

SEX & TIPPS

MÄDCHEN- FRAGEN

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

LOVELINE.de

Impressum

Herausgeberin: Bundeszentrale
für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Kommissarischer Direktor: Prof. Dr. Martin Dietrich
Maarweg 149-161,
50825 Köln
www.bzga.de

Alle Rechte vorbehalten.

Konzeption und Manuskript: Kirsten Khaschei

Redaktion: Volker Schmidt-Cox

Gestaltung: BOK + Gärtner GmbH, Münster

Fotos: Gettyimages

Druck: Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt.

Kunst- und Werbedruck GmbH & Co. KG,
Hinterm Schloss 11, 32549 Bad Oeynhausen

Auflage: 11.250.11.22

Bestellnummer: 13066002

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin / den Empfänger oder Dritte bestimmt. Eine Veränderung des Mediums ist nicht gestattet. Alle angegebenen Informationen müssen gut sichtbar bleiben.

INHALTS- VERZEICHNIS

- # 02 Aufregend & anstrengend – erwachsen werden!
- # 04 Der Stress mit dem Aussehen
- # 05 Wie ist das, eine Frau zu sein?
- # 06 Dein Körper in der Pubertät: Action auf allen Ebenen!
- # 10 „Ich find dich gut“
„Ich steh’ auf dich“
- # 11 Gefühle, Sex & mehr fühlt sich gut an!
- # 15 Jungen & Sexualität
- # 16 Verhütung für alle Fälle
- # 17 Infos & Beratung

AUFREGEND & ANSTRENGEND – ERWACHSEN WERDEN!

Etwa zwischen 10 und 14 Jahren kommst du in die Pubertät.

Das ist so ähnlich wie mit einer coolen Party: Man weiß, dass sie auf jeden Fall startet, aber die einen kommen früher als geplant, die anderen später – bis irgendwann alle da sind.

Bevor es übrigens so richtig losgeht, verschickt dein Körper erst mal ein paar SMS. Oder, biologisch ausgedrückt: Er sendet Hormone an einzelne Körperregionen und Organe, damit dort klar ist, dass die Pubertät jetzt beginnt. Vielleicht fühlen sich deine Brustwarzen plötzlich anders an. Du entdeckst beim Duschen dein erstes Schamhaar. Oder hast auf einmal so einen komischen Ausfluss im Slip. Lauter körperliche Veränderungen, die ungewohnt sein können.

Das alles ist sehr spannend! Es kann sein, dass du dich selbst und die Welt plötzlich mit völlig anderen Augen siehst. Du entdeckst deinen eigenen Willen. Lässt dir von deinen Eltern nicht mehr so gern vorschreiben, was du tun oder lassen sollst. Du stellst womöglich fest, dass Jungen vielleicht doch nicht so langweilig sind. **Du hast viele tolle Ideen und endlose Lachanfänge.** Manchmal fühlst du dich aber auch ausgepowert oder niedergeschlagen.

Das kostet dich Kraft! Die hormonellen Veränderungen, die du jetzt mitmachst, sind nicht ohne. Du stellst womöglich fest, dass alle deine Klamotten zu eng geworden sind und/oder nicht mehr zu dir passen. Nicht nur du selbst, auch deine Eltern und dein Umfeld betrachten dich plötzlich mit anderen Augen. Manchmal machen sie dir Komplimente! Und manchmal ärgern sie dich oder machen dumme Sprüche. Und dann noch die Schule.

Ein bisschen Chaos gehört dazu.

Während der Pubertät werden im Gehirn gleich mehrere verschiedene Regionen auf einmal umgebaut – diese „Baustelle“ kann dein Leben ganz schön auf den Kopf stellen. Kein Wunder, dass manchmal alles chaotisch ist ... Vieles, was mit Planung und Ordnung zu tun hat, fällt dir schwer. Und du kannst dich womöglich nicht so gut entscheiden.

Mach dir keinen Druck, wenn du körperlich schon weiter bist als deine Freundinnen oder noch nicht so weit ... **Schließlich nimmt sich der Körper für die Pubertät unterschiedlich viel Zeit.**

Gleich ein paar Jahre dauert es, bis alle Entwicklungen abgeschlossen sind und dein Körper erwachsen ist – **erst mit ungefähr 17 bis 20 Jahren, manchmal auch schon etwas früher.**

Übrigens: Gerade weil Mädchen das Aussehen wichtig ist, solltet ihr zusammenhalten und nicht über andere ablästern oder euch gegenseitig schlecht machen.

Die Pubertät ist eine Zeit voller körperlicher Veränderungen. Und das ist gut so.

Lass dich also nicht von den blöden Sprüchen mancher Jungen unter Druck setzen. Das ist oft nur Unsicherheit oder Angeberei. Wusstest du eigentlich, dass die meisten es ohnehin viel besser finden, wenn Mädchen sich nicht zu viele Gedanken um ihr Aussehen machen? Hier, lies mal:

Ich verstehe gar nicht, warum Mädchen immer große Brüste haben wollen. Klar gibt es Jungs, die nur darauf achten. Aber wollt ihr so oberflächliche Freunde?

OLLI

Am besten sind Mädchen, die einfach so sind, wie sie sind, und nicht versuchen, durch tonnenweise Make-up was Besonderes zu sein.

MATTEO

Zitate aus  LOVELINE.de.

DER STRESS MIT DEM AUSSEHEN

In der Pubertät entwickelt sich dein Körper. Du bekommst einen Busen, mehr Po und Hüften, Oberschenkel, Intimhaare (Schamhaare) usw. Das „Programm“, das dein Körper jetzt für dich vorgesehen hat, lautet: Du sollst weiblicher und runder werden!

Die Natur hat sogar etwas Spezielles eingerichtet: Du bekommst deine Menstruation (Monatsblutung) erst, wenn dein Körperfettanteil etwa ein Fünftel deines Gewichts ausmacht. Vielleicht bist du mit manchem, was jetzt passiert, gar nicht so einverstanden. Du möchtest viel lieber schmal und dünn bleiben wie die Models, die nicht ein Gramm Fett zu viel haben.

Den meisten Mädchen ist es sehr wichtig, wie sie aussehen. Immer wieder müssen sie in den Spiegel schauen. Viele sind in dieser Phase sehr kritisch und unzufrieden mit ihrem Spiegelbild.

Aber aussehen wie ein Model oder Star? Ehrlich gesagt wird das nicht hinhauen! Models sind auch nicht perfekt! Die meisten erkennt man ungeschminkt auf der Straße gar nicht. Sie sehen im echten Leben ganz anders aus als auf den Fotos. Sie haben auch mal Pickel und keine makellose Haut. Ihr Gesicht und ihr Körper werden von Fotografen und Stylisten sehr geschickt in Szene gesetzt – und die Fotos am Computer bearbeitet. Pickel, Flecken und Problemzonen werden einfach am Bildschirm „wegradirt“! In Wirklichkeit sind Mädchen- und Frauenkörper nie so makellos.

Das Aussehen steht bei mir eher im Hintergrund. Und ich finde, sie sollte Treue zeigen, aber auch nicht gleich eifersüchtig werden, wenn es nicht berechtigt ist. Und sonst halt Nettigkeit und nicht zickig.

KAAN

Sie sollte nicht zu dünn sein und lange Haare haben. Ganz wichtig ist: Ich muss mit ihr lachen können. Natürlich sollte sie sein ... und Ziele im Leben haben.

TOBIAS

WIE IST DAS, EINE FRAU ZU SEIN?

Es sind viele Eigenschaften und Dinge, die ein Mädchen ausmachen.

Du kannst cool sein, liebevoll, wild, nachdenklich, klug, eigenwillig, verständnisvoll, mutig, schüchtern, stark, sexy, charmant ... Was für ein Typ Mädchen möchtest du sein? Es gibt ganz unterschiedliche Arten von Weiblichkeit.

Jedes Mädchen ist einzigartig und nur du entscheidest, wie du sein möchtest.

Setz dich nicht unter Druck, so oder so sein zu müssen, nur um anderen zu gefallen. Und lass dich nicht durch Stars aus Musik, Film und Fernsehen beeindrucken. Ihr Leben ist in Wirklichkeit oft ganz alltäglich und nicht so glamourös. Es gibt viele verschiedene Wege, dein Leben zu gestalten. Eine Frau zu werden, heißt: Du suchst deinen Weg, machst neue Erfahrungen und lernst so deine Stärken und Schwächen immer besser kennen. **Diese Erfahrungen machen dich unverwechselbar und darauf kannst du stolz sein.**

Tipp: Möchtest du unabhängig sein und deine Träume im Leben verwirklichen? Dann solltest du Schule und Ausbildung so gut wie möglich abschließen.



Worauf kommt es dir im Leben an?

Vielleicht hast du Lust, dir zu folgenden Fragen mal ein paar Gedanken zu machen:

- ✚ Welche Ausbildung / welcher Beruf könnte zu mir passen?
- ✚ Will ich viel erleben, reisen, vielleicht ins Ausland gehen?
- ✚ Will ich später lieber allein oder in einer Beziehung leben?
- ✚ Was ist mit Heiraten?
- ✚ Wie stelle ich mir die Person, mit der ich zusammen sein will vor?
- ✚ Möchte ich Kinder haben?
- ✚ Und falls ja: Wer wird sich um die Kinder und den Haushalt kümmern?
- ✚ Kenne ich Frauen, die mir gut gefallen und die für meine Zukunft ein Vorbild sein können?

ACTION AUF ALLEN EBENEN!

Hier bekommst du einen Überblick, wann und wie sich dein Körper verändert.

Aber Achtung: Das sind Durchschnittswerte, denn jedes Mädchen entwickelt sich anders.

Die Achsel- und Intimbehaarung wächst. Sie ist übrigens bei jedem Menschen verschieden, Farbe und Form sind erblich bedingt. In der Pubertät wachsen dir zunächst nur vereinzelt ein paar Haare. Unter dem Einfluss der Hormone (Östrogene) werden es immer mehr: an den Beinen, auf dem Venushügel (so nennt sich der gewölbte, weiche Teil oberhalb der Vagina (Scheide), auf

Übrigens: Viele entfernen sich die Haare an den Beinen, unter den Armen und in der „Bikinizone“. Auch Jungen rasieren sich unter den Achseln oder an den Genitalien. Informiere dich über die verschiedenen Verfahren und Nebenwirkungen, z. B. unter [♡ LOVELINE.de](http://www.love-line.de). Ein wenig Übung braucht es, um ein gutes Ergebnis zu erzielen. Es kann nämlich sein, dass deine Haut erst mal mit einer Reizung und Pickeln reagiert.

Ich habe bis jetzt noch kaum einen Busen. Meine Freundinnen haben schon eine größere Brust und tragen BHs. **Wächst mein Busen noch?**

CHARLOTTE, 14

den Labien (Schamlippen) unter den Armen. Manchmal sogar auf dem Busen!

Die Brüste entwickeln sich. In der Pubertät fangen die Brüste an, zu wachsen. Bei manchen Mädchen schon mit zehn Jahren, bei anderen erst mit dreizehn oder vierzehn. Die Brustwarzen werden größer. Der „Warzenhof“, also die Haut um die Brustwarze, wölbt sich und wird größer und dunkler. Meist wachsen die Brüste nicht gleichmäßig. Dann ist die linke größer als die rechte oder umgekehrt. Bis dein Busen sein endgültiges Aussehen erreicht hat, dauert es mehrere Jahre.

Wahrscheinlich wirst du irgendwann deinen ersten BH kaufen. BH ist die Abkürzung für „Büstenhalter“. Ein BH gibt deinem Busen Halt. Besonders, wenn du einen großen und schweren Busen hast. Er kann sportlich, mädchenhaft oder sexy aussehen. Es gibt Push-up-BHs, um den Busen zu vergrößern, aber auch Minimierer, um ihn zu verkleinern.

Ist es normal, dass **eine meiner Schamlippen länger ist als die andere?**

HANNAH, 15

Du bist mitten in der Pubertät, deine Brüste sind also noch nicht ausgewachsen. Wie sie später aussehen werden, ist übrigens genetisch festgelegt. Es gibt kleine, große, runde, spitze, weiche oder feste Brüste. Und alle Brüste sind einzigartig. Manche finden große Brüste toll, andere mögen lieber kleine Brüste. Und du? Manchmal möchten Mädchen gerade das, was sie selbst nicht haben (zum Beispiel andere Brüste). Und merken dabei gar nicht, wie schön ihre eigenen Brüste sind.

Die weiblichen Geschlechtsorgane entwickeln sich. Du hast verschiedene innere Geschlechtsorgane: die Gebärmutter, die Eileiter, die Eierstöcke und die Vagina (Scheide). Sie sind für die Fortpflanzung da. Und du hast äußere Geschlechtsorgane: Zu ihnen gehören die äußeren und inneren Labien (Schamlippen) die Klitoris (Kitzler) und der Eingang der Vagina. **Der**

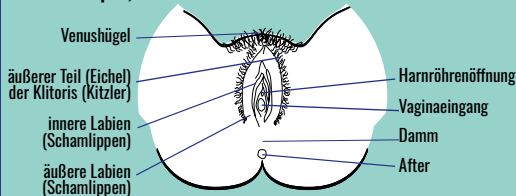
gesamte Bereich wird Vulva genannt. Die Klitoris hat eine gut sichtbare Spitze (Eichel) zwischen den inneren Labien. Der Großteil der Klitoris befindet sich im Inneren des Körpers. Bei sexueller Erregung schwillt die gesamte Klitoris an. Auch die Labien schwellen an und färben sich dunkel. **Labien und Klitoris reagieren sehr empfindlich auf Berührungen und zärtliches Streicheln.**

Tip: Du kannst dir deine Vulva mit einem Spiegel anschauen, um dich mit ihr vertraut zu machen.

Die Vulva hat ein ganz individuelles Aussehen. Die Labien können eher rötlich oder bläulich und unterschiedlich lang sein. Die inneren Labien können über die äußeren Labien hinausschauen. Auch die sichtbare Spitze der Klitoris kann kleiner oder größer sein. **Das ist al-**

les ganz normal und kein Grund zur Beunruhigung. Das Aussehen der Vulva ist bei allen Menschen in den Erbanlagen festgelegt und bei jedem anders.

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



Vielleicht entdeckst du jetzt in deinem Slip einen weißlichen Ausfluss.

Meist kündigt er die erste Menstruation (Monatsblutung) an, die dann etwa sechs bis zwölf Monate später einsetzt. Nur wenn es zusätzlich im Bereich der Vagina (Scheide) juckt solltest du dich ärztlich untersuchen lassen. Dann kann eine Entzündung der Vagina die Ursache sein. Und dagegen kannst du etwas tun, z. B. mit speziellen Zäpfchen und Cremes für die Vagina.

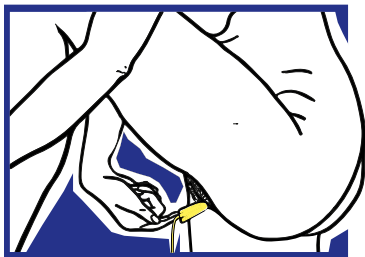
Du bekommst zum ersten Mal deine Menstruation. Manche nennen die Menstruation auch Monatsblutung, Periode, Regel oder Tage. Die Blutung dauert mehrere Tage. Die Dauer ist bei jedem Mädchen unterschiedlich. Jeden Monat bereitet sich der Körper einer Frau so auf eine Schwangerschaft vor. Hormone sorgen dafür, dass eine oder mehrere Eizellen im Eierstock heranreifen. Dabei baut sich in der Gebärmutter eine dünne Schleimhaut auf, um ein befruchtetes Ei ernähren zu können. Kommt es nicht zur Befruchtung, baut der Körper die stark durchblutete Schleimhaut ab. Das ist das Menstruationsblut. Es fließt durch die Vagina ab. Mögliche Beschwerden sind Kopfschmerzen, Übelkeit und Rückenschmerzen. Manche Mädchen spüren ein leichtes Ziehen im Unterbauch, an-

dere haben krampfartige Schmerzen. Eine Wärmflasche kann hier helfen. Solltest du sehr starke Schmerzen haben, gehe zu einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt.

Die meisten Frauen bekommen ihre Menstruation (Monatsblutung) etwa alle 25 bis 35 Tage. Anfangs ist es noch so, dass die Blutung eher unregelmäßig kommt.



Das Blut kann beispielsweise durch Tampons und Binden aufgefangen werden. Auf Loveline.de findest du Infos zu weiteren Menstruationsprodukten.



Binden zum Einlegen in den Slip

findest du in vielen verschiedenen Stärken und Längen in jeder Drogerie.

Tampons sind zusammengepresste,

feste Watterollen.

Sie werden in die Vagina (Scheide) eingeführt, so dass sie das Blut dort auffangen. Mit dem Rückholfädchen ist es möglich sie wieder entfernen. Am besten, du probierst selbst aus, mit welchen Menstruationsprodukten du dich am besten fühlst.

Binden und Tampons sollten aus medizinischen und hygienischen Gründen regelmäßig gewechselt werden. Tampons sollten nicht länger als sechs Stunden getragen werden. Während deiner Menstruation (Monatsblutung) ist es wichtig, dass du dich täglich wäschst. Warmes Wasser reicht dabei aus. Auf Seife, Waschlotionen und Intimsprays solltest du verzichten, da sie die Flora der Vagina schädigen können.

Und du kannst schwanger werden.

Das heißt, du kannst ein Kind bekommen, wenn du Petting oder Geschlechtsverkehr mit einem Jungen hast. Auch wenn du dich noch nicht wirklich erwachsen fühlst: Pass auf, dass du nicht ungewollt schwanger wirst und kläre die Verhütung mit deinem Partner, bevor du Sex hast.

Es ist also wichtig, dass du dich gut mit deinem Körper auskennst.

Der Menstruationskalender

- # Wann hattest du das letzte Mal deine Menstruation?
- # Wie lange hat sie gedauert?
- # Wie stark war sie?
- # Hattest du Schmerzen?

In Zyklus-Apps oder einen Menstruationskalender kannst du alles eintragen, was mit deiner Menstruation zu tun hat – und dabei dich selbst, deinen Zyklus und deinen Körper besser kennenlernen.

Den Kalender gibt es als Download auf

LOVELINE.de.



Tipp: Du kannst mit Fragen und Problemen auch allein zu einer Kinder- und Jugendärztin oder einem Kinder- und Jugendarzt oder einer Allgemeinmedizinerin oder einem Allgemeinmediziner gehen. Wenn du zwischen 12 und 14 Jahre alt bist, untersucht sie oder er dich vertraulich und kostenlos im Rahmen der so genannten Jugendgesundheitsuntersuchung (J 1).

„ICH FINDE DICH GUT“ „ICH STEH AUF DICH“

Wahrscheinlich verliebst du dich in der Pubertät zum ersten Mal. Vielleicht in ein Mädchen, vielleicht in einen Jungen.

Wenn es darum geht, jemanden kennenzulernen, sind viele Mädchen und Jungen erst mal schüchtern. Keiner traut sich so recht, den ersten Schritt zu machen. Vielleicht hast du ja Lust und bist mutig genug, die Person, die dir gefällt anzusprechen? **Wie, dabei beraten dich deine Freundinnen und Freunde bestimmt gerne.**

Vielleicht denkst du manchmal, du müsstest jetzt auch unbedingt eine Freundin oder einen Freund haben. Oder hast große Sehnsucht nach einer Person, die dich liebt und die du lieben kannst. Das lässt sich leider nicht erzwingen. Oft ist es so, dass du eines Tages plötzlich bis über beide Ohren verliebt bist und mit der Zeit vielleicht eine Beziehung entsteht.

Übrigens: Gute Beziehungen zeichnen sich durch gegenseitigen Respekt aus. Das heißt nicht, dass alle immer einer Meinung sein müssen. Aber sie sollten fair miteinander umgehen.

Hetero, lesbisch, bi – oder wie?

Mädchen können sich auch in Mädchen verlieben. Manche merken schon recht früh, dass sie viel mehr auf Mädchen stehen als auf Jungen, also lesbisch sind. Andere finden das erst im Erwachsenenalter heraus. Es ist auch möglich, erotische Gefühle zu beiden Geschlechtern zu haben und sich nur in ein bestimmtes Mädchen zu verlieben, sonst aber auf Jungen zu stehen. Das nennt sich bisexuell. Steht ein Mädchen auf Jungen, ist es heterosexuell. Wenn du unsicher bist, warte einfach noch ein bisschen ab, was passiert. **Vielleicht hilft es dir auch, mit anderen Jugendlichen zu sprechen, denen es ähnlich geht.** Ausführliche Infos findest du auf LOVELINE.de.

GEFÜHLE, SEX & MEHR

FÜHLT SICH GUT AN!

Wenn du ein Mädchen oder einen Jungen toll findest, werdet ihr euch körperlich vielleicht näher kommen.

Wenn du jemanden magst, kann es sehr schön sein, die andere Person zu berühren und zu spüren.

Der erste Kuss kann etwas ganz Besonderes sein. Denn ein Kuss zwischen zwei Menschen ist ein Zeichen von Zärtlichkeit und Zuneigung. Er kann trocken oder feucht, kurz oder lang, mit oder ohne Zunge sein. Lange Küsse sind auch supererotisch und sehr intensiv.

Deine erogenen Zonen

Manche Stellen des Körpers reagieren bei Mädchen und Jungen besonders sensibel auf Berührungen und werden deshalb „erogene Zonen“ genannt: zum Beispiel die Brustwarzen, bestimmte Stellen am Hals und Nacken oder die Klitoris (Kitzler). Beim Jungen sind der Penis, besonders die Eichel und auch die Hoden erogene Zonen. Bei Mädchen ist die Klitoris sehr empfindlich und erregbar. Wird die Klitoris zärtlich

gestreichelt, kommen viele Mädchen zum Orgasmus. Jungen sind übrigens häufig schneller erregt als Mädchen – deshalb kann es sein, dass ein Junge früher zum Orgasmus kommt.

Weißt du, was „Petting“ ist?

Das heißt, sich gegenseitig am ganzen Körper zu streicheln und zu liebkosen, ohne dass der Penis in die Vagina eingeführt wird. Dabei können beide angezogen oder vollkommen nackt sein. Hauptsache, beide Partner fühlen sich wohl dabei.

Tip: Bei allen körperlichen Erfahrungen, die du jetzt sammelst, ist es gut, auf deine innere Stimme zu hören. Tue nur, was du magst. Wenn du noch keine Lust auf Zungenküsse hast, ist das vollkommen okay. Lass dir Zeit, deinen Körper Stück für Stück kennenzulernen. Rede mit deiner Freundin oder deinem Freund darüber, was dir gefällt und was nicht.

Obwohl kein Geschlechtsverkehr stattfindet, kann es trotzdem zu einer Schwangerschaft kommen.

Pass also auf, dass der Samen des Jungen nicht in deine Vagina (Scheide) gelangt.

Übrigens: Wenn du dich selbst streichelst, kannst du herausfinden, wo überall deine erogenen Zonen sind und welche Berührungen dir besonders gut gefallen. Wenn du dabei einen Orgasmus bekommst, nennt sich das Selbstbefriedigung.



Wie weit willst du gehen?

Einige Mädchen erleben ihren ersten Sex sehr früh, andere mit 17 oder 18 Jahren oder später. Der richtige Zeitpunkt ist dann gekommen, wenn du innerlich dazu bereit bist und wirklich Lust darauf hast. **Lass dich auf keinen Fall von einem Jungen dazu drängen. Du selbst entscheidest, wann es soweit ist.**

Wichtig bei allem: Mach nie etwas, das du nicht magst! Und akzeptiere auch ein „Nein!“. Geh immer nur so weit, wie du selbst willst. Wenn dich manche Sachen ekeln, ist es vollkommen in Ordnung, sie nicht zu machen.

Übrigens: Die meisten Jungen haben mehr Erfahrung mit Selbstbefriedigung als Mädchen. Wahrscheinlich, weil sie ihren Penis von klein auf häufig in die Hand nehmen. Mädchen haben zu ihrer Klitoris (Kitzler) ein anderes „Verhältnis“. Sie ist nicht so gut sichtbar. Deshalb kennen manche diesen Teil ihres Körpers vielleicht noch nicht so gut.

Was beim Sex in deinem Körper passiert:

Wenn du sexuell erregt bist, wird deine Vagina (Scheide) feucht. Zum Beispiel beim intensiven Küssen oder beim Petting.

Die Flüssigkeit der Vagina ist klar und wird von der Haut der Vagina oder von Drüsen am Eingang der Vagina abgegeben. **Diese Flüssigkeit wirkt beim Geschlechtsverkehr wie ein natürliches Gleitmittel.** Dann kann der steife Penis besser in die feuchte Vagina gleiten.

Bleibt die Vagina dagegen trocken und du willst mit einem Jungen schlafen, kann das Eindringen des Penis unangenehm oder sogar schmerzhaft sein. Wenn die Vagina noch nicht feucht ist, ist das ein Zeichen dafür, dass du noch nicht genug erregt bist. Vielleicht bist du doch noch nicht bereit? Dann solltest du mit deinem Freund darüber sprechen. Wenn beide sich Zeit füreinander nehmen und zärtlich zueinander sind, kann sich die Erregung nämlich steigern. **Beim Sex zählen schließlich nicht das Funktionieren von Vagina und Penis, sondern die Lust und die Nähe!**



Das Hymen (Jungfernhäutchen)

ist ein weicher, gut dehnbarer Saum am Eingang der Vagina. Viele Menschen denken, es sei wie eine Art Verschluss der Vagina. Das ist aber nicht so. Das Hymen kann den Eingang der Vagina etwas bedecken, verschließt ihn aber nicht. Das Hymen kann verschieden aussehen, z. B. mal kreisrund oder kragenförmig.

Beim ersten Geschlechtsverkehr kann das Hymen ein bisschen an- oder einreißen und dann auch etwas bluten. Das passiert aber nur ganz selten, weil das Hymen sehr dehnbar ist. Es heilt dann schnell wieder von alleine ab.

Daran, wie das Hymen aussieht, kann also nur sehr selten festgestellt werden, ob eine Jugendliche oder eine Frau schon Geschlechtsverkehr hatte oder nicht.

Die Sache mit den Pornos ...

Pornos sind Filme, Fotos oder Magazine, die sexuelle Handlungen zeigen. Sie dürfen erst ab 18 Jahren angeschaut werden. Trotzdem gucken sich viele Jungen und auch Mädchen Pornos an. Die meisten Filme sind aber auf erwachsene Männer zugeschnitten. Frauen werden in den Filmen fast immer unrealistisch dargestellt und keine will so gemacht werden. Also: Falls ihr etwas über guten und liebevollen Sex wissen wollt, sind Pornos kein gutes Vorbild!



Neben Selbstbefriedigung, Petting und Geschlechtsverkehr gibt es auch noch andere Sexualpraktiken:

zum Beispiel Oral- oder Analverkehr. Hier sind die wichtigsten Informationen dazu.

Oralverkehr bedeutet, sich gegenseitig mit dem Mund zu befriedigen. Viele Jungen mögen es, wenn der Penis in den Mund genommen wird (das nennt sich auch „blasen“). Mädchen können oral befriedigt werden, wenn ihre Klitoris (Kitzler) mit der Zunge berührt wird (dazu sagt man auch „lecken“).

Beim **Analverkehr** wird der Penis in den After (Po-Loch) der Partnerin oder des Partners eingeführt. Da After und Darm viel weniger dehnbar sind als die Vagina (Scheide) und außerdem über kein natürliches Gleitmittel verfügen, sollten beide vorsichtig sein. Deshalb sollte ein Kondom mit Gleitmittel verwendet werden. **Das Gleitmittel muss aber wasserlöslich sein, da es sonst das Kondom beschädigt – sodass es reißt.** Und wie immer gilt: **Mach nur, was dir und deiner Partnerin oder deinem Partner gefällt! Egal, was die anderen sagen, wollen oder tun.**



JUNGEN & SEXUALITÄT

Auch der männliche Körper hat verschiedene erogene Zonen.

Besonders empfindlich sind der Penis und die Eichel. Das ist die Spitze des Penis.

Wenn die Eichel oder der Penis gestreichelt wird, kann das eine Erektion auslösen. Der Penis wird steif. Ist ihre Erregung auf dem Höhepunkt, kriegen Jungen genau wie Mädchen einen Orgasmus. Dabei haben sie meist einen Samenerguss. Die Samenflüssigkeit kommt aus dem Penis. Gebildet werden die Spermien in den Hoden. Die sind ebenfalls eine erogene Zone.

Viele Jungen sind in der Pubertät besonders leicht erregbar. Manchmal wird ihr Penis schon bei dem Gedanken an ein Mädchen steif. Oder einfach so. Es kann sein, dass sie kaum wissen, wohin sie mit ihrer Lust sollen. Manchmal drängen sie oder versuchen ihre Freundin (oder andere Mädchen) unbedingt zum Petting oder Sex zu überreden.

Wichtig: Mach das nicht zu deiner Sache! Wenn du nicht willst, setz eine klare Grenze und sag Nein!

Wenn dir umgekehrt ein Junge gut gefällt und du Lust hast, mit ihm zusammen zu sein, kannst du das ruhig zeigen! Denn auch Mädchen können den ersten Schritt machen – ob beim Küssen, beim Petting oder wenn es darum geht, miteinander zu schlafen. Die Natur hat die Lust auf Zärtlichkeit und Sex nämlich ganz gerecht verteilt, an Mädchen genau so wie an Jungen. **Lass dir in diesem Punkt nicht einreden, für Mädchen würden andere Regeln gelten als für Jungen.**

Manche Mädchen haben Angst, ihren Freund zu verlieren, wenn sie nicht bei allem mitmachen, was er will.

Dann tun sie womöglich Dinge, auf die sie selbst keine Lust haben oder die sie noch gar nicht wollen. Nimm lieber deinen Mut zusammen und traue dich, mit deinem Freund darüber zu sprechen, wenn er zu drängend wird. **Sag ihm ganz klar, was du nicht magst.** Aber sag ihm auch möglichst genau, was dir gefällt. Probiert Sachen aus, die ihr beide schön findet. Und wenn ein Junge das nicht will und nur an sich denkt? Es gibt viele andere Jungen, die verständnisvoller sind und die du kennenlernen kannst.

VERHÜTUNG FÜR ALLE FÄLLE

Bevor du Sex haben willst, solltest du dich über verschiedene Möglichkeiten der Schwangerschaftsverhütung informieren.

♂ **Kondome** sind das einzige Verhütungsmittel für Männer! Sie schützen zudem vor HIV/AIDS und senken das Risiko, sich mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen anzustecken wie Tripper oder Chlamydien.

Wichtig: Verwendet nur Kondome mit Qualitätssiegel. Es gibt unterschiedliche Größen. Ein Kondom muss glatt sitzen und darf keine Falten bilden. In der Pubertät, wenn der Penis noch nicht ausgewachsen ist, brauchen viele Jungen ein kleineres Kondom. Es gibt auch Kondome mit anatomischer Passform. Die passen sich dem Penis besser an.

♀ **Für Frauen** gibt es verschiedene Verhütungsmittel – das am häufigsten verwendete und vor allem sicherste ist die Pille. Sie enthält künstliche weibliche Hormone, die den Eisprung unterdrücken. Sie wird von der Frauenärztin oder vom Frauenarzt nach einer ausführlichen Beratung verschrieben.

Das heißt: Die Pille ist kein spontan einsetzbares Verhütungsmittel wie das Kondom. Erst brauchst du einen Arzttermin. Dann musst du auf den ersten Tag der nächsten Periode warten, um mit der Einnahme starten zu können. Die Pille wirkt dann schon im ersten Monat der Einnahme und natürlich auch in der einwöchigen Einnahmepause.

Mehr Infos zum Thema Verhütung findest du in **SEX & TIPPS – Pille, Kondom & Co.** sowie auf [♡LOVELINE.de](https://www.loveline.de).

♀ ♂ **Wichtig:** Beim Sex den Penis kurz vor dem Samenerguss herauszuziehen, ist keine Verhütungsmethode – lass dich also nicht darauf ein! Erstens klappt das selten. Und zweitens können schon vorher sogenannte „Lusttropfen“ aus dem Penis kommen, die Sperma enthalten. Dein Partner sollte also das Kondom immer vor dem ersten Einführen überziehen! Und was, wenn ihr beim Sex gerade keins zur Hand habt? Dann bleibt lieber beim Petting und verzichtet auf Geschlechtsverkehr. Das ist besser, als ungewollt Mutter oder Vater zu werden!

INFOS & BERATUNG

Du möchtest noch mehr wissen? Da gibt es verschiedene Möglichkeiten.

Bei Verhütungsfragen kannst du dich an eine Frauenärztin oder einen Frauenarzt wenden, das Fachwort dafür heißt Gynäkologin / Gynäkologe. Wenn du Fragen zu Sexualität und Partnerschaft hast, kann dir eine Beratungsstelle weiterhelfen. Gut zu wissen: Alle Ärztinnen und Ärzte, Beraterinnen und Berater unterliegen der Schweigepflicht. **Unter folgenden Adressen kannst du im Internet oder in den Gelben Seiten nachschauen:**

- # Arbeiterwohlfahrt (AWO)
- # Deutscher Caritasverband
- # Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband (DPWV)
- # Deutsches Rotes Kreuz (DRK)
- # Diakonisches Werk
- # donum vitae
- # Lesben- und Schwulenverband Deutschland (LSVD)
- # pro familia
- # Sozialdienst Katholischer Frauen (SKF)
- # Gesundheitsämter

Die Beratung ist anonym und in aller Regel kostenlos.



Anonyme telefonische Beratung erhältst du beim Kinder- und Jugendtelefon:
0800 111 0 333

Ausführliche Infos findest du unter LOVELINE.de, dem Jugendportal zu Liebe, Sexualität und Verhütung. Dort kannst du auch aktuelle Broschüren bestellen, natürlich kostenlos, zum Beispiel:

SEX & TIPPS – Körper und Gesundheit

SEX & TIPPS – Das erste Mal

SEX & TIPPS – Meine Rechte


SEX & TIPPS – Wo die Liebe hinfällt

SEX & TIPPS – Geschlechter: Mädchen?

Junge? Oder?

Jules Tagebuch – Aufregende Jahre

Alle Broschüren erhältst du kostenlos über:
BZgA, 50819 Köln
oder: bestellung@bzga.de
Fax: 0221 / 8992-257
www.loveline.de



Dein Körper verändert sich und du willst wissen, was da los ist und was in der PUBERTÄT bei Mädchen und jungen Frauen passiert?

ANTWORTEN dazu findest du in dieser Broschüre. Klar haben 12-Jährige andere Fragen als 16-Jährige, daher unsere Bitte an die Älteren – werdet nicht ungeduldig beim Lesen, wenn ihr schon eine Menge wisst.

Aber mit **SICHERHEIT** gibt's hier noch die eine oder andere hilfreiche Info!

**Viel Spaß beim Lesen
wünscht dir deine BZgA**