

Infos für Mädchen
ab 15 Jahre und alle
Interessierten

GUT ZU 

WISSEN

Hautnah. Verlässlich. Extra für mich.



Die ärztliche
Gesundheitsbildung 



HALLO,

dieses Buch ist extra für dich und soll dich auf deinem weiteren Weg ins Erwachsensein begleiten. Fragst du dich manchmal, ob bei dir alles ok ist, alles „normal“ aussieht und funktioniert und ob du „richtig“ empfindest? Aber was ist schon „normal“ oder „richtig“?

Und dann denkst du auch öfter mal, dass du die Einzige bist, die unsicher ist, Fragen hat oder manches nicht genau weiß – z. B. zu den spannenden, aber auch immer wieder irgendwie peinlichen oder schwierig zu besprechenden Themen rund um Körper, Liebe, Partnerschaft und Sexualität?



Du hast vielleicht das Gefühl, dass deine Freund*innen schon alles wissen, denn sie sprechen so locker darüber, sind voll cool, machen viele Andeutungen und geben sich super informiert. Im Internet findest du zu jedem Thema unendlich viele Links und Filme. Aber was davon ist korrekt, worauf kannst du dich verlassen – was ist total falsch und damit vielleicht sogar riskant?



FRAGEN ÜBER FRAGEN

Wir, die Ärzt*innen der Ärztlichen Gesellschaft zur Gesundheitsförderung e. V. (ÄGGF) möchten dir in diesem Buch wichtige und hilfreiche Informationen geben. Wir kennen uns besonders gut mit diesen drängenden Fragen, Sorgen und Unsicherheiten von Mädchen und jungen Frauen aus. Denn wir gehen schon seit vielen Jahren in tausende von Schulen und sehen in unseren ärztlichen Informationsstunden für Mädchen und junge Frauen zu Themen rund um Pubertät, Sexualität, Erwachsenwerden ... jährlich zigtausende Schüler*innen aller Schultypen zwischen 10 und 20 Jahren. Dabei begegnen uns immer wieder unzählige Fehl- und Falschinformationen. Gleichzeitig erfahren wir, welche Themen euch besonders interessieren und lernen eure Wünsche nach Informationen und Unterstützung kennen. Vieles davon haben wir in diesem Buch zusammengetragen. Schau einfach immer mal wieder bei den unterschiedlichen Themen rein. Sicherlich findest du die passenden Antworten auf viele deiner Fragen.

Und solltest du weitere Fragen haben, geh doch z. B. in eine frauenärztliche Praxis. Dort bist du willkommen und wirst gerne vertraulich beraten.

Wenn du Interesse an einer ärztlichen Informationsstunde mit uns in deiner Schule hast, gib den Link (www.aeggf.de) an deine Lehrkräfte weiter. Sie können uns einladen.

Wir möchten, dass du dich gut informiert fühlst, damit du stolz und achtsam mit deinem Körper umgehen kannst und weißt, wo du bei Bedarf Hilfe bekommst.

Viel Freude beim Lesen und Entdecken!



LET'S TALK ABOUT



TEIL 1: MEIN KÖRPER – ICH PASS DRAUF AUF!

- Bodyfacts weibliche Geschlechtsorgane – Gut, sich auszukennen 09
- SOS – Pickel, Akne & Co 16
- Damit kannst du dich brüsten 20
- Alles geregelt? 23
- Intimhygiene – (K)eine haarige Sache 34
- Ärzt*innen sind für dich da 36
- Lass es dir gut gehen 40

TEIL 2: LIEBE, SEXUALITÄT UND MEHR

- Verliebt – Schmetterlinge im Bauch 43
- Die Welt ist bunt – Und was bin ich? 44
- Körperliche Liebe – Viel mehr als einfach nur „Sex haben“ 48
- Mythos Jungfrau 54
- „Weibliche Genitalbeschneidung“ – Eine gefährliche Tradition 56
- Was heißt denn hier fruchtbar? 58
- Sicher gehen – Verhütung 62
- Pannen und Pech beim Sex 70
- Sex – kann ganz schön ansteckend sein 76
- Nur Mut – Besuch bei der Frauenärztin/beim Frauenarzt 84

TEIL 3: WICHTIGES KURZ UND KNAPP

- Was ist, WENN 89
- Nachgefragt? 104
- Alles, was recht ist 108
- Weiterführende Links 113

MEIN KÖRPER

Ich pass drauf auf!

BODYFACTS

WEIBLICHE GESCHLECHTSORGANE – GUT, SICH AUSZUKENNEN

Im Körper gibt es eine Reihe von Organen, die sich ab der Pubertät deutlich weiter entwickeln und die man als weiblich oder männlich bezeichnet.

Aber diese Geschlechtseinteilung trifft so nicht auf jeden Menschen zu. Denn wenn aus einer Eizelle und einer Samenzelle ein neuer Mensch heranreift, entstehen – unabhängig vom Geschlecht – die sogenannten Ur-Anlagen. Hieraus entwickeln sich im weiteren Verlauf zum Beispiel Eierstöcke und Hoden, eine Klitoris oder ein Penis. Ganz selten entwickeln sich auch Übergangsformen zwischen weiblichen und männlichen Organen. Mehr Informationen zu Geschlechtszugehörigkeit und zu geschlechtlicher sowie sexueller Vielfalt findest du im Kapitel „Die Welt ist bunt“ (siehe Seite 44). Damit du gut über die weiblichen Geschlechtsorgane in deinem Körper Bescheid weißt und mit den häufig verwendeten Fachbegriffen vertraut wirst, findest du dazu in diesem Kapitel die wichtigsten Infos im Überblick.



Gut zu wissen: Genauso wie Menschen sich zum Beispiel in Haar- und Augenfarben unterscheiden, sehen auch die weiblichen Organe von Person zu Person etwas anders aus. Und ebenso wie die meisten Menschen nicht exakt zwei gleich große Füße oder Hände haben, sind auch weibliche Organe, die zweimal vorkommen (wie zum Beispiel die Brüste) nie ganz gleich. Der Körper ist nicht symmetrisch und das ist vollkommen okay. (Infos männliche Geschlechtsorgane siehe Seite 100–103)

Übrigens, hier schon mal vorweg: Aus der befruchteten Eizelle bildet sich nicht nur das Kind, sondern auch Fruchtblase, Nabelschnur und Mutterkuchen (Plazenta). Das Ungeborene ist hierüber mit der Mutter verbunden und wird über deren Blutkreislauf versorgt.

DER GEBÄRMUTTERHALS (ZERVIX)

ist das ca. 3 cm lange schlanke untere Ende der Gebärmutter. In seinem Inneren befindet sich ein schmaler Kanal, durch den die Regelblutung aus der Gebärmutterhöhle in die Vagina fließt. In der Schwangerschaft hat der Gebärmutterhals eine wichtige Haltefunktion. Erst unter der Geburt verkürzt er sich und wird durch den Druck des Kindes unter den Wehen so weit aufgedehnt, dass das Baby geboren werden kann.

DER MUTTERMUND (PORTIO)

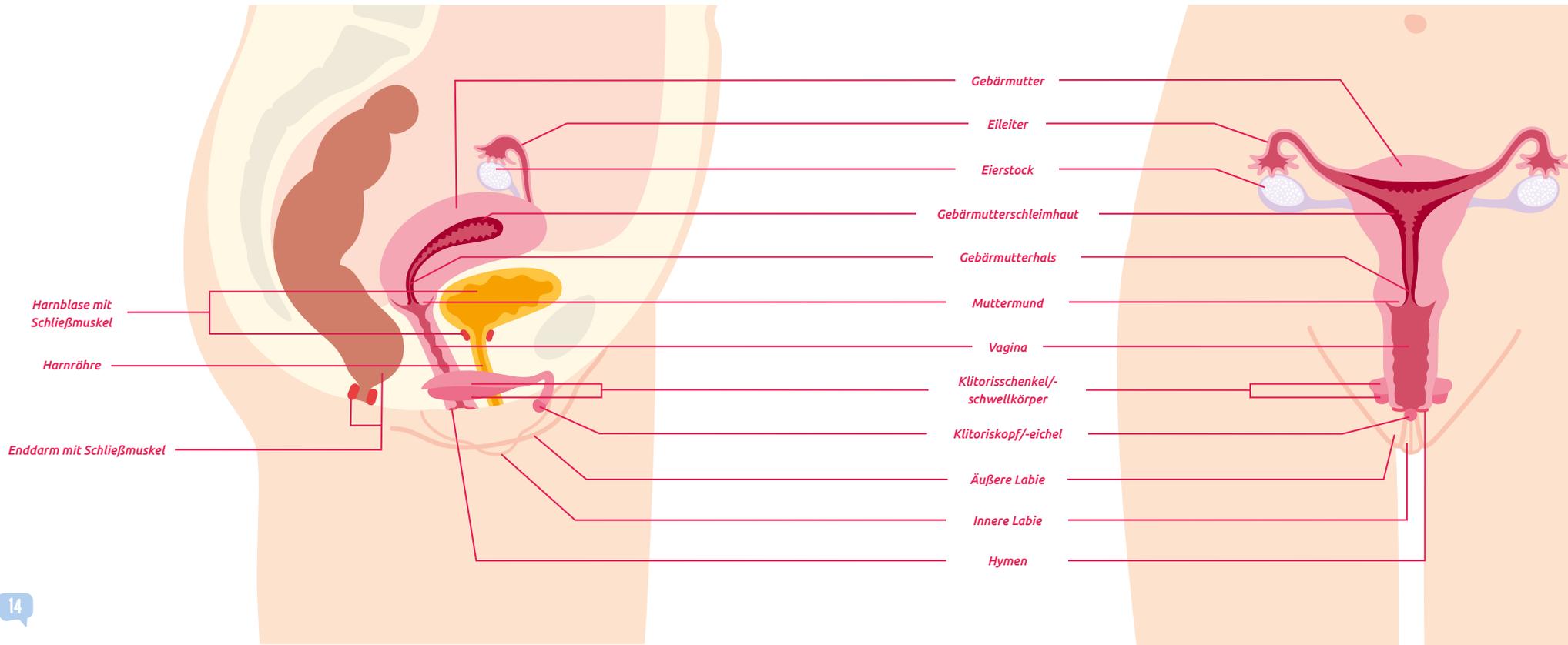
bezeichnet den von der Vagina aus sichtbaren Eingangsbereich des Gebärmutterhalses.

DER EIERSTOCK (OVAR)

ist etwa so groß wie eine Pflaume. Es gibt zwei davon, sie liegen jeweils seitlich der Gebärmutter. In ihnen „ruht“ seit der Geburt ein riesiger Vorrat an Eizellen. Zu Beginn der Pubertät sind es noch etwa 400.000 Eizellen. Ab dann werden in jedem Zyklus einige davon „geweckt“ – dies wird von bestimmten Hormonen (= Botenstoffen im Blut) ausgelöst. Meist reift aber nur eine dieser Eizellen vollständig heran und gelangt beim Eisprung in den Eileiter.

DER EILEITER (TUBA UTERINA)

ist jeweils der Verbindungskanal zwischen dem rechten oder linken Eierstock und der Gebärmutter. Das obere offene Ende (Trichter) auf der Seite des Eierstocks fängt die Eizelle beim Eisprung auf. Wenn ein Spermium im Eileiter auf eine reife Eizelle trifft, findet an dieser Stelle die Befruchtung statt. Erst danach wandert die befruchtete Eizelle weiter zur Gebärmutter, um sich dort einzunisten. Findet keine Befruchtung statt, löst sich die Eizelle spätestens 24 Stunden nach dem Eisprung im oberen Ende des Eileiters auf.

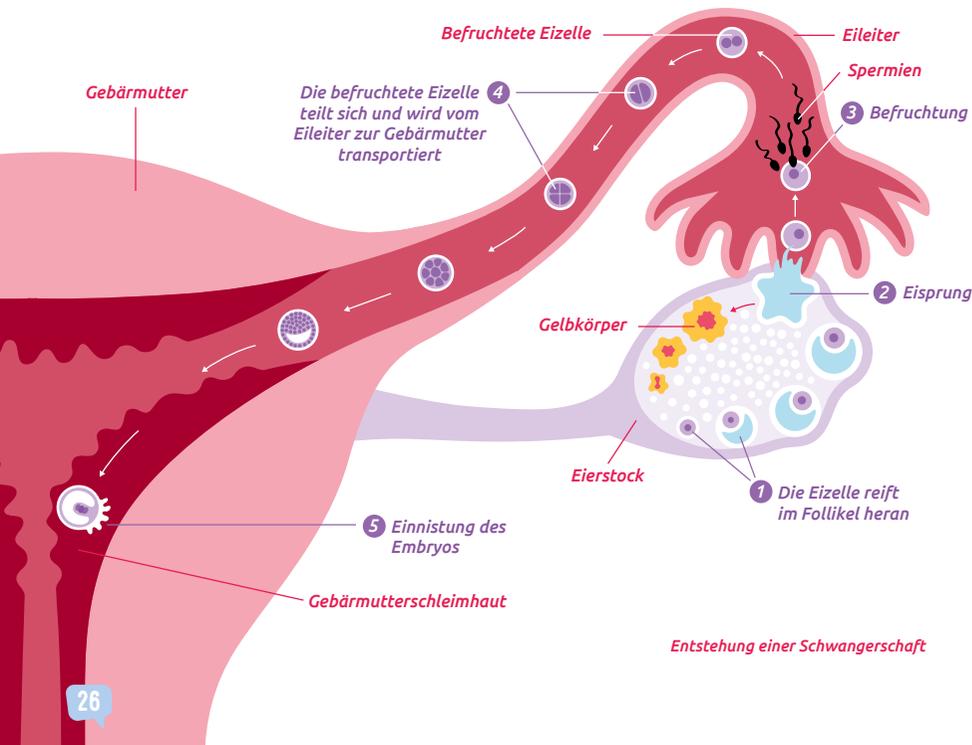


Was passiert mit der Eizelle im Eileiter?

- Die Eizelle kann maximal 12–18 Stunden im oberen Teil des Eileiters auf die Befruchtung durch ein Spermium „warten“. Im Spermium ist die andere Hälfte der Erbinformation (DNA) für einen neuen Menschen. Erst, wenn eine Eizelle und ein Spermium miteinander verschmelzen (**Befruchtung**), kann also eine Schwangerschaft entstehen.
- Die so befruchtete Eizelle braucht ungefähr 5 Tage, um vom oberen Teil des Eileiters bis in die Gebärmutterhöhle zu gelangen und noch einmal 3–6 Tage, bis sie sich in die vorbereitete Gebärmutter-schleimhaut eingenistet hat.
- Aus ihr entstehen das Kind, der Mutterkuchen (Plazenta) mit der Nabelschnur und die Fruchtblase.

- Über den Mutterkuchen wird der Kontakt zum mütterlichen Blutkreislauf hergestellt, um das entstehende Kind mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. Außerdem bildet er einen neuen Botenstoff, das sogenannte **Schwangerschaftshormon** (HCG). Dadurch wird das mütterliche Gehirn über die eingetretene Schwangerschaft informiert, wodurch im Gelbkörper immer größere Mengen Progesteron produziert werden. So wird die Entwicklung dieser frühen Schwangerschaft gesichert.

*Übrigens: ob es ein Mädchen oder Junge wird, hängt davon ab, welches Spermium (Erbinformation x oder y) das Rennen gewinnt und die Eizelle (Erbinformation immer x) befruchtet:
 Eizelle (x) + Spermium (x) = xx = Mädchen
 Eizelle (x) + Spermium (y) = xy = Junge*



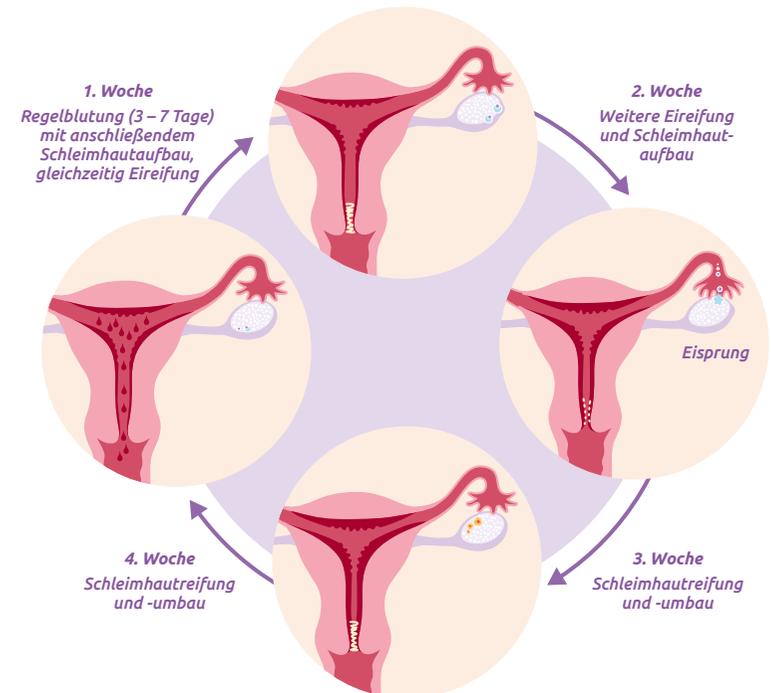
Entstehung einer Schwangerschaft

Und was geschieht, wenn die Eizelle nicht befruchtet wird?

- Wenn kein Spermium zur Eizelle gelangt – weil man gar **keinen Sex** hat **oder** beim Sex z. B. ein **Kondom** benutzt hat – löst sich die Eizelle nach spätestens 24 Stunden auf.
- Wenn sich ca. 8–10 Tage nach dem Eisprung keine Schwangerschaft in der Gebärmutter „angemeldet“ hat (also **kein Schwangerschaftshormon** gebildet wurde) und somit klar ist, dass die Eizelle nicht befruchtet wurde, bildet sich der Gelbkörper im Eierstock zurück und einige Tage später endet seine Hormonproduktion.
- Das hat zur Folge, dass auch die Gebärmutter-schleimhaut immer weniger mit Hormonen versorgt wird. Deshalb löst sich ungefähr **14 Tage nach dem Eisprung** die obere Schleimhautschicht ab.

Aus kleinen Blutadern tritt etwas Blut aus, das mit den Schleimhautresten nach außen fließt: deine Regelblutung!

Aufgepasst: Die Regelblutung ist keine Selbstreinigung des Körpers. Das herausfließende Blut hat sich ja auch nicht im Laufe des Zyklus angesammelt. Es ist also weder alt noch schmutzig: Denn wenn man schwanger ist, pausiert die Regelblutung – da das „Nest“ jetzt besetzt ist und deshalb auf keinen Fall abbluten darf. Es muss perfekt und sauber sein, da es nun ca. 40 Wochen für die Versorgung des Ungeborenen benötigt wird.



Beispiel 28-Tage-Zyklus

ÄRZT*INNEN SIND FÜR DICH DA

Ärzt*innen haben unterschiedlichste Aufgaben, z. B.

- Menschen durch Vorsorgeuntersuchungen vor dem Erkranken schützen
- durch Früherkennungsuntersuchungen Krankheiten möglichst frühzeitig erkennen
- bei Erkrankungen behandeln und heilen

Gut zu wissen: Sie sind grundsätzlich auch für deine Fragen und Probleme zu Körper, Psyche, Gesundheit und selbstverständlich auch Sexualität da. Sie haben bis auf wenige Ausnahmen (wie z. B. lebensbedrohliche Erkrankungen, zwingend erforderliche Operationen, Straftaten) Schweigepflicht und behandeln deine Probleme vertraulich.



Im Sinne der Vorsorge achten sie z. B. darauf, dass du alle wichtigen Impfungen bekommst. Zum Beispiel gegen:

- **Röteln**, eine Erkrankung, die besonders in der Schwangerschaft bei einer Infektion der Mutter für das Baby sehr gefährlich sein kann
- **Masern**, eine hoch ansteckende Erkrankung, die unter anderem zu einer schweren Hirnentzündung mit bleibenden Schäden und sogar zum Tod führen kann
- **Mumps**, eine Entzündung der Ohrspeicheldrüse, die zu Schwerhörigkeit führen kann. Aber auch die Eierstöcke oder Hoden können betroffen sein. Diese Entzündung kann die eigene Fruchtbarkeit gefährden
- **Windpocken**, eine Erkrankung, die sowohl für das Ungeborene als auch Neugeborene sehr gefährlich sein kann und die außerdem später Auslöser der häufigen Gürtelrose, einer sehr schmerzhaften Nervenentzündung, ist

Gegen Masern, Mumps, Röteln und Windpocken sollte man unbedingt 2x geimpft sein. Der Schutz hält dann normalerweise das ganze Leben lang.

Infos zu den ebenfalls wichtigen Impfungen HPV und Hepatitis B findest du im Kapitel „Sex – Kann ganz schön ansteckend sein“, (siehe Seite 76).

Die folgenden Impfungen wurden meist schon im Babyalter durchgeführt und sollten in der Pubertät und auch bei Erwachsenen regelmäßig aufgefrischt werden.

- **Tetanus** (Wundstarrkrampf = andauernde Muskelkrämpfe am gesamten Körper, die zur Erstickung führen)
- **Diphtherie** (Entzündung von Rachen, Mandeln oder auch Kehlkopf, die zu Erstickung führen kann)
- **Keuchhusten** (heftige, oft wochenlange Hustenanfälle, die für Kleinkinder sehr gefährlich sein können)
- **Kinderlähmung** (Polio = Nervenentzündungen, die zu lebenslangen Lähmungen führen können)

Viele dieser Impfungen werden in einer Spritze zusammen gegeben.



LIEBE, SEXUALITÄT

und mehr

VERLIEBT - SCHMETTERLINGE IM BAUCH

Bei einigen passiert es früher, bei anderen später.

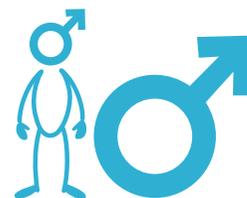
Aber sich das erste Mal zu verlieben, die erste Beziehung zu führen, über Sexualität nachzudenken und sich mit Themen wie Schwangerschaft und Verhütung und damit auch mit dem ersten Besuch bei Frauenärzt*innen zu beschäftigen, ist für alle zu irgendeinem Zeitpunkt wichtig. Im folgenden Abschnitt findest du Antworten auf ein paar wichtige Fragen.

Übrigens: Auch mit 16 Jahren hat die Mehrheit der Jugendlichen noch keinen Geschlechtsverkehr gehabt. Also kein Stress, lass dir Zeit.



DIE WELT IST BUNT - UND WAS BIN ICH?

Wir Menschen unterscheiden uns in vielen Merkmalen wie Haarfarben, Körpergrößen, Hautfarben, Begabungen und Persönlichkeiten. Auch in Bezug auf Geschlecht und sexuelle Orientierung sind wir vielfältig. Es gibt viel mehr als nur typisch Mädchen – typisch Junge. Hier kommt ein kurzer Überblick:



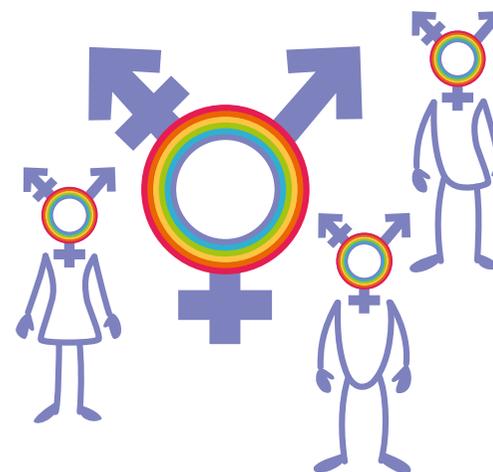
Männliches Geschlecht



Weibliches Geschlecht

DAS BIOLOGISCHE GESCHLECHT

bezeichnet körperliche Merkmale, durch die Menschen zum Beispiel in männlich oder weiblich unterschieden werden. Das kann einmal das Vorhandensein sichtbarer oder nicht sichtbarer Körperteile wie einer Gebärmutter oder eines Penis sein. Darunter wird aber auch häufig die Mischung der sogenannten Geschlechtschromosomen beschrieben; XX entspricht hier dem weiblichen, XY dem männlichen Geschlecht.



Intersexualität

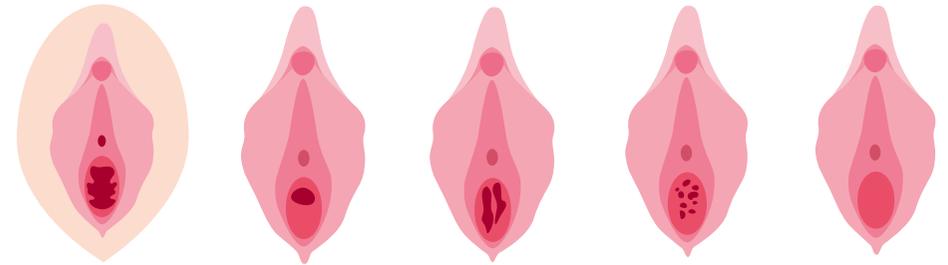
INTER*

bezeichnet Menschen, die Merkmale beider Geschlechter aufweisen, oder deren körperliche Merkmale nicht eindeutig männlich oder weiblich sind. Möglich ist auch, dass der Körper zum Beispiel weiblich aussieht, obwohl die Geschlechtschromosomen männlich sind. „Inter“ ist lateinisch und bedeutet „zwischen“. Wenn ein Kind bei der Geburt nicht eindeutig männlich oder weiblich ist, besteht die Möglichkeit, als Geschlecht „divers“ festzulegen.

MYTHOS JUNGFRAU

Zu diesem Thema gibt es leider viel Falschwissen, daher hier die wichtigsten Fakten:

- Mit dem Begriff „**Jungfrau**“ wird üblicherweise eine Person beschrieben, die **noch keinen Geschlechtsverkehr** hatte.
- Das **Hymen**, leider oft noch „Jungfernhütchen“ genannt, ist ausschließlich ein weicher, dehnbarer Hautrand am Vaginaleingang, der ganz unterschiedlich aussehen kann und den Eingang **nicht** verschließt. Verschiedene Formen siehst du in der Abbildung.
- Viele sind überzeugt, dass das Hymen als dünne Haut die Vagina verschließt und beim ersten Sex mit dem Penis durchstoßen werden muss. **Das ist falsch.** Sie verwechseln „Jungfrau sein“ damit, ein unverletztes Hymen zu haben.
- Die Vorstellung, dass **alle** durch das Einreißen des Hymens **beim „ersten Mal“ bluten**, ist also **falsch**. Nicht einmal die Hälfte blutet beim ersten Geschlechtsverkehr. Denn das Hymen kann so elastisch sein, dass es dem Penis einfach Platz macht. Es muss also nicht bluten und auch nicht einreißen oder wehtun.
- Wenn es beim ersten Sex nicht blutet, heißt das also nicht, dass man vorher schon mal Sex hatte – man gehört einfach zu der Mehrheit, die nicht blutet.
- Ein Junge/Mann kann nicht spüren, ob die Partnerin vorher schon Geschlechtsverkehr hatte oder nicht.
- Auch Ärzt*innen können durch eine gynäkologische Untersuchung nicht sicher feststellen, ob schon Sex stattgefunden hat oder nicht. Das weiß nur die betreffende Person selber.



Hymen Typische Form

Mögliche Formvarianten des Hymens: Von links nach rechts in abnehmender Häufigkeit

- In manchen Kulturen und/oder Religionen wird besonders von den Frauen erwartet, dass sie bis zur Hochzeit keinen Sex haben. Ihr „unverletztes“ Hymen soll das beweisen. Deshalb werden immer wieder ärztliche Bescheinigungen über die „Jungfräulichkeit“ der Frau gefordert. Manchmal stellen Ärzt*innen diese auch aus, um die Betroffenen zu schützen. Manche Frauen bitten darum, dass ihr Hymen wieder zusammen- oder enger genäht wird. Sie hoffen, dadurch in der Hochzeitsnacht auf jeden Fall zu bluten. Aber auch das ist nicht garantiert! Also sollte man sich gut überlegen, ob man sich dem Risiko eines an sich unnötigen Eingriffs unterziehen muss, nur, weil es das Umfeld so verlangt.
- Egal, wann man zum ersten Mal Geschlechtsverkehr hat, ob vor oder nach der Hochzeit – wichtig ist, dass man selbst über seinen Körper und seine Sexualität entscheiden darf. Und dazu gehört unbedingt, dass man Frauen, genau wie den Männern, auch ohne sichtbaren Beweis glaubt, dass sie noch keinen Sex hatten. Natürlich ist es gut, wenn beide Partner*innen offen darüber sprechen können und Bescheid wissen, wie viel Erfahrung jede*r hat.
- Aus der Angst, das Hymen zu verletzen, dürfen oder wollen viele keinen Tampon benutzen. In ihrem familiären Umfeld besteht die Sorge, dass sie dann keine „Jungfrau“ mehr sind. Keine Sorge! Der Tampon passt beim Einführen durch die dehnbare Öffnung des Hymens und verletzt dieses nicht. Das Einführen des Tampons in die Vagina hat auch nichts mit Selbstbefriedigung oder Geschlechtsverkehr zu tun.
- **Übrigens:** Egal, welchen Sport du ausübst, das Hymen reißt nie durch sportliche Betätigung (z. B. Spagat oder Fahrradfahren), denn dabei dringt ja nichts in die Vagina ein.

SICHER GEHEN - VERHÜTUNG

Vor dem ersten Geschlechtsverkehr ist es wirklich wichtig, sich Gedanken über eine sichere Verhütung von ungeplanten Schwangerschaften und sexuell übertragbaren Infektionen zu machen. Bei homosexuellen Partnerschaften sollte der Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten auch immer mit bedacht werden, auch wenn Schwangerschaftsverhütung hier nicht notwendig ist.

Zuerst geht es in diesem Kapitel darum, wie **ungeplante Schwangerschaften** möglichst sicher verhindert werden können.

Je nach Lebenssituation, Wunsch nach Sicherheit, Spontaneität, persönlichen Vorlieben oder medizinischen Gründen können ganz unterschiedliche Methoden zur Verhütung ungeplanter Schwangerschaften geeignet sein. Frauenärzt*innen können dich beraten, um herauszufinden, welche Methode für dich am besten geeignet ist.

Das Maß für die Sicherheit einer Verhütungsmethode wird mit dem Pearl-Index angegeben. Je kleiner dieser ist, umso sicherer ist die Methode. Natürlich ist hierbei immer die fehlerfreie Anwendung gemeint. Ein Pearl-Index unter 1 gilt als sehr sicher. Wichtig zu wissen: Auch bei korrekter Anwendung schützt keine Methode zu 100 %.

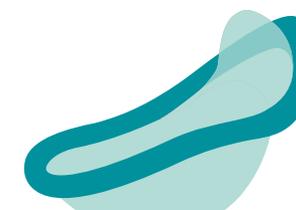
Das wünschen sich Mädchen von ihrer Verhütungsmethode:

- Sicherer Schutz vor Schwangerschaft
- Sicherer Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen (STI)
- Gute Verträglichkeit – keine unerwünschten Nebenwirkungen
- Keine gesundheitlichen Schäden
- Möglichst selten dran denken müssen
- Einfach in der Anwendung
- Nicht störend
- Für beide Partner akzeptabel
- Leicht beschaffbar
- Finanziell tragbar
- Gewünschte Schwangerschaft nach Absetzen möglich
- Keine Schädigung des Kindes nach entstandener Schwangerschaft trotz anfänglicher Fortsetzung der Verhütung

Du hast sicher schon gehört, dass alle Medikamente und Impfstoffe neben den erwünschten Wirkungen auch unerwünschte Nebenwirkungen haben können. Diese werden zum Beispiel in den Packungsbeilagen bei jedem Medikament genannt. In der Tabelle kannst du erkennen, was die einzelnen Begriffe in Bezug auf die Häufigkeit der möglicherweise auftretenden Nebenwirkungen bedeuten.

Was bedeutet Häufigkeit von Nebenwirkungen bei Medikamenten und Impfungen

Sehr häufig	<i>mehr als 1 von 10 = über 10 %</i>
Häufig	<i>1–10 von 100 = 1–10 %</i>
Gelegentlich	<i>1–10 von 1.000 = 0,1–1 %</i>
Selten	<i>1–10 von 10.000 = 0,01–0,1 %</i>
Sehr selten	<i>weniger als 1 von 10.000 = weniger als 0,01 %</i>
Nicht bekannt	<i>Häufig nicht abschätzbar = nur Einzelfälle</i>



SEX - KANN GANZ SCHÖN ANSTECKEND SEIN

Sex mit einem anderen Menschen kann schön und aufregend sein, aber ...

wenn der/die Partner*in eine sogenannte STI (englisch: sexually transmitted infection = sexuell übertragbare Infektion) hat, kann man sich dabei auch anstecken. Und leider erleben viele STI in den letzten Jahren trotz guter Diagnostikmöglichkeiten ein richtiges Comeback.

Wenn du Angst hast, dich angesteckt zu haben, oder Krankheitszeichen bemerkst, solltest du möglichst schnell zu einer Ärztin/ einem Arzt gehen. Vielleicht ist dir die Situation unangenehm und du hoffst, dass die Symptome von allein wieder verschwinden? Das ist leider nur selten der Fall. Deshalb: Überwinde dein Schamgefühl und suche möglichst bald eine Arztpraxis auf! Ärzt*innen haben schon viele Jugendliche in ähnlichen Situationen behandelt und machen dir keine Vorwürfe. Im Gegenteil – sie haben Verständnis für deine Situation und helfen dir. Du kannst stolz darauf sein, wenn du dir Hilfe suchst und dich um deine Gesundheit kümmerst. Wenn du möglichst zügig nach riskantem Sex oder dem Auftreten der Infektionszeichen kommst, musst du die Sorge vor einer Ansteckung auch nicht so lange alleine aushalten. Und je früher die Ansteckung/Krankheit erkannt wird, desto besser sind die Behandlungsmöglichkeiten und Heilungschancen.

*Wichtig ist es natürlich, im Fall einer Ansteckung mit deinem/r Partner*in zu sprechen, damit er/sie ebenfalls untersucht und behandelt wird. Denn sonst könntest du dich trotz erfolgreicher Behandlung erneut anstecken.*

STI werden vor allem durch Bakterien und Viren verursacht. Sie können je nach sexueller Praktik sowohl über den Penis, die Vagina (vaginal), den Mund (oral) als auch über den Darm (anal) von Mensch zu Mensch übertragen werden und unterschiedlichste Beschwerden verursachen. Egal bei welchem Sex: Kondome oder spezielle Latextücher („Lecktücher“) schützen. Aber der Schutz, den Kondome/Lecktücher bieten, ist je nach Krankheitserreger unterschiedlich sicher und eine 100 %ige Sicherheit gibt es leider nicht.



Schutz ziemlich sicher



Schutz weniger sicher



Schutz unsicherer

Infektionen mit Bakterien können – rechtzeitig erkannt – meistens schnell und effektiv mit einem Antibiotikum behandelt werden.

Zu den sexuell übertragbaren Bakterien gehören z. B.



CHLAMYDIEN

Diese Bakterien zählen zu den weltweit häufigsten STI, besonders bei jungen Menschen. Eine Übertragung ist nur durch sexuellen Kontakt sowie unter der Geburt von der Mutter zum Kind möglich, **nicht** durch z. B. Schwimmbadbesuche oder gemeinsam benutzte Handtücher.

Eine Ansteckung kann zu Entzündungen im Bereich der Geschlechtsorgane und Harnwege führen. Wenn du 1–3 Wochen nach dem Sex ungewöhnlichen Ausfluss (Farbe, Geruch), Brennen, Schmerzen beim Wasserlassen oder auch beim Sex hast, könntest du dich angesteckt haben.

Mögliche STI-Symptome



Schmerzen im Unterbauch



Brennen beim Wasserlassen



Juckreiz



Schwäche



Ausfluss



Warzen



Bläschen

WICHTIGES KURZ und knapp



WAS IST, WENN ...

... MEINE REGELBLUTUNG SEHR SCHMERZHAFT IST?

Bei manchen Mädchen zieht sich die Muskelschicht der Gebärmutter während der Regelblutung sehr stark zusammen, um Blut und Schleimhautreste auszustoßen. Das kann zu krampfartigen Schmerzen im Bauch führen, die auch in den Rücken oder die Beine ausstrahlen können. Maßnahmen bei Regelbeschwerden siehe Seite 32.

Da es aber auch andere Ursachen für die Schmerzen geben kann, wende dich an eine Frauenärztin/einen Frauenarzt.

Ein Grund kann z. B. eine Endometriose sein. Hierbei handelt es sich um gutartige Wucherungen von Gewebe der Gebärmutter Schleimhaut (Endometrium), das sich innerhalb der Gebärmuttermuskulatur oder außerhalb der Gebärmutter in benachbarten Organen ansiedelt. Gerade diese Erkrankung wird häufig erst spät entdeckt und viele Mädchen und Frauen quälen sich unnötig lange mit starken Schmerzen. Je früher mit der Behandlung begonnen wird, desto weniger ernsthafte Folgen (wie z. B. ungewollte Kinderlosigkeit) treten auf.

... MEINE REGELBLUTUNG ZU HÄUFIG, ZU LANG UND/ODER ZU STARK IST?

Das alles kann dazu führen, dass du müde, unkonzentriert, antriebslos und/oder krankheitsanfällig wirst. Mit dem Blut verlierst du nämlich wichtiges Eisen, das in deinem Körper für den Transport von Sauerstoff benötigt wird. Manchmal kann z. B. eine Eierstockzyste, eine Blutgerinnungsstörung oder auch Endometriose solche Krankheitszeichen verursachen. Lass deine Symptome von einem/r Frauenärzt*in abklären und dir helfen.

... MEINE REGELBLUTUNG GANZ UNREGELMÄSSIG IST?

In den ersten 2–3 Jahren nach dem Start darf sie unregelmäßig sein. Danach sollte sie mit kleinen Schwankungen (3–4 Tage) regelmäßig sein. Denk daran, dass dein Körper sensibel ist und auf Veränderungen wie Stress, Gewichtsveränderungen, Medikamenteneinnahme und Klimaveränderungen reagiert, vielleicht auch mit dem Rhythmus der Regelblutung.

Sollte deine Regelblutung 2–3 Jahre nach Beginn immer noch sehr unregelmäßig sein, frag eine Frauenärztin/einen Frauenarzt um Rat, da es auch ernst zu nehmende Krankheiten als Grund hierfür geben kann.

WAS IST, WENN ...

... ICH AUCH INFOS ZU MÄNNLICHEN GESCHLECHTSORGANEN HABEN MÖCHTE?

Selbstverständlich möchten viele neben dem Wissen zu Bau und Funktion der eigenen weiblichen Geschlechtsorgane (s.S.9) auch gut über die männlichen Geschlechtsorgane informiert sein. Hier findest du die wichtigsten Infos und Fachbegriffe.

Gut zu wissen: Wie für die weiblichen gilt auch für die männlichen Geschlechtsorgane, dass sie sich von Person zu Person deutlich in Größe, Form und Farbe unterscheiden können. Und ebenso wie die meisten Menschen nicht exakt zwei gleich große Füße oder Hände haben, sind auch die beiden Hoden nie ganz gleich groß. Der Körper ist eben nicht symmetrisch.

HODEN ...

gibt es jeweils zwei. Sie produzieren ab der Pubertät täglich viele Millionen Spermien und zusätzlich das männliche Hormon Testosteron, das z. B. für männliches Aussehen, sexuelle Lust und Muskel-

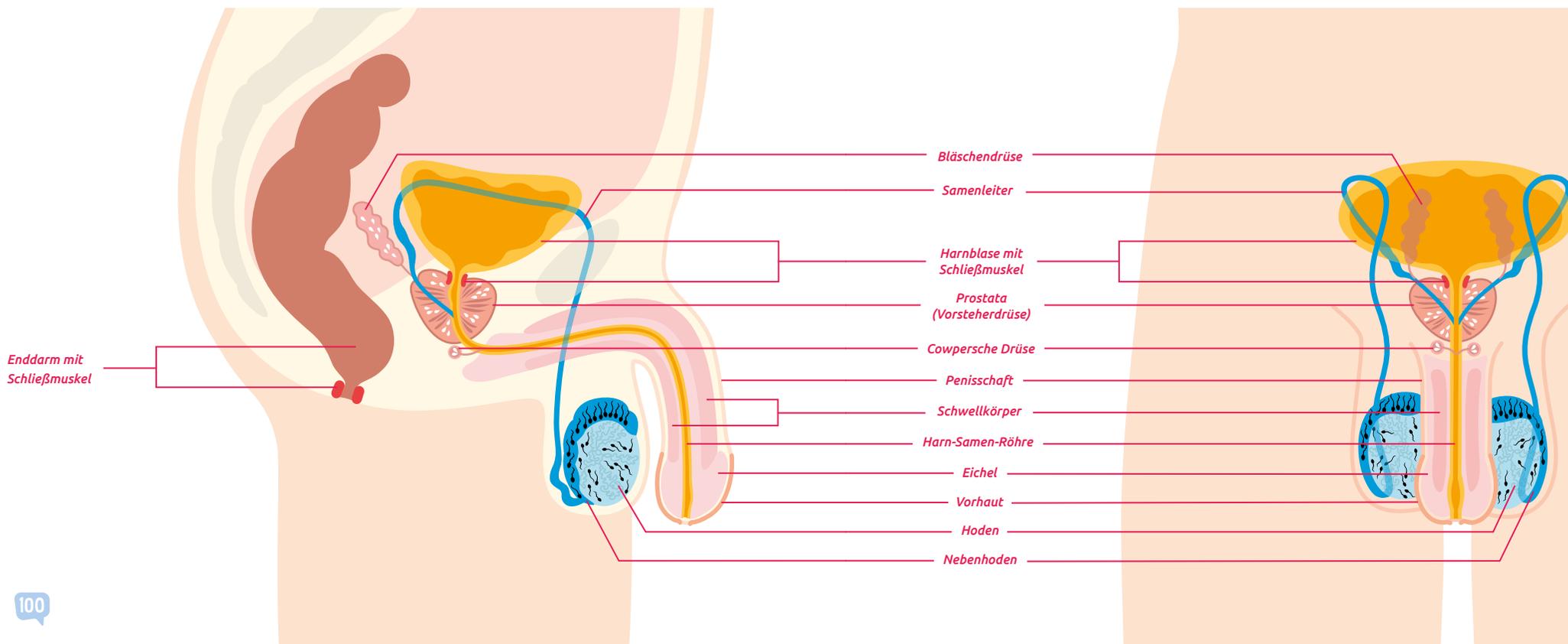
kraft zuständig ist. Die Spermienproduktion funktioniert am besten bei einer Temperatur von etwa 35° C. Deshalb wandern die Hoden kurz vor der Geburt aus dem 37° C warmen Bauch durch den Leistenkanal in den kühleren Hodensack. Meistens liegen die Hoden dort etwas unterschiedlich hoch.

NEBENHODEN ...

liegen wie eine Mütze oben auf und an der Rückseite der jeweiligen Hoden. In ihnen befindet sich je ein ca. 6 m langer Nebenhodengang, der auf 5–6 cm zusammengeknäult ist. Darin reifen die im Hoden produzierten Spermien innerhalb von ca. 12 Tagen aus. Im Anschluss werden sie dort gelagert und beim Samenerguss ausgestoßen.

HODENSACK ...

ist ein Hautbeutel, der Hoden und Nebenhoden umschließt. Bei Kälte zieht er sich zusammen und dehnt sich bei Wärme aus. Er entspricht den äußeren Labien beim weiblichen Geschlecht.



BRAUCHE ICH DIE EINWILLIGUNG MEINER ELTERN/ERZIEHUNGSBERECHTIGTEN, WENN ICH EINEN SCHWANGERSCHAFTSABBRUCH VORNEHMEN LASSEN MÖCHTE?

Du bist ungeplant schwanger geworden und überlegst, wie es weitergehen soll? Egal, wie alt du bist: Du hast Anspruch auf kostenfreie Beratung und Unterstützung und niemand darf dich zwingen oder unter Druck setzen, die Schwangerschaft abzubrechen oder auszutragen! Egal, wie schwierig oder aussichtslos dir alles erscheint, geh so rasch wie möglich in eine frauenärztliche Praxis oder zu einer Beratungsstelle.

Wenn du

- unter 14 bist, brauchst du bis auf seltene Ausnahmen immer die Einwilligung der Eltern/Erziehungsberechtigten.
- 14 oder 15 bist, wird auch nur in seltenen Fällen ärztlicherseits davon ausgegangen werden können, dass du schon über eine ausreichende Einwilligungsfähigkeit verfügst und damit der Eingriff ohne deren Zustimmung erfolgen kann.
- 16 Jahre oder 17 bist, kannst du die Entscheidung häufiger ohne Einwilligung treffen. Wichtige Voraussetzung dafür ist allerdings die ärztliche Beurteilung, dass du über die nötige Einwilligungsfähigkeit verfügst. Sie werden dann nur informiert, wenn du es möchtest.

Egal, wie alt du bist, für den Eingriff benötigst du in jedem Fall die Bestätigung, dass du zur Schwangerschaftskonfliktberatung in einer entsprechenden Beratungsstelle warst. Zwischen der Beratung und dem Abbruch müssen mindestens 3 Tage liegen.

MÜSSEN MEINE ELTERN/ERZIEHUNGSBERECHTIGTEN MEINER IMPFUNG IMMER ZUSTIMMEN?

Egal, ob du 10 oder 20 Jahre alt bist, vor der Impfung muss dazu über Nutzen und mögliche Risiken informiert werden. Zur Impfaufklärung gehört also auch die Beschreibung der Erkrankung, vor der dich die Impfung schützen soll.

Bist du

- unter 14 Jahre alt, müssen die Eltern/Erziehungsberechtigten in aller Regel zustimmen.
- zwischen 14 und 16 Jahren ist eine Impfung ohne deren Zustimmung nur möglich, wenn ärztlicherseits sorgfältig überprüft wurde, dass du über die ausreichende Einsichts- und Entscheidungsfähigkeit verfügst.
- mit 16 oder 17 Jahren kannst du die Entscheidung in aller Regel selbstständig treffen.



WEITERFÜHRENDE LINKS

- **www.frauenaerzte-im-netz.de** Umfangreiche und verlässliche Infos zu Mädchen- und Frauengesundheit
- **www.loveline.de** Internetportal mit seriösen und fachlich korrekten Informationen für Jugendliche zu Liebe, Partnerschaft, Sexualität und Verhütung
- **www.liebesleben.de** Internetportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit Informationen zu Liebe, Sexualität und sexuell übertragbaren Infektionen
- **www.schwanger-unter-20.de**
- **www.geburt-vertraulich.de** Schwangere in Not, anonym und kostenlos **Tel. 0800 4040020**
- **www.bzga-essstoerungen.de/was-sind-essstoerungen** Umfangreiche und verlässliche Infos zu Essstörungen, Beratungstelefon **Tel. 0221 892031**
- **www.drugcom.de** Wissenswertes und Hilfeportal zu Drogen
- **www.kenn-dein-limit.de** Infos der BZgA rund um Alkohol
- **www.fasd-netz.de** Infos rund um Schwangerschaft und Alkohol
- **www.walk-in-ruhr.de** Sehr gute Informationen zu sexuell übertragbaren Infektionen
- **www.frauen-gegen-gewalt.de** Infoseite für Mädchen/Frauen vom Bundesverband der Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe
- **www.hilfeportal-missbrauch.de** Für alle Geschlechter
- **www.hilfetelefon.de** Hilfetelefon bei Gewalt gegen Mädchen/Frauen **Tel. 08000 116016**
- **www.aktiv-gegen-digitale-gewalt.de** Infos rund um sexuelle digitale Gewalt
- **www.nina-info.de** Verlässliche Infos und Hilfsangebote rund um das Thema Übergriffe, sexueller Missbrauch
- **www.nummergegenkummer.de** Nummer gegen Kummer, anonym und kostenlos **Tel. 116 111**
- **www.recht-relaxed.de** Alles zu Rechten von Jugendlichen inkl. Sex, Mobbing, sexueller Gewalt
- **www.klicksafe.de** Infos und Tipps fürs digitale Leben von Cybermobbing, Stalken, Posten, Sexting bis Porno
- **www.doctorial.de.** Internetportal der äggf mit verlässlichen ärztlichen Infos rund um Körper, Liebe, Sexualität, Gesundheit und Erwachsenwerden

IMPRESSUM

Herausgeber:

Ärztliche Gesellschaft zur Gesundheitsförderung e. V. (ÄGGF)

Text und Redaktion:

Ärztliche Gesellschaft zur Gesundheitsförderung e. V. (ÄGGF)

Konzept, Design und Umsetzung:

lessingtiede GmbH, Wermelskirchen/Köln

Illustrationen:

Elisabeth Nohel, Hasselroth

Druck:

Schmidt, Ley + Wiegandt GmbH + Co. KG, Wuppertal

Druckkosten mit freundlicher Unterstützung des forschenden Arzneimittelherstellers

MSD SHARP & DOHME GMBH



Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der äggf unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.



GUT ZU WISSEN 15+: In der turbulenten Zeit des ERWACHSENWERDENS stehen wir dir mit diesem ärztlichen Reisebegleiter zur Seite. Hier findest du Antworten auf alle Fragen rund um deinen Körper, Liebe, Lust und Gesundheit.

Verlässlich, verständlich und EXTRA FÜR DICH.

www.aeggf.de