

Infos für Mädchen  
bis 14 Jahre und alle  
Interessierten

# GUT ZU WISSEN

Hautnah. Verlässlich. Extra für mich.



**äggef**  
Die ärztliche  
Gesundheitsbildung



# HALLO,

**dieses Buch ist extra für dich und soll dich in und durch die Pubertät begleiten. Denn vielleicht fragst du dich manchmal, ob bei dir alles ok ist, ob alles „normal“ aussieht und funktioniert und ob du „richtig“ empfindest. Aber was ist schon „normal“ oder „richtig“?**

Und dann fragst du dich vielleicht öfter mal, ob 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 die Veränderungen deines Körpers, 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 kinder- und jugendärztliche oder 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](http://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: DIE PUBERTÄT UND ICH

- Bodyfacts weibliche Geschlechtsorgane –  
Gut, sich auszukennen ..... 09
- Vom Erwachsenwerden ... die Pubertät .... 16
- Was passiert im Kopf? ..... 18
- SOS – Pickel, Akne, Schwitzen & Co ..... 20
- Damit kannst du dich brüsten ..... 24
- Was passiert „untenrum“? ..... 28
- Alles geregelt? ..... 30
- Ärzt\*innen sind für dich da ..... 44
- Lass es dir gut gehen ..... 50

## TEIL 2: LIEBE, SEXUALITÄT UND SCHWANGERSCHAFT

- Die Welt ist bunt –  
Wer bin ich und was fühle ich? ..... 53
- Liebe und Sex ..... 57
- Mythos Jungfrau ..... 60
- „Weibliche Genitalbeschneidung“ –  
Eine gefährliche Tradition ..... 62
- Schwangerschaft und Verhütung ..... 64
- Nur Mut – 1. Besuch bei der Frauenärztin/  
beim Frauenarzt ..... 74

## TEIL 3: WICHTIGES KURZ UND KNAPP

- Was ist, WENN ... ..... 77
- Nachgefragt? ..... 86
- Alles, was recht ist ..... 89
- Weiterführende Links ..... 94

# DIE PUBERTÄT

und ich



# BODYFACTS

## WEIBLICHE GESCHLECHTSORGANE – GUT, SICH AUSZUKENNEN

**Im Körper gibt es eine Reihe von Organen, die man als weiblich oder männlich bezeichnet und die sich in der Pubertät deutlich weiterentwickeln und verändern.**

Sicher hast du schon einmal gehört, dass diese Einteilung in männlich und weiblich nicht auf alle Menschen zutrifft. 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 oder 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 53). 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.



**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)

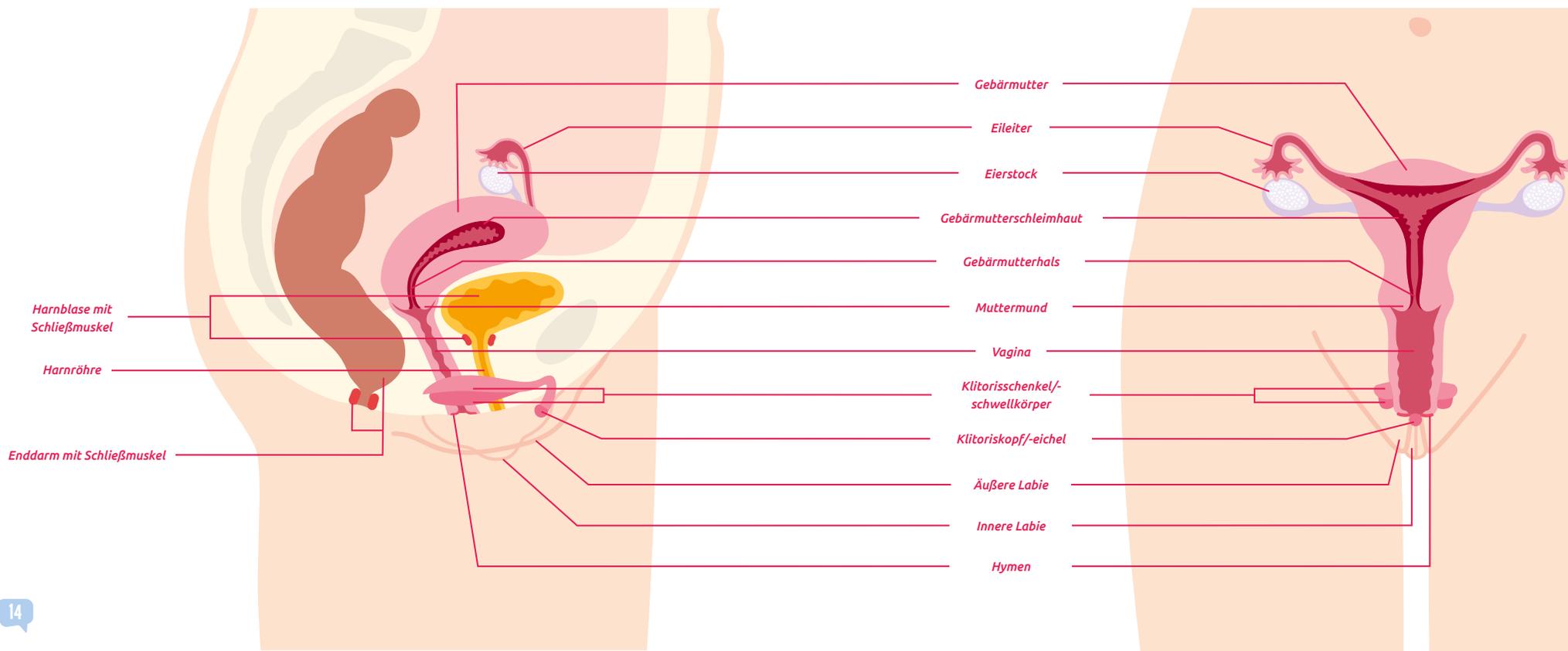
bezeichnet den von der Vagina aus sichtbaren Eingangsbereich des Gebärmutterhalses.

### 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.



# VOM ERWACHSENWERDEN ... DIE PUBERTÄT

**Die Pubertät ist eine aufregende Zeit, in der die Gefühle öfter mal Achterbahn fahren und dein Körper sich deutlich verändert.**

Du beginnst schneller zu wachsen, nimmst an Gewicht zu, bekommst die typischen weiblichen Rundungen und schließlich deine erste Regelblutung (Menarche). Durch die Pubertät wirst du in die Lage versetzt, selbst schwanger werden zu können. Du entwickelst dich vom Mädchen zur Frau. Das passiert allmählich über Monate und Jahre. Bei den meisten beginnt die Pubertät zwischen 9 und 14 Jahren, bei manchen startet sie schon mit 7 Jahren.

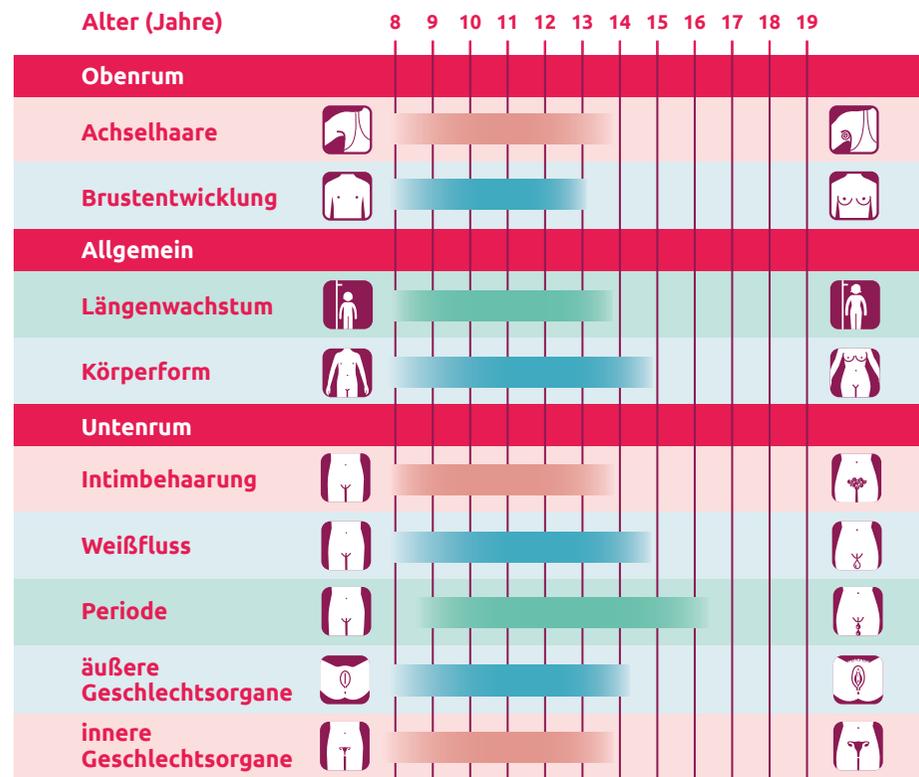


Ausgelöst werden die Pubertätsveränderungen durch neu produzierte Botenstoffe, die sogenannten Geschlechts- bzw. Sexualhormone, die dein Körper jetzt vermehrt im Gehirn und in den Eierstöcken bildet. Die in den Eierstöcken gebildeten Hormone heißen Östrogen und Progesteron.

Schau doch mal in die Tabelle! Dort siehst du, in welchem Alter und in welcher Reihenfolge die typischen Veränderungen stattfinden.

Machst du dir Sorgen oder bist du unsicher, ob bei dir alles in Ordnung ist, kannst du immer einen Arzt/eine Ärztin deines Vertrauens fragen.

**Jeder Körper ist einzigartig mit eigenem Entwicklungstempo und eigenem Aussehen.**



*Zeitlicher Verlauf der körperlichen Veränderungen in der Pubertät mit den möglichen Schwankungsbreiten. Die Balkenmitte entspricht jeweils dem Durchschnittsalter.*

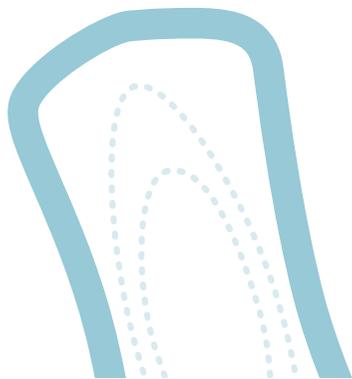
# ALLES GEREGELT?

## Regelblutung – Menstruation – Periode – Tage – Erdbeerwoche – Monatsblutung ...

### AB WANN BEKOMMT MAN DIE REGELBLUTUNG?

Meistens beginnt die 1. Regelblutung (Menarche) zwischen 9 und 15 Jahren. Eine wichtige Voraussetzung für den Start ist ein bestimmtes Körpergewicht mit ausreichend Körperfettgewebe im Verhältnis zu Körpergröße und Muskelmasse. Deshalb bekommen viele Mädchen die Blutung mit 12 oder 13 Jahren.

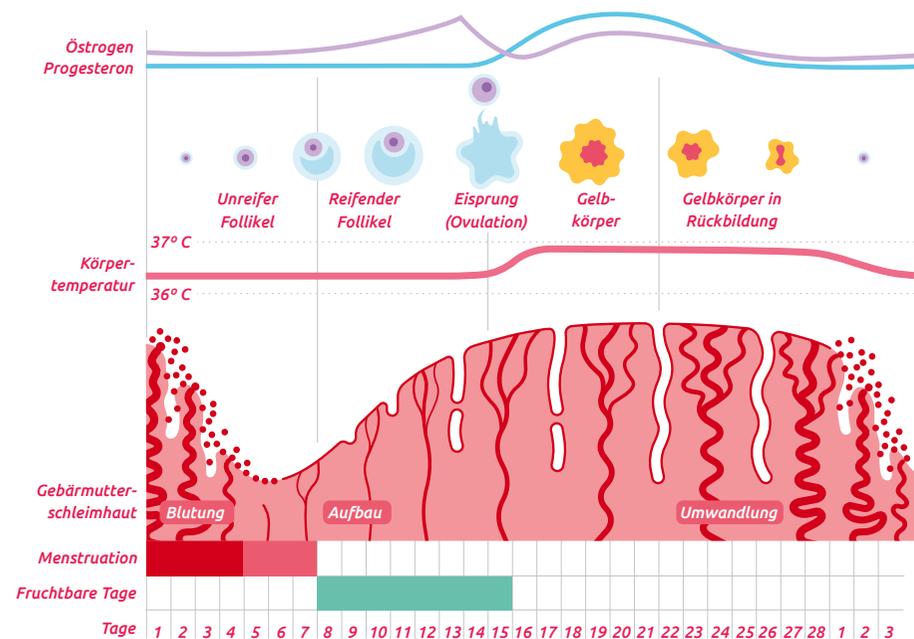
**Herzlichen Glückwunsch!** Dein Körper hat die vielen Nachrichten und Signale der Hormone verstanden und kann darauf reagieren. Er hat damit einen großen Entwicklungsschritt gemacht und darauf darfst du stolz sein! Egal, ob du bei der ersten Regelblutung 9 oder 15 Jahre alt bist: Dein Körper zeigt dir damit, dass du ab jetzt fruchtbar bist. Das heißt, du könntest schwanger werden, wenn du Sex hättest.



### EIGENTLICH HABE ICH EIN BISSCHEN ANGST DAVOR ...

Den meisten ist ein bisschen mulmig zumute, wenn sie an ihre erste Regelblutung denken. Schließlich ist es aufregend, wenn solch eine Veränderung am eigenen Körper eintritt. Viele fragen sich, ob sie damit zurechtkommen, ob die Hygiene zum Problem wird und ob es weh tun wird. Die erste Regelblutung bedeutet nicht, dass du jetzt zu einer frauenärztlichen Untersuchung gehen musst. Aber wenn du Fragen oder Probleme hast, kannst du natürlich gerne einen Termin ausmachen.

**Auf alle Fälle gilt:** Es hilft, besser mit diesen Veränderungen klarzukommen, wenn du deinen Körper gut kennst und verstehst, warum die Regelblutung kommt. In manchen Kulturen ist der Umgang mit dem Thema ganz anders als bei uns. In einigen Ländern wird die erste Regelblutung sogar im großen Kreis gefeiert. Wenn du Lust dazu hast, kannst du den Start in deine „Regelblutungszeit“, also in deine Fruchtbarkeit, ja auch feiern ...



Darstellung von Eizellreifung und Veränderung der Gebärmutterwand am Beispiel eines 28-Tage-Zyklus

# ÄRZT\*INNEN SIND FÜR DICH DA

Neben ihrer typischen Aufgabe, Menschen bei Erkrankungen zu behandeln und sie durch Vorsorgeuntersuchungen zu schützen, sind Ärzt\*innen grundsätzlich auch für deine Fragen und Probleme zu Körper, Psyche, Gesundheit und

selbstverständlich auch für Fragen zur Sexualität da. Sie haben bis auf wenige Ausnahmen (wie z. B. lebensbedrohliche Erkrankungen, zwingend erforderliche Operationen, Straftaten) Schweigepflicht und behandeln deine Probleme vertraulich.

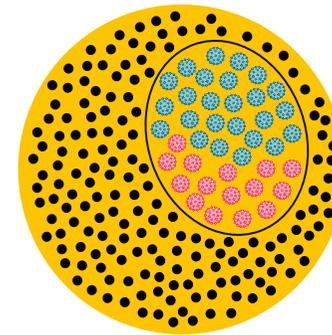


**Die J1 (Abkürzung für Jugendgesundheitsuntersuchung 1)** ist eine Vorsorgeuntersuchung zwischen 12 und 14 Jahren. Dafür sind vor allem die Kinder- und Jugendärzt\*innen zuständig, denn sie kennen sich bestens mit der Pubertät und ihren vielfältigen Veränderungen oder möglichen Problemen aus. Dort wird ein Check-up deines Gesundheits- und Entwicklungszustands inkl. Sehen und Hören gemacht. Gleichzeitig hast du die Gelegenheit, vertraulich und in Ruhe auch über Themen zu sprechen, die dich belasten, verunsichern oder über die du schon immer mal mehr wissen wolltest. Alle deine Fragen sind willkommen. Du kannst allein oder mit deinen Eltern zur J1 gehen. Nutze diese Gelegenheit – und nimm deinen **Impfpass** gleich mit. Denn um dich vor einigen gefährlichen Krankheiten zu schützen, achten die Ärzt\*innen bei dieser Gelegenheit auch darauf, dass du alle wichtigen Impfungen hast.

**Aufgepasst:** Für eine Impfung benötigst du bis 14 Jahre grundsätzlich die Einwilligung deiner Eltern (siehe Seite 97).

Frühestens ab 9 Jahren kannst du zum 1. Mal gegen HPV geimpft werden.

**HPV** bedeutet **Humane Papillomviren**. Das sind weit verbreitete Krankheitserreger, die durch intensiven Haut- und Schleimhautkontakt übertragen werden können. Es gibt über 200 verschiedene HPV-Typen. 40 davon werden fast ausschließlich sexuell übertragen und führen vor allem im Intimbereich zu Krankheiten. 15 davon sind besonders gefährlich und können Krebs auslösen. Man nennt sie daher Hoch-Risiko-Typen („high risk“). Die anderen, die Low-risk-Typen, können Feigwarzen verursachen. In den meisten Fällen bekämpft der Körper die Infektion selbst und man wird nicht krank. Aber in 1–2 von 10 Fällen gelingt es der körpereigenen Abwehr nicht, die Viren wieder loszuwerden. Dann können diese Viren je nach Typ Warzen (vor allem Typ 6 und 11) oder bestimmte Krebsvorstufen bzw. Krebs (vor allem Typ 16 und 18) im Intimbereich und Mund-/Rachenraum verursachen.



- Es gibt über 200 verschiedene HPV-Typen.
- 40 davon führen vor allem im Intimbereich zu Krankheiten.
- 15 sind besonders gefährlich. Sie können Krebs auslösen.
- Die anderen können Feigwarzen verursachen.



8 von 10 sexuell aktiven Menschen stecken sich im Laufe ihres Lebens bei Intimkontakten mit mindestens einem dieser HPV-Typen an.



7 davon bekämpfen die Viren erfolgreich. Aber einer wird krank!

# LIEBE, SEXUALITÄT

und Schwangerschaft



# DIE WELT IST BUNT - WER BIN ICH UND WAS FÜHLE ICH?

**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 in der Pubertät wichtig.

Wie das sein wird, wie du dich dabei fühlen wirst und in wen du dich verlieben wirst, wirst du im Laufe der Zeit immer genauer herausfinden.

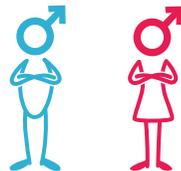
**„TRANS“, „INTER“, „CIS“ - WAS BEDEUTET WAS?**

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:

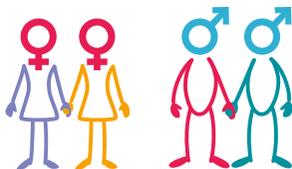




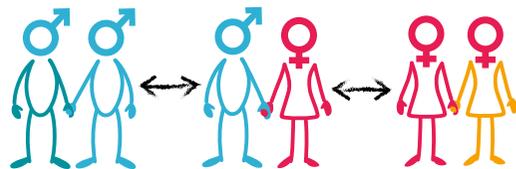
Heterosexualität



Asexualität



Homosexualität



Bisexualität

## SEXUELLE ORIENTIERUNG

Mit sexueller Orientierung beschreibt man, zu welchem Geschlecht man sich sexuell hingezogen fühlt oder in das man sich verliebt.

„**Heterosexualität**“ bedeutet eine Vorliebe für das andere, „**Homosexualität**“ eine Vorliebe für das eigene Geschlecht. Von „**Bisexualität**“ spricht man, wenn sich Menschen sowohl zu Männern wie auch zu Frauen hingezogen fühlen. Da, wie oben beschrieben, aber nicht alle Menschen „weiblich“ oder „männlich“ sind, wird auch der Begriff „**Pansexualität**“ („pan“ = alle) verwendet, was Menschen jeden (empfundenen) Geschlechts einschließt.

Keine der hier genannten Formen bezeichnet eine Krankheit, egal, ob etwas häufiger oder seltener ist, sie sind alle normale Varianten von Geschlecht und sexueller Orientierung. Jeder Mensch hat das Recht, genau so akzeptiert zu werden, wie er ist und fühlt.

### Infos unter:

[www.liebesleben.de](http://www.liebesleben.de)

[www.antidiskriminierungsstelle.de](http://www.antidiskriminierungsstelle.de)

# LIEBE UND SEX

## Wie ist es mit der Liebe?

Sich zu verlieben, fühlt sich meistens großartig an! Vielleicht hast du die berühmten Schmetterlinge im Bauch. Es kribbelt schon bei dem bloßen Gedanken an diese besondere Person und alles andere auf der Welt wird unwichtig. Wenn deine Gefühle erwidert werden, kann daraus vielleicht ein „Zusammensein“, eine Beziehung werden. Man lernt einander immer besser kennen und vertraut sich gegenseitig. Leider kann es auch passieren, dass du dich verliebst, aber von der besonderen Person ignoriert oder sogar abgelehnt wirst. Dann hast du Liebeskummer – und der kann leider richtig wehtun.

Wenn beide sich mögen und ineinander verliebt sind, machen die meisten langsam einen Schritt nach dem anderen, bevor sie so vertraut miteinander sind, dass sie sich vorstellen können, das erste Mal miteinander zu schlafen. Wenn du jedoch mit jemandem zusammen bist und das selbst noch nicht wirklich möchtest oder Zweifel hast, ob z. B. die andere Person dich genauso liebt, dann warte lieber noch mit dem Sex.

## LIEBE OHNE SEX?

Auch das gibt es, zum Beispiel in der Familie oder unter Freund\*innen. Manchmal wollen Jugendliche auch bewusst auf Sex verzichten oder sie haben das Gefühl, dass ihre Beziehung dafür noch nicht reif ist. Auch religiöse Gründe können eine Rolle spielen. Wenn jemand noch keinen Geschlechtsverkehr haben möchte, sollte man geduldig sein und das als Partner\*in akzeptieren, auch wenn es schwer fällt. Dann heißt es, andere Möglichkeiten zu finden, um den eigenen Wunsch nach Nähe und Austausch von Zärtlichkeiten zu erfüllen.

**Hör auf deine innere Stimme! Es muss sich für dich richtig anfühlen.**



# NUR MUT - BESUCH BEI DER FRAUEN- ÄRZTIN/BEIM FRAUENARZT



**Für den ersten Besuch in der frauenärztlichen Praxis gibt es kein bestimmtes Alter, sondern unterschiedlichste mögliche Gründe.**

**Du kannst jederzeit eine Beratung und/oder Untersuchung in Anspruch nehmen, wenn du**

- Fragen/Unsicherheiten/Probleme in Bezug auf deinen Körper, Gesundheit, Partnerschaft, Sexualität, sexuelle Orientierung, Geschlechtsidentität oder Kinderwunsch hast.
- Veränderungen im Intimbereich oder an der Brust bemerkst, die dich beunruhigen.
- dich gegen HPV impfen lassen möchtest.
- bis zum 14. Geburtstag noch kein Brustwachstum bemerkt hast.
- bis zum 16. Geburtstag noch keine Regelblutung hast.
- monatlich zunehmende Bauchschmerzen hast, ohne deine Regelblutung bereits zu haben.
- immer starke Schmerzen bei der Regelblutung hast oder dich dabei krank fühlst.
- zu stark (Binden-, Tamponwechsel alle 2 Stunden notwendig) oder zu lang (immer wieder länger als 7 Tage) oder zu oft blutest (Abstände kürzer als 21 Tage).

## CHECKLISTE FRAUENARZTBESUCH

**Dinge, die hilfreich für den Besuch sind:**

- Versichertenkarte
- Impfausweis
- Medikamente, die du regelmäßig einnimmst
- Zykluskalender/Handy mit Zyklus-App

- die Schmerzen bei der Regelblutung von Monat zu Monat schlimmer erlebst.
- die Regelblutung auch nach 2–3 Jahren noch unregelmäßig bekommst.
- planst, demnächst zum ersten Mal Sex zu haben und/oder Rat zur Schwangerschaftsverhütung bzw. ein ärztliches Rezept für eine Verhütungsmethode brauchst.
- eine Verhütungspanne oder ungeschützten Sex hattest.
- denkst, du könntest schwanger sein.
- du Schmerzen oder andere Probleme beim Sex hast.
- starken Juckreiz, Brennen, Schmerzen, Schwellungen, kleine Bläschen oder Wunden im Intimbereich hast.
- veränderten Ausfluss (Menge, Farbe, Geruch) bemerkst.
- Brennen beim Wasserlassen hast.
- sexuelle Übergriffe oder sexuellen Missbrauch erlebt hast.

**Wichtig:** Am Anfang des Besuchs steht immer das persönliche Gespräch (mit ärztlicher Schweigepflicht!) zum Kennenlernen. Es muss nicht immer gynäkologisch untersucht werden. Zur Abklärung von Regelbeschwerden reicht z. B. oft eine Ultraschalluntersuchung über die Bauchdecke. Dabei bleibt der Slip an!



Wenn es doch notwendig sein sollte, dich im Intimbereich zu untersuchen, wird dir alles ganz ausführlich erklärt. Wenn du etwas nicht möchtest, kannst du es jederzeit ablehnen!

## TIPPS FÜR DEN BESUCH:

- Du entscheidest, ob du zu einer Ärztin oder einem Arzt gehen möchtest.
- Einige Praxen bieten sogenannte Mädchen- bzw. Teenagersprechstunden an.
- Am besten notierst du dir deine Fragen vorher, damit du nichts vergisst!
- Du kannst allein oder mit einer Person deines Vertrauens dorthin gehen.
- Beim ersten Besuch gibt es zuerst ein Gespräch zum Kennenlernen mit Zeit für deine Fragen und oft wird nicht untersucht.
- Egal, um welches Problem es sich handelt und wie unangenehm oder peinlich es dir sein mag: Ärzt\*innen kannst du alles erzählen. Sie haben Schweigepflicht und sehen es als ihre Aufgabe, dich zu unterstützen und dir zu helfen.
- Du kannst stolz auf dich sein, wenn du einen Termin in einer Arztpraxis in Anspruch nimmst. Es zeugt von Verantwortungsbewusstsein und Stärke, sich Hilfe zu suchen!



# WICHTIGES KURZ

und knapp



# WAS IST, WENN ...

## ... MEINE INNEREN LABIEN (SCHAMLIPPEN) LÄNGER SIND ALS DIE ÄUSSEREN?

Es ist völlig normal, wenn die inneren Labien die äußeren überragen. Die Länge der inneren Labien ist sehr unterschiedlich; die meisten messen zwischen 2 und 8,5 cm. Solange sie nicht wehtun oder sich entzünden, ist alles normal. Wenn Du aber unsicher bist, kannst Du nachfragen ..., z. B. bei deiner Frauenärztin/deinem Frauenarzt.

## ... MEIN KÖRPER VIEL STÄRKER BEHAART IST ALS BEI MEINEN FREUNDINNEN?

Meist ist dies erblich bedingt, liegt also in der Familie.

Manchmal kann der Anteil männlicher Hormone erhöht sein und vermehrte Körperbehaarung verursachen. Wenn zusätzlich deine Regelblutung nur selten kommt und/oder du starke Akne hast und/oder du zu Übergewicht neigst, solltest du diese Symptome frauenärztlich abklären lassen. (siehe auch oben „unregelmäßige Blutung“)



# NACHGEFRAGT?

**Im Bereich Sexualität gibt es so viele Begriffe, die man liest oder von anderen hört, ohne immer genau zu wissen, was dahinter steckt.**

Fragen dazu zu stellen ist manchmal schwierig, eventuell auch, weil man sich keine Blöße geben möchte, da man annimmt, dass alle anderen die Bedeutung sicherlich kennen. Deshalb findest du hier zu einer ganzen Reihe von Begriffen genauere Beschreibungen. Dabei handelt es sich aber nicht um Dinge, die jede\*r ausprobieren möchte, sollte oder muss.



## PETTING

Du weißt bestimmt, dass zwei Menschen, die sich mögen/ineinander verliebt sind, sich meistens erst eine ganze Weile körperlich nah kommen, bevor sie evtl. den nächsten Schritt gehen und miteinander Sex haben. Häufig lernt man sich kennen, hält sich an den Händen, berührt und streichelt sich vorsichtig, dann kommt der erste Kuss und irgendwann, wenn beide sich dazu bereit fühlen, probieren die meisten aus, wo sie Berührungen des anderen am Körper noch angenehm finden. Dazu kann auch gehören, sich gegenseitig auszuziehen und im Genitalbereich zu berühren. Wenn dieser enge Körperkontakt zu sexueller Erregung und ggf. auch zum Höhepunkt (Orgasmus) führt, ohne dass es zum Eindringen des Penis in den Körper kommt, spricht man von Petting. Würde nach der gegenseitigen Stimulation Sex stattfinden, spricht man von Vorspiel statt Petting. Wichtig ist, daran zu denken, dass schon vor dem Samenerguss außen am Penis Spermien sein können. Wenn also mit der gleichen Hand erst der Penis und danach die Vulva oder der Vaginaleingang berührt werden, können Spermien von dort in die Vagina gelangen und es könnte eine Schwangerschaft entstehen. Also ist auch hier Verhütung ein Thema!

## SAFER SEX

Diese Bezeichnung ist ein Ausdruck aus dem Englischen und leitet sich vom englischen Wort „safe“ ab, was „sicher“ bedeutet. Es bedeutet, dass, egal auf welche Art man Sex hat, man sich und alle Beteiligten so gut wie möglich vor einer Ansteckung mit sexuell übertragbaren Erkrankungen (STI) schützt! Wie das genau geht, kannst du im Kapitel Schwangerschaft und Verhütung nachlesen (siehe Seite 64).

## SEXSTELLUNG

Wir haben ja gerade schon erklärt, dass Sex bei jedem Paar etwas anderes bedeuten kann. Neben der Sexualpraktik gibt es noch den Begriff der Sexstellung. Im Prinzip bedeutet das, in welcher Körperhaltung der Sex stattfindet. Liegen zum Beispiel beide aufeinander und sehen sich beim Sex an, wird das als Missionarsstellung bezeichnet. Viele andere Varianten (stehend, sitzend, liegend ...) sind möglich und der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Manche Paare probieren eine Menge aus, andere beschränken sich auf eine oder zwei Stellungen, ohne dass es ihnen langweilig wird. Es gibt kein Richtig oder Falsch, und Sex ist auch kein Leistungsturnen, wo es darauf ankommt, immer etwas anderes zu bieten. Ansonsten gilt der gleiche Grundsatz wie auch sonst – **nur das ausprobieren, was man wirklich möchte und womit alle Beteiligten einverstanden sind.**

## SEXTING

Wenn jemand intime Fotos der eigenen Geschlechtsorgane/der weiblichen Brüste postet (oder in elektronischen Medien veröffentlicht), um bei jemand anderem sexuelle oder romantische Gefühle zu wecken, nennt man das Sexting. Man sollte sich jedoch vorher sehr gut überlegen, ob und wem man solche Bilder von sich sendet. Denn auch, wenn es gesetzlich eindeutig geregelt ist, dass die abgebildete Person immer das Recht hat zu entscheiden, wer das Bild zu sehen bekommt, ist das unkontrollierbar. Das heißt, wenn so ein Bild einmal elektronisch versandt ist, kann es sehr schnell geteilt werden und überall, also bei jedem Menschen auf der Welt landen, ohne dass du das noch irgendwie rückgängig machen kannst. Und dir fallen bestimmt spontan eine Menge Personen ein, bei denen dir das sehr peinlich wäre. Sicherlich hast du auch schon von Fällen gehört, in denen

solche Bilder ungefragt weitergeleitet oder in Gruppen bzw. sogar öffentlich im Internet geteilt wurden und die abgebildeten Personen sehr darunter leiden.

**Aufgepasst:** Das ist strafbar! Hol dir Hilfe, wenn jemand solche Bilder von dir ohne deine Zustimmung verbreitet! Aber auch andersherum gilt für dich: Wenn du so ein Bild erhältst und es ohne Zustimmung der abgebildeten Person weiterleitest, machst du dich damit ebenfalls strafbar.

## SEXUALPRAKTIK

Jeder Mensch ist anders und hat unterschiedliche Vorlieben. Deswegen gibt es sehr viele verschiedene Arten Sex zu haben. Diese Arten werden als Sexualpraktiken bezeichnet. Die Bezeichnungen richten sich dabei meistens nach den Körperöffnungen, die bei dieser Art Sex zu haben eine Rolle spielen. Vaginalsex bezeichnet also normalerweise, dass z. B. der Penis in die Vagina eindringt. Dies ist die häufigste Sexualpraktik bei heterosexuellen Paaren. analsex ist eine Variante, bei der der Penis in den Darmausgang eingeführt wird. Diese Variante kommt am häufigsten vor, wenn Jungen oder Männer miteinander Sex haben. Oralsex bezeichnet die Variante, bei der die Geschlechtsteile des anderen mit dem Mund/der Zunge berührt werden. Manchmal wird diese Variante auch umgangssprachlich „Blasen“ genannt, wenn der Penis mit dem Mund berührt wird, und „Lecken“, wenn die weiblichen Genitalorgane, wie zum Beispiel der Kitzler (Klitoris), berührt werden. Es gibt auch noch eine Reihe weiterer Sexualpraktiken. Manche Menschen mögen Varianten, in denen mehr als eine Person beteiligt ist (sogenannter „Gruppensex“). Aber das ist sicherlich eine Minderheit. Da jeder Mensch unterschiedliche Vorlieben hat, probieren ganz sicher längst nicht alle Paare alles davon aus und sind trotzdem sehr glücklich und zufrieden miteinander, ohne das

# WEITERFÜHRENDE LINKS

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

ÄRZT\*INNEN  
SIND FÜR  
DICH DA





**GUT ZU WISSEN 11–14:** In der turbulenten Zeit der PUBERTÄT stehen wir dir mit diesem ärztlichen Reisebegleiter zur Seite. Hier findest du Antworten auf alle Fragen rund um deinen Körper, Liebe und Gesundheit.

**Verlässlich, verständlich und EXTRA FÜR DICH.**