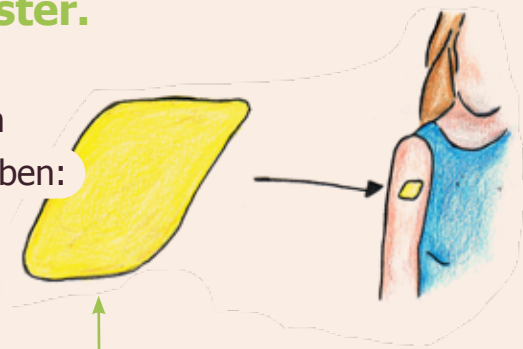


Das Verhütungs·pflaster.

Das ist ein Pflaster.

Die Frau kann das Pflaster an verschiedene Körper·teile kleben:

- Auf den Bauch.
- Auf den Oberarm.
- Auf die Schulter
- Oder auf den Po.



Das Verhütungs·pflaster

Im Pflaster sind die Hormone.

Und die Hormone kommen dann in die Haut.

Nach einer Woche kommt ein neues Pflaster drauf.

In der nächsten Woche klebst du das nächste Pflaster auf.

Dann klebst du eine Woche **kein** Pflaster drauf.

In dieser Woche kommt deine Regel.

Bei einigen Frauen juckt die Haut unter dem Pflaster.

Das Pflaster ist **nicht** gut für diese Frauen.

Dann sollten diese Frauen ein anderes Verhütungs·mittel nehmen.

Die Frau soll das Pflaster in jeder Woche zur gleichen Zeit wechseln.

Das Verhütungs·pflaster wirkt manchmal **nicht**.

Zum Beispiel:

Die Frau nimmt noch ein anderes Medikament.

Frage bei deiner Frauen·ärztin nach.

Nehmen Frauen das Verhütungs·pflaster?

Dann sollen die Frauen **nicht** rauchen.

Das ist **nicht** gesund.



Das Verhütungs·pflaster ist ein sicheres Verhütungs·mittel.

Die Spirale.

Das ist ein Stäbchen.

In diesem Stäbchen sind die Hormone.

Die Frauen·ärztin setzt die Spirale in die Gebär·mutter von der Frau ein.

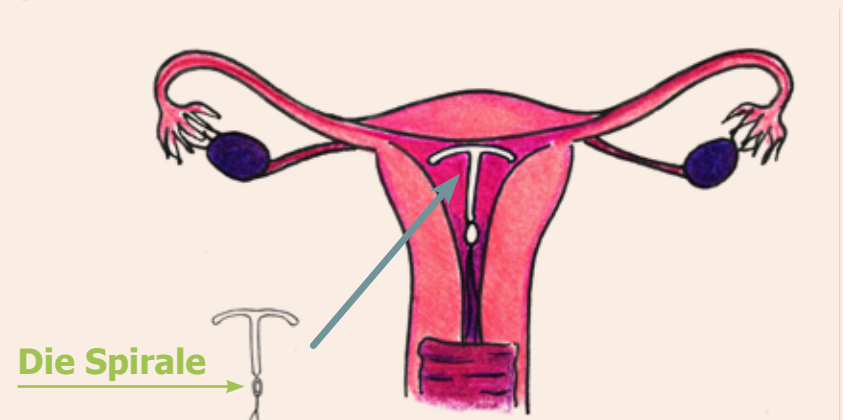
Die Spirale bleibt dort 3 bis 5 Jahre.

Die Frau spürt die Spirale **nicht**.

Die Frau muss 3 bis 5 Jahre **nicht** an Verhütung denken.



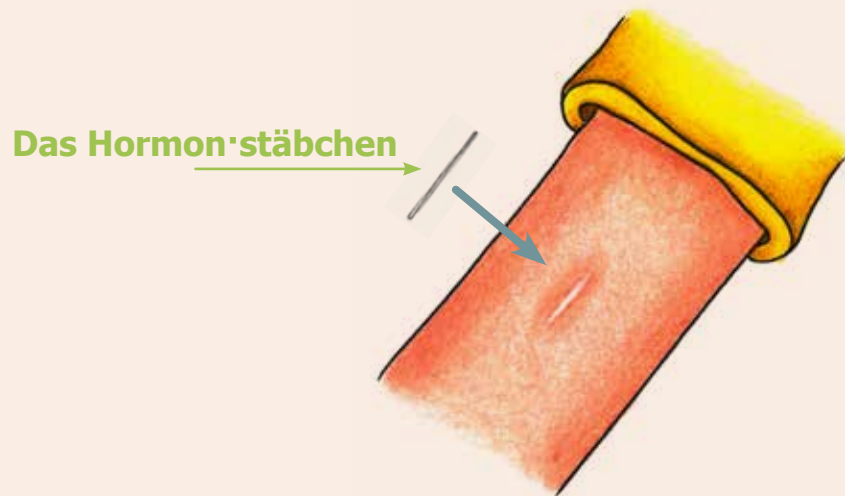
Die Spirale ist ein sehr sicheres Verhütungs·mittel.



Das Hormon-stäbchen.

Das ist ein kleines Stäbchen aus weichem Plastik.
Ein anderes Wort dafür ist: Implanon.
Im Stäbchen sind Hormone.
Der Frauen-ärztin setzt es am Oberarm ein.
Das Stäbchen ist dann unter der Haut.
Und das Stäbchen kann dort 5 Jahre bleiben.
Die Frau spürt das Stäbchen **nicht**.
Die Frau muss 5 Jahre lang **nicht** an Verhütung denken.

✓ ✓ Das Hormon-stäbchen ist ein sehr
sicheres Verhütungs-mittel.

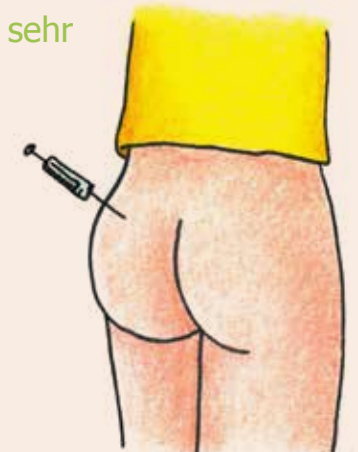


Die 3-Monats-Spritze.

Diese Spritze kann eine Frauen-ärztin geben.
In der Spritze sind Hormone für 3 Monate.
Die Frau bekommt die Spritze in den Po.
Oder die Frau bekommt die Spritze in den Ober-schenkel.
Die Frau muss 3 Monate lang **nicht** an Verhütung denken.

✓ ✓ Die 3-Monats-Spritze ist ein sehr
sicheres Verhütungs-mittel.

Die 3-Monats-Spritze →



Mit hormonellen Verhütungs-mitteln kann sich die Frau vor
einer Schwanger-schaft schützen.
Aber mit hormonellen Verhütungs-mitteln kann die Frau sich
nicht vor Geschlechts-krankheiten schützen.
Die Spermazellen vom Mann können bis in
die Gebä-r-mutter schwimmen.
Und die Frau kann sich mit Krankheiten anstecken.
Nur das Kondom schützt vor diesen Krankheiten.
Das Kondom verhütet auch Schwanger-schaften.

Das Kondom.

Das Kondom ist aus Gummi.

Das Kondom ist aufgerollt.

Der Mann zieht das Kondom über den steifen Penis.

Dann können der Mann und die Frau Sex machen.

Hat der Mann einen Samen·erguss?

Dann bleiben die Samen·zellen im Kondom.

Und die Samen·zellen können **nicht** in die Gebä·r·mutter weiter schwimmen.

Die Menschen können Kondome kaufen:

- In der Apotheke.
- Im Geschäft.
- Oder im Drogerie·markt.

Wichtig!

Menschen sollen Kondome **nicht** am Automaten kaufen.

Automaten sind Kästen.

Diese Kästen hängen vor Geschäften.

Oder die Kästen hängen vor Apotheken.

Die Menschen werfen Geld in den Automat.

Und dann kommen Kondome heraus.

Diese Automaten hängen oft in der Sonne.

Und die Kondome werden dann heiß.

Deshalb werden die Kondome kaputt.



Das Kondom

Wichtig!

Auf der Packung vom Kondom müssen drauf sein:

- Das Datum.
- Und das CE-Siegel.

Das Datum sagt dir:

So lange können die Menschen das Kondom verwenden.

Das CE-Siegel hat eine Reihe von Zahlen.

Und die Buchstaben C und E.

Das Siegel zeigt:

Dieses Kondom ist in Ordnung.

Kondome können reißen.

Deshalb müssen die Menschen vorsichtig sein.

Die Menschen müssen die Packung mit den Fingern aufreißen.

Und die Menschen dürfen **nicht** die Schere nehmen.

Durch das Schneiden kann das Kondom nämlich kaputt werden.



Das Kondom ist ein sicheres Verhütungs·mittel.

Wichtig!

Ein Kondom ist genug.

Nimm **nie** zwei Kondome übereinander!



Hier zeigt Paul:

So verwende ich ein Kondom richtig.



Ich lege das Kondom auf die Eichel von meinem steifen Penis.



Habe ich das Kondom richtig auf die Eichel gelegt?
Dann kann ich das Kondom gut abrollen.

Habe ich das Kondom falsch drauf gelegt?
Dann muss ich ein neues Kondom nehmen.



Ich halte mit dem Zeige·finger und dem Daumen die Spitze vom Kondom fest. Und ich rolle mit der anderen Hand das Kondom über den Penis.



Jetzt kann ich mit meiner Freundin Sex machen.

Und meine Samen·zellen bleiben beim Samen·erguss im Kondom.

Der Penis wird nach dem Sex wieder weich.

Nach dem Sex gleite ich wieder aus der Scheide von meiner Freundin heraus.

Dann halte ich das Kondom am Penis fest.

Dann gebe ich das Kondom in ein Papier·taschen·tuch. Und ich werfe alles in den Müll.



Die Pille danach.

Ist das Kondom kaputt gegangen?

Oder hat die Frau die Pille vergessen?

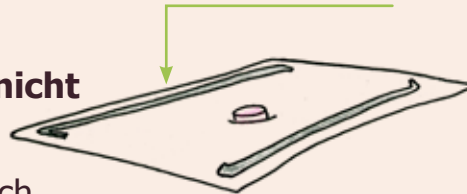
Dann gibt es ein Medikament für diesen Notfall.

Notfall heißt:

Nur für besondere Momente.

Dieses Medikament kannst du **nicht** jedes Mal nehmen.

Die Pille danach



Das Medikament heißt: Pille danach.

Du kannst die Pille danach von deinem Arzt bekommen.

Zum Beispiel:

- Von deinem Hausarzt.
- Von deiner Frauenärztin.
- Oder von einem Arzt in der Ersten Hilfe im Krankenhaus.

Die Ärzte schreiben auf einen Zettel:

Diese Frau bekommt die Pille danach.

Ein anderes Wort für diesen Zettel ist: Rezept.

Mit dem Rezept kannst du die Pille danach in der Apotheke holen.

Ist eine Frau älter als 18 Jahre?

Dann braucht diese Frau **kein** Rezept vom Arzt.

Dann kann diese Frau die Pille danach direkt in der Apotheke kaufen.



Wichtig ist:

Du musst die Pille danach schnell nehmen.

Du hast nach dem Sex nur 3 Tage Zeit.

Vielleicht hast du nämlich bald einen Eisprung.

Die Sterilisation.

Hat eine Frau schon Kinder?

Und ist die Frau älter?

Und möchte diese Frau **keine** Kinder mehr?

Dann kann die Frau eine Sterilisation machen lassen.

Eine Ärztin oder ein Arzt durchtrennt die Eileiter von der Frau.

Das ist eine Operation.

Die Frau bekommt eine Narkose.

Nach der Operation kann die Frau **nicht** mehr schwanger werden.

Auch der Mann kann eine Sterilisation machen lassen.

Ein Arzt durchtrennt die Samenleiter vom Mann.

Dieser Arzt heißt Urologe.

Dieser Arzt kennt sich mit den Geschlechtsorganen von den Männern aus.

Sterilisation



11 Bist du schwanger?

Wie kannst du das sehen?

- Die Regel bleibt weg.
- Dir ist oft schlecht.
- Die Brust wird größer.

Du kannst einen Schwangerschafts·test machen.

Das heißt:

Du kaufst einen Schwangerschafts·test
in der Apotheke.

Lies die Anleitung genau durch.

Oder lass dir von der Apothekerin den Test erklären.

Vielleicht brauchst du Hilfe für den Test?

Dann frage zum Beispiel eine Freundin.

Und ihr könnt den Test zusammen machen.

Der Test zeigt:

Du bist schwanger.

Oder du bist **nicht** schwanger.

Du kannst auch zur Frauen·ärztin gehen.

Die Frauen·ärztin untersucht dich.

Und die Frauen·ärztin kann sehen:

Du bist schwanger.

Oder du bist **nicht** schwanger.

Hanna ist 26 Jahre alt.

Und Hanna erzählt:

„Ich bekomme bald ein Kind.

Ich habe ganz viele Gefühle.

Ich freue mich.

Und ich bin sehr glücklich.

Aber ich mache mir auch Sorgen.

Und ich habe Angst.

Ich denke:

Was kommt alles auf mich zu?“



Monika ist 18 Jahre alt.

Und Monika erzählt:

„Ich bin schwanger.

Ich bin total überrascht.

Ich fühle mich traurig.

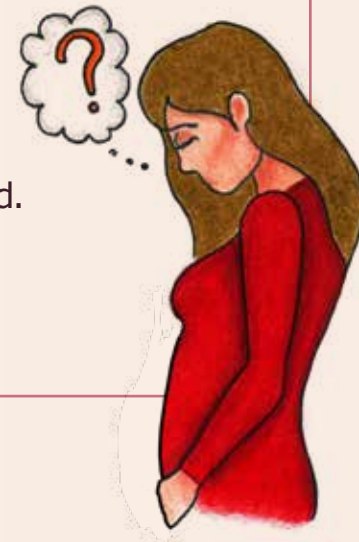
Ich denke:

Ich bin noch **nicht** bereit für ein Kind.

Ich kann das noch **nicht**.

Ich will **kein** Kind.

Die Verhütung hat **nicht** geklappt.“



Bist du schwanger?
Aber möchtest du **kein** Kind?
Dann hole dir schnell Hilfe.
Rede mit jemandem.

Zum Beispiel:

- Mit einer Freundin.
- Oder mit jemandem aus deiner Familie.
- Oder mit einer Beraterin.
- Und mit einer Frauenärztin.

Auf Seite 147 findest du die Namen von
Beratungsstellen.

Dort kannst du anrufen.

Dann kannst du mit einer Fachperson reden.



Was ist ein Schwangerschaftsabbruch?

Bist du schwanger?

Und willst du das Kind **nicht**?

Es ist dir alles zu viel?

Oder dein Partner will das Kind **nicht**?

Was kannst du tun?

Dann hole dir schnell Hilfe.

Rede mit jemandem.

Zum Beispiel:

- Mit einer Freundin.
- Oder mit jemandem aus deiner Familie.



- Oder mit einer Beraterin.
- Oder mit einer Frauenärztin.



Wichtig!

Du als Frau entscheidest:

Ich will das Kind.

Oder ich will das Kind **nicht**.

Du kannst einen Schwangerschaftsabbruch
machen lassen.

Ein anderes Wort für Schwangerschaftsabbruch ist:
Abtreibung.

Du musst vor dem Schwangerschaftsabbruch in
eine Beratungsstelle gehen.

In Italien steht im Gesetz:

Frauen können bis zu 3 Monaten nach
der Befruchtung entscheiden:

Möchte ich das Kind behalten?

Schaffe ich das?

Oder will ich das Kind **nicht**?

Ein Schwangerschaftsabbruch ist eine Operation.

Die Operation wird im Krankenhaus gemacht.

Der Arzt entfernt die befruchtete Ei-zelle
aus der Gebärmutter.

Die Frauen fühlen sich danach oft müde.
Und die Frauen brauchen dann Ruhe.

Ein Schwangerschaftsabbruch ist eine große Sache.
Frauen müssen sehr gut überlegen:
Will ich einen Schwangerschaftsabbruch machen lassen?

Was passiert bei einer Schwangerschaft?

Ist eine Frau schwanger?
Dann kann diese Frau viele verschiedene Gefühle haben.
Es wird vieles anders im Leben von der Frau.
Die Frau ist bald Mutter.
Und die Frau ist dann verantwortlich für ein Kind.
Die Frau ist vielleicht alleine.
Oder die Frau hat einen Partner.



Wer begleitet eine Schwangerschaft?

Die Frauenärztin begleitet die schwangere Frau
bis zur Geburt.

Die Frau geht immer wieder zur Frauenärztin.

Der Frauenärztin untersucht die Frau.

Die Frauenärztin macht einen Ultraschall.

Die Ärztin schaut dann mit dem Ultraschallgerät
in den Bauch von der Frau.

Und die Ärztin macht Fotos.

Das tut der Frau **nicht** weh.

Das tut dem Kind **nicht** weh.

Mit dem Ultraschall sieht die Ärztin:

Wie geht es dem Kind im Bauch von der Frau?

Die Frauenärztin sieht bei der Untersuchung:

Wie groß ist das Kind?

Wird das Kind ein Bub oder ein Mädchen?

Die Frauenärztin sieht:

Hat die Frau Zwillinge im Bauch?

Zwillinge heißt:

2 Kinder wachsen gleichzeitig im Bauch von der Frau.

Die Frauenärztin sieht auch:

Hat das Kind eine Beeinträchtigung?

Einige Beeinträchtigungen kann die Ärztin schon
vor der Geburt sehen.

Andere Beeinträchtigungen kann die Ärztin erst nach der
Geburt sehen.

Wer unterstützt die schwangeren Frauen noch?

Das sind zum Beispiel:

- Beratungsstellen.
- Sozialdienste.
- Und Fachpersonen.

Die Frauen finden dort:

- Kurse.
- Und Gespräche mit Fachpersonen.

Die Adressen und Telefonnummern findest du ab Seite 147 und 152.



Was verändert sich bei der Frau? Und was verändert sich beim Kind?

Der Körper von der schwangeren Frau wird anders.

Das Kind fängt in der Gebärmutter an zu wachsen.

Der Körper von der Frau muss sich daran gewöhnen.

In den ersten drei Monaten kann die Frau müde sein.

Oder der Frau ist schlecht.

Und die Frau muss vielleicht sogar brechen.

Anderen Frauen geht es gut.

Zu der Frau kann man jetzt auch sagen: Schwangere.

Die anderen Menschen können die Schwangerschaft noch **nicht** sehen.

Das Kind ist noch ganz klein.

Das Kind ist ungefähr so groß wie eine Erbse.



Dann wird das Kind so groß wie eine kleine Zwetschge.

Mit 2 Monaten hat das Kind schon:

- Die Wirbelsäule.
- 2 Arme.
- 2 Beine.
- Eine Nase.
- Und 2 Augen.

Auch das Herz beginnt zu schlagen.

Mit 3 Monaten kann sich das Kind im

Bauch schon ein bisschen bewegen.

Das spürt die Schwangere aber noch **nicht**.

Ab dem vierten Monat wird die Gebärmutter größer.

Und der Bauch von der Schwangeren fängt an zu wachsen.

Und die Schwangere passt **nicht** mehr in ihre Kleider.

Und die Schwangere spürt:

Das Kind bewegt sich in meinem Bauch.

Das Kind kann mit 6 Monaten schon hören.

Zum Beispiel hört das Kind die Stimme von der Mutter.

Die Brüste von der Mutter werden immer größer.

Die Brustwarzen werden empfindlicher.

Das Kind hat schon:

- Haare.
- Finger·nägel.
- Und Zehen·nägel.

Nach den ersten 7 Monaten von der Schwanger·schaft wird das Kind schnell größer.

Deshalb wächst der Bauch weiter.

Und der Bauch wird immer größer.

Für die Schwangere wird jetzt Vieles anstrengend.

Zum Beispiel:

- Lange stehen.
- Oder schnell gehen.

Viele Schwangere haben Rücken·schmerzen.

Oder atmen schwer.

Oder schlafen **nicht** mehr gut.

Das Kind braucht immer mehr Platz.

Das Kind drückt auf die Harn·blase.

Deshalb muss die Schwangere oft aufs Klo.

Und die Schwangere muss oft Pipi machen.

Das Kind wiegt schon viel.

Das Kind wiegt ungefähr 3 Kilo.

Und auch die Mutter wiegt viel.

Nach 8 Monaten hat die Schwangere ungefähr 12 Kilo zugenommen.



Das Kind hat **nicht** mehr viel Platz im Bauch.

Das Kind kann sich **nicht** mehr drehen.

Und meistens liegt das Kind mit dem Kopf nach unten in der Gebär·mutter.

Und das Kind will auf die Welt kommen.

Das Kind ist fertig gewachsen.

Und das Kind ist jetzt bereit.

Die Geburt kann anfangen.



12 Wie kommt ein Baby auf die Welt?

Das Baby kommt.

Nach 9 Monaten ist das Baby im Bauch fertig gewachsen.

Jetzt kann die Geburt anfangen.

Das Köpfchen vom Baby drückt nach unten.

Das kann die Mutter spüren.

Und das tut der Mutter weh.

Ein anderes Wort dafür ist: Wehen.

Bei den Wehen zieht sich die Gebärmutter zusammen.

Die Wehen machen den Muttermund auf.

So kann das Baby durch die Scheide herauskommen.

Das Baby ist in der Fruchtblase.

Die Fruchtblase kann aufgehen.

Dann kommt Flüssigkeit aus der Scheide.

Und das Baby rutscht weiter nach unten.

Am Anfang kommt eine Wehe.

Und dann ist oft eine lange Pause.

Die Wehe tut noch **nicht** fest weh.



Dann kommen die Wehen immer schneller.

Und tun der Mutter fest weh.

Dann ist der Muttermund weit offen.

Jetzt kommen besondere Wehen.

Diese Wehen heißen: Presswehen.

Die Frau muss jetzt bei jeder Wehe pressen.

Pressen heißt: drücken.

Mit den Presswehen drückt das Baby nach unten.

Und mit jeder Presswehe kommt das Baby ein Stück aus der Scheide von der Mutter heraus.

Zuerst kommt der Kopf.

Dann kommt der Körper vom Baby.

Dann ist das ganze Baby da.

Bei einer Geburt helfen:

- Der Vater.

- Eine Hebamme.

Hebammen kennen sich sehr gut aus mit Schwangeren.

Und kennen sich aus mit Geburten.

Hebammen helfen Müttern bei der Geburt.

- Manchmal auch eine Frauenärztin.

- Manchmal eine Freundin.

- Oder die Schwester.



Das Baby ist da!

Die Hebamme legt das Baby auf den Bauch von der Mutter.
So spürt das Baby die warme Haut von der Mutter.

Und die Mutter sieht ihr Baby.

Und hält das Baby fest im Arm.

Die Mutter ist glücklich und müde.

Die Mutter hat ihr Baby geboren.

Eine Geburt ist ein sehr besonderes Erlebnis.

Eine Geburt ist aber auch sehr anstrengend.

Die Mutter ist glücklich.

Und nach 9 Monaten im Bauch kann die Mutter das Baby endlich sehen.



Die Hebamme schneidet die Nabel·schnur durch.
Oder der Vater schneidet die Nabel·schnur durch.
Das tut der Mutter und dem Baby **nicht** weh.

Nabel·schnur heißt:

Die Nabel·schnur schaut aus wie eine dicke Schnur.

Diese Schnur verbindet die Mutter mit dem Baby.

Die Nabel·schnur wächst aus dem Bauch
vom Baby heraus.

Ein Baby kann im Bauch von der Mutter
mit Nabel·schnur:

- Atmen.
- Essen.
- Und trinken.

Nach der Geburt braucht das Baby **keine**
Nabel·schnur mehr.

Das Baby kann jetzt alleine:

- Atmen.
- Essen.
- Und trinken.

Nach der Geburt wird das Baby untersucht.
Und das Baby wird auf die Waage gelegt.
Und das Baby wird auch gebadet.

Die Mutter hat noch einmal leichte Wehen.
Und aus der Scheide kommt dann der Mutter·kuchen.

Der Mutter·kuchen war in der Gebärmutter von der Mutter.
In dem Mutter·kuchen war das Essen für das Baby.
Jetzt braucht das Baby den Mutter·kuchen **nicht** mehr.
Nach einer Geburt fühlt sich die Mutter schwach.
Und die Mutter braucht Ruhe.
Und Mutter und Baby brauchen Unter·stützung.

Eine Geburt kann sein:
Im Kranken·haus.
Oder zu Hause.
Die Frau bleibt noch ein paar Tage im Kranken·haus.
Vieles ist jetzt neu.
Das Baby braucht viel Zeit von der Mutter.
Das Baby kann noch gar **nichts** alleine machen.
Die Mutter ist deshalb ganz wichtig.
Und auch der Vater ist wichtig.
Das Baby braucht die Eltern bei Tag und in der Nacht.
Die Mutter gibt dem Baby zu essen.
Das Baby kann aus der Brust von der Mutter trinken.
In der Brust ist Milch.
Ein anderes Wort dafür ist: stillen.



Die Mutter oder der Vater wickelt das Kind.
Das heißt:
Das Baby hat eine Windel an.
Nach ein paar Stunden braucht das
Baby eine neue Windel.
In die Windel macht das Baby Pipi und Kacka.
Die Mutter wäscht das Baby.
Die Mutter redet mit dem Baby.
Und die Mutter singt dem Baby Lieder vor.
Das Baby kann noch **nicht** reden.
Das Baby kann weinen.
Das Baby sagt mit dem Weinen:

- Ich habe Hunger.
- Ich habe im Bauch weh.
- Ich habe die Windeln voll.
- Ich habe zu heiß oder zu kalt.
- Ich habe **nicht** gut geschlafen.
- Oder bleib bei mir.

Für die Mutter und für den Vater ist
diese Zeit anstrengend.
Aber diese Zeit ist auch sehr schön.

Manche Kinder kommen mit einer Beeinträchtigung
auf die Welt.
Oder manche Kinder kommen mit einer
schweren Krankheit auf die Welt.

Die Eltern müssen dann mit ihrem Kind oft zum Arzt gehen.
Oder die Kinder müssen Therapien machen.
Diese Kinder brauchen mehr Unterstützung.
Auch die Eltern brauchen viel Unterstützung.

Kann die Geburt auch anders sein?

Einige Babys können **nicht** über die Scheide auf die Welt kommen.

Die Babys haben vielleicht die Nabelschnur um den Hals gewickelt.

Oder die Babys liegen in der Gebärmutter mit den Füßen nach unten.

Dann muss eine Ärztin oder ein Arzt die Frau operieren.

Die Frau bekommt dann eine Narkose.

Mit der Narkose spürt die Frau **keine** Schmerzen bei der Operation.

Eine Ärztin schneidet den Bauch von der Frau ein wenig auf. Und holt das Baby aus der Gebärmutter.

Ein anderes Wort für diese Operation ist: Kaiserschnitt.

Bei der Frau bleibt nach einem Kaiserschnitt eine Narbe.



Kann man durch Sex krank werden?

Menschen können beim Sex Krankheiten bekommen.
Oder Menschen können beim Sex Krankheiten weiter geben.

Diese Krankheiten heißen:

Sexuell übertragbare Krankheiten.

Die Menschen können sich anstecken bei:

- Sex in der Scheide.
- Sex mit dem Mund.
- Sex in den After.

Beim Sex können Krankheitserreger von einem Menschen zum anderen Menschen weiter gehen.

Krankheitserreger heißt:

Ein Erreger ist winzig klein.

Im Erreger ist die Krankheit drinnen.

Viele Krankheitserreger sind:

- In der Flüssigkeit von der Scheide.
- Im Sperma.
- Und im Blut.

Wie können Menschen sich vor diesen Krankheitserregern schützen?

Die Menschen können Kondome nehmen.

Mit den Kondomen können Männer und Frauen sicheren Sex machen.

Und mit den Kondomen können Männer mit Männern sicheren Sex machen.

Und die Menschen bleiben gesund.

Die Kondome lassen die Krankheits·erreger nämlich **nicht** durch.

Wie können Menschen eine sexuell übertragbare Krankheit spüren?

Das Pipi machen brennt vielleicht.

Vielleicht kommt **stinkende Flüssigkeit**:

- Aus der Scheide von der Frau.
- Aus dem Penis vom Mann.
- Oder aus dem Po.

Die Flüssigkeit kann sein:

- Grün.
- Grau.
- Oder gelb.

Ein anderes Wort dafür ist: Ausfluss.

Du spürst vielleicht ein Jucken:

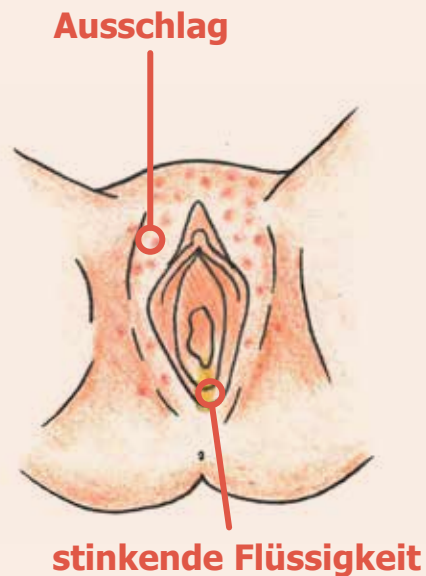
- An der Vulva
- Oder in der Scheide.

Oder der Mann spürt Jucken am Penis.

Du siehst vielleicht viele rote Punkte an der Scheide.

Oder du siehst rote Punkte am Penis.

Ein anderes Wort dafür ist: **Ausschlag**.



Du spürst vielleicht kleine Knöpfe:

- Unter der Haut.
- An der Scheide.
- Oder beim Penis.

Ein anderes Wort dafür ist: Warzen.

Du blutest vielleicht viel mehr aus der Scheide.

Dir tut vielleicht Sex machen weh.

Hast du etwas davon bei dir gesehen?

Oder hast du etwas davon gespürt?

Oder hast du etwas bei deinem Partner gesehen?

Dann geh bitte zum Arzt:

- Zu deiner Frauen·ärztin.
- Oder zu einem Haus·arzt.

Diese Ärzte kennen sich aus mit sexuell übertragbaren Krankheiten.

Die Ärztin oder der Arzt untersucht dich:

- Dein Blut.
- Und deine Pipi.

Und dann kann dir der Arzt genau sagen:

Diese Krankheit haben Sie.

Das können Sie tun.



Was ist Aids?

Aids ist eine sexuell übertragbare Krankheit.

Aids spricht man so aus: Äids.

Aids ist sehr ansteckend.

Der Krankheits'erreger von Aids ist der HIV-Virus.

Der HIV-Virus kann lange im Körper sein.

Und der HIV-Virus macht die Menschen vielleicht erst nach vielen Jahren krank.

Wie können Menschen den HIV-Virus spüren?

Die Menschen spüren den HIV-Virus **nicht**.

Und das ist gefährlich.

Die Menschen wissen **nicht**:

Ich habe den HIV-Virus in mir.

Und diese Menschen können den HIV-Virus trotzdem an andere Menschen weiter geben.

Wie können Menschen den HIV-Virus bekommen?

Machen Menschen Sex ohne Kondom?

Dann können Menschen sich anstecken.

Und die Menschen haben dann HIV-Virus im Körper.

Die Menschen können den HIV-Virus bekommen durch:

- Sperma.
- Flüssigkeit aus der Scheide.
- Oder Blut.

Die Menschen können die Krankheit **nicht** bekommen durch:

- Küssen.
- Streicheln.
- Oder massieren.

Hat ein Mensch den HIV-Virus bekommen?

Was kann dieser Mensch jetzt tun?

Der HIV-Virus bleibt im Körper.

Diese Krankheit geht mit **keinem** Medikament weg.

Die Menschen können trotzdem lange leben mit HIV.

Medikamente helfen nämlich gegen die Aids-Krankheit.

Es gibt einen Test.

Bei diesem Test wird ein bisschen Blut abgenommen.

Das passiert am Finger.

Mit diesem Test können Menschen schauen:

Habe ich den HIV-Virus?



Diesen Test kannst du machen:

- Bei deinem Arzt.
- Oder bei Pro Positiv.
- Oder im Krankenhaus.

Die Adressen von Pro Positiv findest du auf Seite 149.

15 Kann man Sex kaufen?

Pornografie sind Bilder und Filme von Sex.
Ein anderes Wort für Pornografie ist: Porno.
Manche Menschen machen Sex und werden dabei gefilmt.
Oder die Menschen werden fotografiert.
Diese Menschen bekommen dafür Geld.
Diese Bilder und Filme von Sex werden dann verkauft.
Diese Bilder und Filme von Sex nennt man Pornografie.
Manche Menschen schauen sich gerne Bilder und Filme von Sex an.

Diese Menschen müssen 18 Jahre alt sein oder mehr als 18 Jahre.
Dann dürfen die Menschen Pornografie schauen.
Menschen schauen sich Pornografie an:

- Im Fernsehen.
- Im Internet.
- Oder in Zeitungen.



Wichtig!

Pornografie sind erfundene Geschichten.
Pornografie ist also **nicht** echt.
Die Menschen in der Pornografie sind Schauspielerinnen und Schauspieler.
Die Menschen zeigen also **nicht** ihre wirklichen Gefühle.

Bilder und Filme von Sex machen Menschen oft neugierig.
Vielleicht hast du schon einmal Bilder oder Filme von Sex gesehen?
Vielleicht gefallen dir diese Bilder?
Und du bekommst mit diesen Bildern Lust auf Sex?
Vielleicht gefallen dir diese Bilder **nicht**?
Und du findest die Bilder **nicht** schön?



Wichtig ist:

Möchtest du diese Bilder und Filme **nicht** anschauen?

Du kannst sagen:

Nein.

Ich will das **nicht** sehen.

Möchtest du über die Bilder und Filme reden?

Du kannst zum Beispiel reden:

- Mit einer Freundin.
- Mit jemandem aus deiner Familie.
- Oder mit einer Fachperson.



Was ist Prostitution?

Manche Menschen verkaufen ihren Sex.

Das heißt:

Die Menschen machen Sex mit jemanden.

Und bekommen dafür Geld.

Das sind meistens Frauen.

Aber das können auch Männer sein.

Ein anderes Wort dafür ist: Prostituierte.

Menschen gehen zu Prostituierten.

Und zahlen Geld für Sex.

Bei diesem Sex zeigen die Prostituierten **nicht** ihre wirklichen Gefühle.

Und es ist **keine** Liebe zwischen den zwei Menschen.

In Italien steht im Gesetz:

Prostitution ist verboten.

Menschen dürfen in Italien Sex also **nicht** verkaufen.

Und Menschen dürfen **nicht** für Sex bezahlen.

Trotzdem gibt es in Italien Prostitution.

Was sagt das Gesetz zu Sexualität?

Das Gesetz gibt klare Regeln vor.

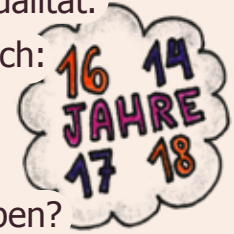
Auch zu Sexualität gibt das Gesetz klare Regeln.

Im Gesetz steht:

Jeder Mensch hat ein Recht auf Sexualität.

Jeder Mensch entscheidet also für sich:

- Möchte ich Sexualität leben?
- Wie möchte ich Sexualität leben?
- Mit wem möchte ich Sexualität leben?



Für Sex müssen die Menschen „Ja“ sagen.

Niemand darf zu Sex gezwungen werden.

Zwingen heißt zum Beispiel:

Ein Mensch sagt zum anderen:

Du musst jetzt Sex mit mir machen.

Machst du **nicht** Sex mit mir?

Dann bin ich sehr böse mit dir.

Niemand darf zu Sex überredet werden.

Überreden heißt zum Beispiel:

Andere Menschen sagen zu dir:

Mach Sex!

Dann bekommst du tolle Geschenke von mir.

Willst du **nicht**?

Dann bin ich sehr böse mit dir.



Im Gesetz in Italien steht:

Kinder unter 14 Jahren dürfen **keinen** Sex machen.

Jugendliche zwischen 14 und 16 Jahren dürfen Sex machen:

- Wenn beide „Ja“ zum Sex sagen.
- Wenn also **niemand** zum Sex überredet wird.
- Wenn beide älter als 14 Jahre sind.
- Wenn **niemand** von den beiden einen Erziehungsauftrag hat.

Menschen mit Erziehungsauftrag sind zum Beispiel:

- Lehrer in der Schule.
- Trainer beim Sport.
- Betreuer im Urlaub.

Jugendliche über 16 Jahren dürfen Sex machen.

Beide Partner müssen dann „Ja“ sagen zum Sex miteinander.

Die beiden müssen älter als 14 Jahre sein.

Und die Menschen machen freiwillig Sex.

Wichtig!

Niemand darf sagen:

Du musst mit mir Sex machen.



Nie erlaubt ist:

- Sex zwischen Eltern und ihren Kindern.
- Und Sex mit Kindern.

Ist dir so etwas passiert?

Oder hast du davon gehört?

Dann kannst du mit einer Fachperson reden.



Sexualität und Sex sind privat.

Sex darf also **nicht** in der Öffentlichkeit gemacht werden.

Und die Menschen dürfen sich auch **nicht** nackt in der Öffentlichkeit zeigen.

Öffentlichkeit ist zum Beispiel:

- Ein Park.
- Oder die Straße.

Alle Menschen müssen sich an die Gesetze halten.

Macht ein Mensch etwas gegen das Gesetz?

Dann wird dieser Mensch bestraft.

Die Bilder zeigen dir:



Ich kann in der Beratungsstelle Fragen zu diesen Themen stellen.



Diese Menschen können in die Beratungsstellen gehen.



Diese Menschen arbeiten in der Beratungsstelle.



So viel kostet die Beratung.



So kann ich mich in der Beratungsstelle anmelden.

Beratungsstellen.

Möchtest du über deine Probleme reden?

Oder möchtest du über deine Gefühle reden?

Dann kannst du zu einer Beratungsstelle gehen.

In einer Beratungsstelle arbeiten Berater und Beraterinnen.

Berater und Beraterinnen helfen und unterstützen Menschen.

Und du kannst Berater und Beraterinnen alles erzählen.


Die Berater und Beraterinnen nehmen deine Probleme ernst.


Die Berater und Beraterinnen hören dir zu.


Die Berater und Beraterinnen erzählen **nichts** weiter.


Man kann dazu sagen: Die Beratung ist vertraulich.


Beratungsstelle Young+Direct

 Gefühle - Schule - Gewalt - Liebe - Familie - Sexualität - Freundschaft - Sucht


 Jugendliche und junge Erwachsene


 Berater und Beraterinnen


 kostenlos

 **WhatsApp:** 345 08 17 056
Montag bis Freitag von 14.30 bis 19.30 Uhr
Jugendtelefon: 0471 15 51 551
Montag bis Freitag von 14.30 bis 19.30 Uhr
Facebook: YOUNG+DIRECT
BERATUNG CONSULENZA
E-Mail: online@young-direct.it
www.young-direct.it


Beratungsstelle Lebenshilfe

 Gefühle - Familie - Gewalt - Liebe - Sexualität - Freundschaft


 Kinder - Jugendliche - Erwachsene


 Berater und Beraterinnen


 Das erste Treffen ist kostenlos.


 0471 06 25 01
www.lebenshilfe.it

Infes in Bozen

 Essstörungen
Essstörungen sind große Sorgen
rund um das Essen:
Wie viel kann ich essen?
Was darf ich essen?


 Jugendliche und Erwachsene


 Beraterinnen


 kostenlos


 0471 97 00 39
info@infes.it
www.infes.it


Pro Positiv - Südtiroler Aids-Hilfe in Bozen

 HIV und AIDS
HIV-Schnelltest

 Jugendliche und Erwachsene

 Berater und Beraterinnen

 kostenlos

 0471 93 22 00
info@propositiv.bz.it
www.propositiv.bz.it

Beratungsstelle GEA in Bozen



Gewalt an Frauen



Frauen



Beraterinnen



kostenlos



800 27 64 33

Diese Notrufnummer kannst du immer anrufen.

info@casadelledonnebz.it

Beratungsstelle für Frauen in Gewalt-situationen in Brixen



Gewalt an Frauen



Frauen



Beraterinnen



kostenlos



800 60 13 30

Diese Notrufnummer kannst du immer anrufen.

Frauenhaus.brixen@bzgeis.org

Beratungsstelle Frauen gegen Gewalt in Meran



Gewalt an Frauen



Frauen



Beraterinnen



kostenlos



800 01 40 08

Diese Notrufnummer kannst du immer anrufen.

info@donnecontrolaviolenza.org

Beratungsstelle Sonnenschein in Bozen



sexuelle Gewalt



Jugendliche und junge Erwachsene



Berater und Beraterinnen



kostenlos



HelpLine Pollicino 800 83 28 42

info@germogliobz.com


Familien·beratungs·stellen.


In Familien·beratungs·stellen kannst du mit Beraterinnen reden:


- Über deine Probleme.
- Und über deine Fragen.


Und du kannst dich für eine Untersuchung bei der Frauen·ärztin anmelden.


Familien·beratungs·stelle AIED in Bozen

 Körper - Sexualität - Verhütung - Untersuchung bei der Frauenärztin


 Kinder - Jugendliche - Erwachsene


 Beraterin - Frauen·ärztin - Hebamme


 kostenlos


 0471 97 93 99
info@aiedbz.it
www.aiedbz.it

Familien·beratungs·stelle L'ARCA in Bozen

 Gefühle - Beziehung - Sexualität - Geburt - Verhütung - Untersuchung bei der Frauen·ärztin


 Kinder - Jugendliche - Erwachsene


 Beraterin - Frauen·ärztin - Hebamme


 kostenlos


 0471 93 05 46
consultorio@arca.bz
www.arca.bz

Familien·beratungs·stelle LILITH in Meran

 Gefühle - Körper - Sexualität - Geburt - Verhütung - Untersuchung bei der Frauen·ärztin


 Kinder - Jugendliche - Erwachsene


 Beraterin - Frauen·ärztin - Hebamme


 kostenlos


 0473 21 25 45
info@lilithmeran.com
www.lilithmeran.com


Familien·beratungs·stelle MESOCOPS in Bozen

 Körper - Sexualität - Verhütung -
Untersuchung bei der Frauen·ärztin

 Kinder - Jugendliche - Erwachsene


 Beraterin - Frauen·ärztin


 kostenlos


 0471 97 66 64
info@mesocops.it


www.mesocops-familienberatung.com


Familien·beratungs·stellen P.M. Kolbe

 Mutter·sein - Vater·sein - Sexualität - Verhütung -
Untersuchung bei der Frauen·ärztin

 Kinder - Jugendliche - Erwachsene


 Beraterin - Frauen·ärztin - Hebamme


 kostenlos


 0471 40 19 59
kolbebolzano@yahoo.it


www.consultoriokolbe.it

Familien·beratungs·stellen FABE

 Sexualität - Verhütung -
Untersuchung bei der Frauen·ärztin

 Kinder - Jugendliche - Erwachsene

 Beraterin - Frauen·ärztin - Hebamme

 kostenlos

 0471 97 35 19
kontakt@familienberatung.it

www.familienberatung.it

Lebenshilfe VIVO

Hast du eine Idee für deine Freizeit?

Oder hast du einen Wunsch?

Und weißt du noch **nicht**:

- Was kann ich in der Freizeit machen?
- Wie kann ich das machen?
- Oder wer kann mich unterstützen?

Dann kannst du bei Vivo anrufen.

LEBENSCHILFE VIVO



Freizeit



Jugendliche und Erwachsene



Beraterin



je nach Angebot



0471 06 25 01

vivo@lebenshilfe.it

Vereine.

Suchst du einen Verein?

Möchtest du neue Leute kennen·lernen?

Möchtest du zu einem Kurs gehen?

Oder möchtest du dich mit anderen Menschen treffen?

Viele Vereine organisieren solche Angebote.

Einige von den Angeboten sind auch in Leichter Sprache.

Hier findest du eine Liste von Vereinen.

Diese Vereine können dir weiter·helfen.

AIAS Bozen



Treff·punkt - Tanz - Kurse - Ausflüge



Jugendliche und Erwachsene



Mitarbeiterin




je nach Angebot





0471 20 44 76


www.aiasbolzano.it


AVS-Jugend

 Wanderungen - Klettern


 Jugendliche und Erwachsene


 Bergführerin


 je nach Angebot


 0471 97 81 41
www.alpenverein.it


Circusverein Animativa

 Zirkus·kunst - Tanz


 Jugendliche und Erwachsene


 Mitarbeiterin


 je nach Angebot

 0473 23 95 64
www.animativa.org

Centaurus – Homo·sexuelle Initiative Südtirols


 Treff·punkt in Bozen


 Homo·sexuelle Jugendliche und Erwachsene


 je nach Angebot


 0471 97 63 42
info@centaurus.org
www.centaurus.org

Integra Meran

 offener Treff


 Jugendliche und Erwachsene


 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter


 je nach Angebot


 0473 49 56 56
www.caritas.bz.it


Jugend·dienste

 In vielen Städten gibt es Jugend·dienste.
Welcher Jugend·dienst ist in deiner Nähe?
Du kannst hier nachfragen!
Freizeit·angebote - Kurse


 Jugendliche und Erwachsene


 Mitarbeiter*innen


 je nach Angebot


 0471 40 21 06
www.jugenddienst.it


Jugend·treffs

 In jedem Dorf gibt es einen Jugend·treff.
In vielen Jugend·treffs gibt es Angebote
nur für Mädchen.
Welcher Jugend·treff ist in deiner Nähe?
Du kannst hier nachfragen!
Freizeit·angebote


 Jugendliche


 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter


 je nach Angebot


 0471 09 51 39
www.netz.bz.it

Lebenshilfe Bozen

 Urlaube - Sport - Musik - Freizeit·gruppen


 Jugendliche und Erwachsene

 Beraterin

 je nach Angebot






 0471 06 25 01
info@lebenshilfe.it
www.lebenshilfe.it

People First Südtirol

 Selbst·vertretungs·gruppe für Menschen mit
Lern·schwierigkeiten

 0471 06 25 27
peoplefirst@lebenshilfe.it
www.peoplefirst.bz.it

Südtirols Katholische Jugend

-  Freizeit - Kirche
-  Jugendliche
-  Jugend·leiterinnen und Jugend·leiter
-  je nach Angebot
-  0471 97 08 90
www.skj.bz.it

Volkshochschulen Südtirol

-  Urlaube - Sport - Kurse
-  Jugendliche und Erwachsene
-  Mitarbeiterin
-  je nach Angebot
-  0471 06 14 44
www.volkshochschule.it

UISP

-  Sport
-  Jugendliche und Erwachsene
-  Beraterin
-  je nach Angebot
-  0471 30 00 57
www.uisp.it/bolzano

Wer hat dieses Heft geschrieben?

Marina Kuppelwieser Pirpamer und Silvia Clignon haben dieses Heft geschrieben.

Wer hat den Text in Leichte Sprache übertragen?

OKAY - Büro für Leichte Sprache hat das Heft in Leichte Sprache übertragen. www.lebenshilfe.it/okay

© Europäisches Logo für einfaches Lesen: Inclusion Europe

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.inclusion-europe.eu/easy-to-read/



Wer hat das Heft in Leichter Sprache geprüft?

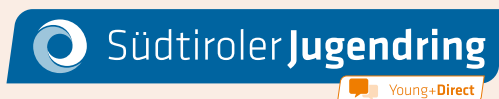
Die Prüfgruppe von OKAY hat den Text geprüft.

Von wem sind die Bilder in diesem Heft?

Die Bilder in diesem Heft sind von Martina Chinellato.

Dieses Heft ist ein gemeinsames Projekt von:

Sexualpädagogische Beratungsstelle von der Lebenshilfe und Young+Direct vom Südtiroler Jugendring.



Impressum:

Redaktion

Silvia Clignon, Helga Mock - Lebenshilfe Onlus

Michael Reiner – Südtiroler Jugendring EO

Text

Marina Kuppelwieser Pirpamer

Silvia Clignon

Text in leichter Sprache

OKAY – Büro für Leichte Sprache

Zeichnungen

Martina Chinellato

Grafik und Layout

Abler GmbH - Die Farm, Lana

Druck

Lanarepro

Auflage

1000

© **2022**

Herausgeber

Südtiroler Jugendring Eo

Lebenshilfe Onlus