



**Bildungs- und Gesundheitsdirektionen**

Gesundheitsförderung und Prävention

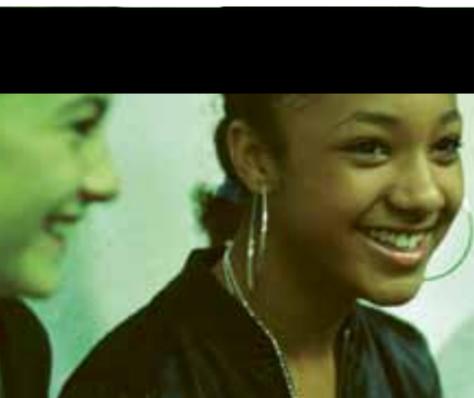
# ***MIX YOUR LIFE***



## **INHALT**

Warum guckst du so doof?	<b>2</b>
Verliebt!	<b>5</b>
Auf wen stehst du?	<b>6</b>
Sich schön finden	<b>8</b>
Pornografie / Sexting	<b>10</b>
Plötzlich ist alles anders	<b>12</b>
Was passiert in meinem Körper?	<b>19</b>
Ich mach's mir selbst	<b>22</b>
Das Erste Mal	<b>23</b>
Dürfen wir miteinander schlafen?	<b>23</b>
Nie ohne Verhütung	<b>26</b>
Liebe, Sex und Gesundheit	<b>35</b>
Wir helfen weiter	<b>42</b>
Zum Schluss	<b>44</b>

Auf den richtigen Mix kommt es an – in der Disco wie im realen Leben. Der DJ ist im Club fürs Auflegen und Abmischen zuständig und sorgt dafür, dass die Stimmung gut ist. In deinem Leben bist es du, der die richtige Mischung aus Liebe und Sexualität finden muss. Damit auch bei dir die Stimmung steigt und Frust, Ärger und Stress die Ausnahme bleiben. Denn mit zunehmendem Alter bist du es, der in deinem Leben den Ton angibt. Ob am Mischpult oder im Leben: Den Mix bestimmst du. Hier drin steht, was du dazu wissen musst.



## **WARUM GUCKST DU SO DOOF?**

Am Anfang steht der Flirt: Hinschauen, wegschauen, nochmals hinschauen, lächeln!

Ob auf der Strasse, im Schulhaus oder im Ausgang: Flirten ist ein wichtiges Mittel um mit anderen Menschen in Kontakt zu treten. Ob kleine Kinder, Teenager oder Grosseltern: Alle können es und trotzdem ist es manchmal so schwer.

Ist es dir auch schon so ergangen: Du findest einen Menschen einfach genial und würdest ihn gerne ansprechen. Doch du traust dich nicht... und ein paar Tage später kommt jemand anderes, plaudert und

lacht mit deinem Traumgirl oder Traumboy und du gehst leer aus. Was nun?

Flirten hilft. Flirten ist ein wichtiges Mittel um mit Menschen ins Gespräch zu kommen. Flirten ist einfach – aber auch eine Kunst. Um erfolgreich zu flirten, musst du deine Stärken kennen.

Es gibt unterschiedliche Flirttypen:

### **DIE KOMMUNIKATIVEN DRAUFGÄNGER**

Sie wissen, was sie wollen und wie sie es erreichen können. Vorteil ist, dass ihnen der Mut nie abhanden kommt. Umgekehrt sind sie manchmal so stürmisch, dass die Ziel-Person schnellstens die Flucht ergreift.

### **DIE SCHÜCHTERNEN ZURÜCKHALTENDEN**

Sie brauchen eine ruhige Atmosphäre, damit sie auftauern. Doch wenn Sie einmal Vertrauen gefasst haben, bestechen sie oft durch ihre aufgestellte Art. Sie sind gute Zuhörer und kommen so in Kontakt mit anderen. Manchmal wirken sie aber auch sehr unnahbar, was dann zu einem Nachteil wird.

### **DIE ROMANTISCHEN GEFÜHLVOLLEN**

Für diesen Typ bedeutet die richtige Stimmung und Atmosphäre alles. Der gefühlvolle Flirttyp kann mit Worten und Taten bezaubern. Aber wenn sie zuviel reden, können diese Flirter auch ganz gewaltig nerven.

Überlege dir einmal, welcher Flirttyp dir am meisten entspricht. Du merkst, jeder Flirttyp besteht aus einem Mix aus Stärken und Schwächen und nicht je-

der kommt bei jedem gleich gut an. Welcher Mix spricht dich an? Wie flirtest du? Auf welchen Flirt würdest du gerne einsteigen? Und kann man gutes Flirten lernen?

Ja und nein: Flirten muss man einfach üben – und dabei zwei Grundregeln beachten:

**Dumme Sprüche helfen nicht.** Damit gibt man dem Anderen nur das Signal: Ich gebe mir keine Mühe um mit dir in Kontakt zu kommen. Und wer will schon so einen...

**Bleib Du selbst.** Versuch nicht eine Rolle oder einen Flirttyp zu spielen, welcher dir nicht entspricht. Nur als Original wirkst du am besten.

Keine plumpe Anmache und sich treu bleiben heisst aber nicht, dass man sich nicht um den Flirtkontakt bemühen muss. Von grosser Bedeutung ist dabei oft schon der erste Eindruck auf den Anderen. Beim ersten Kontakt ist häufig wichtiger wie man etwas sagt, als was man genau sagt. Lächeln, eine gute Stimmung und eine offene Körperhaltung helfen bei jedem neuen Kontakt. Durch Lächeln signalisierst du Offenheit, Selbstbewusstsein, Lebensfreude und vieles Positive mehr. Deine Flirtchancen steigen damit erheblich. Umgekehrt sind Körper- und Mundgeruch, dumme Sprüche, Alles-besser-Wissen und Aufdringlichkeit die grössten Flirtablöscher.

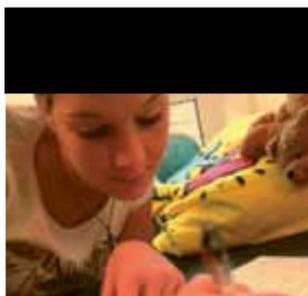
Und was, wenn aus einem Flirt plötzlich mehr wird?

## VERLIEBT!

Du bist pausenlos unruhig und kannst dich fast nicht mehr konzentrieren. Minuten kommen dir wie ganze Jahre vor. Manchmal fühlst du dich wie krank, hast keinen Hunger, dafür schweissnasse Hände und Herzklopfen. Abends liegst du wach im Bett und kannst nicht einschlafen. Du bist verliebt!

Verliebt sein ändert das Leben auf einen Schlag. Verliebt sein beeinflusst Herz und Verstand, bringt Gedanken durcheinander und weckt tausend Gefühle. Plötzlich ist alles ganz anders und du fühlst dich zu einem Menschen hingezogen. Deine ganze Aufmerksamkeit richtet sich nur auf diese eine Person – und vielleicht hast du sogar ein Date mit ihr?

**Aus Verliebtheit wird Liebe – oder manchmal auch Liebeskummer.** Für die Liebe braucht es immer zwei. Gefühle kann man nicht steuern und die Liebe nicht erzwingen. Wo sie einschlägt – und wo nicht – kann man nicht voraussehen. Nicht immer wird Liebe erwidert. Sich «unglücklich verlieben» gehört einfach zum Leben – gerade in jungen Jahren. Liebeskummer hat jeder schon mal erlebt. Auch können die Gefühle der Verliebtheit für eine Person nach einer gewissen Zeit abflauen. Die Beziehung geht zu Ende – und das Leben geht weiter. Trotzdem bricht für dich die Welt zusammen. Wichtig ist, dass du in solchen Situationen mit einer Vertrauensperson über deinen Liebeskummer sprichst. Freunde – aber auch Eltern, Lehrpersonen, Lehrmeister oder Sporttrainer – können dir helfen, über deinen Kummer hinweg zu

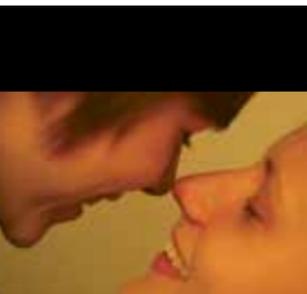


kommen. Im letzten Kapitel findest du Kontakte zu Beratungsstellen, welche dir zusätzlich weiterhelfen können. Natürlich bist du nach einer unglücklichen Liebe einfach mal eine Zeit lang traurig. Das ist normal und geht wieder vorbei. Danach kannst du dich wieder von neuem verlieben. Ein Leben lang.

## AUF WEN STEHST DU?

Wir unterscheiden drei Formen von sexueller Orientierung:

- Wer Menschen des anderen Geschlechts sexuell anziehend findet, wer sich in sie verliebt und Lust hat, mit ihnen Sexualität zu erleben, ist **heterosexuell**. Dabei ist es auch möglich, sexuelle Gefühle zum gleichen Geschlecht zu haben. Die sind aber – verglichen mit den Gefühlen zum anderen Geschlecht – nicht so stark.
- Wer Menschen des gleichen Geschlechts sexuell anziehend findet, wer sich in sie verliebt und Lust hat, mit ihnen Sexualität zu erleben, ist **homosexuell**. Bei Frauen nennt man das **lesbisch**, bei Männern **schwul**. Auch hier können heterosexuelle Wünsche und Fantasien eine Rolle spielen - aber eben eine kleinere.
- Wer sexuelle Gefühle gleichermaßen zu beiden Geschlechtern empfindet, wer sich in Männer und Frauen verlieben kann und das Gefühl hat, beides gehöre zu seiner Identität, ist **bisexuell**.



Unsere sexuelle Orientierung drückt aus, auf wen wir im Leben «stehen». Eine Wahl haben wir dabei nicht: Dieser Mix ist uns vorgegeben. Du kannst dir weder deine sexuelle Orientierung aussuchen, noch dich für die eine oder andere Seite entscheiden. Die sexuelle Orientierung ist jedoch nicht immer so klar und deutlich, wie es sich oben liest. Jeder Mensch hat andere Vorlieben und Neigungen. Jede gedankliche Vorstellung erotischen oder sexuellen Inhalts ist eine sexuelle Phantasie und kann Hinweise geben, was man sexuell bevorzugt.

Wichtig ist, dass du zu deiner Sexualität stehst. Für Heteros ist das meist kein Problem – für Homo- und Bisexuelle manchmal schon. Aber warum sich outen?

Das **Coming-out** (englisch für «herauskommen») ist der Prozess, in dem eine lesbische oder bisexuelle Frau oder ein schwuler oder bisexueller Mann sich und seiner Umwelt gegenüber zu seiner Homosexualität bekennt: Man teilt Eltern, Mitschülerinnen, Freunden und Arbeitskolleginnen mit, dass man lesbisch, schwul oder bisexuell ist. Es braucht ein gewisses Mass an Mut, Selbstvertrauen, aber auch Vertrauen in die Umwelt, zu sagen, dass man zu einer Minderheit gehört. Viele Betroffene betrachten diese Phase im nachhinein als einen ihrer wichtigsten Lebensabschnitte. Viele Homosexuelle erleben ihr Coming-out während der Pubertät. Das ist kein Zufall, denn schliesslich ist die Pubertät eine Lebensspanne, in der Jugendliche - hetero- wie homo-sexuell - auf der Suche nach ihrer sexuellen Identität sind.

Ein fortwährendes Verheimlichen der sexuellen Orientierung ist auf die Dauer bedrückend. Schliesslich ist die Sexualität ein wichtiger Teil unserer Persönlichkeit. Wenn wir uns andauernd vor anderen verleugnen müssen oder ständig Schuld- und Schamgefühle empfinden, wirkt sich das negativ auf unser gesamtes Wohlbefinden aus. Lesben und Schwule, die sich verstecken, müssen schauspielern und dabei aufpassen, dass sie keine Fehler machen. Viele erleben es daher als grosse Erleichterung, wenn sie sich geoutet haben.

## **SICH SCHÖN FINDEN**

Zombie, Bohnenstange, Fettsack, Pickelface: Wohl jeder hat so etwas schon mal zu hören bekommen. Das tut weh und nagt am Selbstbewusstsein.

Superschlank und schön wie ein Model – so wollen wir alle sein!

Doch für die meisten von uns bleibt das ein Wunschtraum – aber müssen wir deswegen alle unglücklich sein?

Die grosse Mehrheit der Menschen ist nicht superschlank und schön wie ein Model – und wird es auch nie sein. Die Gesellschaft hat die absolute Ausnahme zum Ideal für alle Menschen gemacht. Doch das muss dich nicht verunsichern. Es ist nur logisch, dass etwas, das selten vorkommt, stärker auffällt als etwas, das es häufig gibt. Früher galten beispielsweise mollige, dicke Frauen als sexy. Kein Wunder, denn der Grossteil der Bevölkerung lebte bescheiden und konnte sich gar kein Übergewicht leisten. Dick stand damals gleichbe-

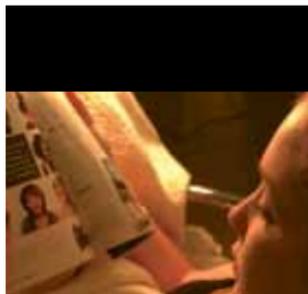
deutend für reich. Genauso war im Mittelalter bleiche Haut im Trend bei den Adligen – denn die Normalbevölkerung war braungebrannt von der Feldarbeit.

Seit es Menschen gibt, werden relativ seltene körperliche Eigenschaften idealisiert und verehrt. Das ist nichts Neues. Im Unterschied zu früher begegnen dir heute aber die aktuellen Schönheitsideale tagtäglich auf Plakatwänden, in Zeitschriften, Fernsehen und Kino. Und nicht nur ein paar Mal im Jahr wie im Mittelalter!

Die ständige Bombardierung mit Idealen, die für die meisten unerreichbar sind, führt bei vielen Menschen – nicht nur Jugendlichen – zu grosser Verunsicherung. Viele sehen sich als Verlierer oder versuchen krampfhaft jünger, schlanker und schöner zu werden: Sie wollen jemand anders sein. Schönheitsoperationen sind ein vermeintlicher Ausweg – aber sie sind meist aufwändig, teuer, schmerzhaft und garantieren vor allem keinen «Erfolg». Zudem müssen sie oft wiederholt werden (Brustvergrösserungen ca. alle zehn Jahre, damit das Ergebnis erhalten bleibt).

Einfacher ist es sich so anzunehmen, wie man ist. Dafür musst du dich mit dir selbst auseinandersetzen und deine persönlichen Stärken und Schwächen kennen lernen – und akzeptieren.

Ein natürliches und gesundes Selbstbewusstsein kommt auch bei deinen Mitmenschen gut an – auch wenn du keine Modelmasse hast. Denn wenn du dich selbst magst, dann strahlst du dies aus und andere werden dich ebenfalls mögen. Lieben fällt leichter, wenn man sich selbst liebt!



## PORNOGRAFIE

In Pornofilmen haben Zuneigung, Romantik und Vertrauen keinen Platz. In diesen Filmen geht es um Sex und nichts anderes – häufig werden Frauen in diesen Filmen erniedrigt, gedemütigt und als willenloses Sexobjekt dargestellt.

**Frauen werden in den Pornofilmen häufig als willenloses Sexobjekt dargestellt.**

Die wenigsten Frauen stehen auf Anal- oder Gruppensex und haben immer einen Orgasmus, wie das in den Pornofilmen vorgetäuscht wird.

Die Wirklichkeit sieht anders aus: Liebe und Sex ist mit Herzklopfen und Schmetterlingen im Bauch viel schöner als es in irgendwelchen billigen Pornofilmen dargestellt wird und gegenseitiges Vertrauen und Rücksicht sind etwas Wunderschönes.

## SEXTING

Sicher hast du im Internet schon Fotos von Menschen gesehen, die sich auf Selfies in Pose werfen – zum Teil in sehr freizügiger Art und Weise.

Sexting setzt sich zusammen aus Sex und Texting – und bedeutet, dass man freiwillig via Handy oder Internet selbst produzierte erotische Fotos von sich mit jemandem austauscht.

Oft vergessen diese Leute, dass Fotos, die einmal im Netz sind, kaum mehr kontrolliert werden können. Andere können sie kopieren, weiterschicken – oder auch

die Fotografierten damit unter Druck setzen. Du kannst dann nicht mehr beeinflussen, was mit den Bildern geschieht. Ein Freund, dem du die Fotos geschickt hast, möchte dir vielleicht nach Ende eurer Beziehung schaden und gibt die Fotos weiter. Möglich, dass die Fotos dann ohne dein Wissen plötzlich in deinem Freundeskreis oder gar bei deinem Vorgesetzten auftauchen.

Es ist daher extrem wichtig, dass du dir genau überlegst, ob du erotische Bilder von dir verschickst oder ob du sie auf Facebook, WhatsApp oder andere Plattformen stellst.



## PLÖTZLICH IST ALLES ANDERS

Kinder bleiben nicht ewig Kinder – dafür sorgt die Pubertät. Unter der Pubertät versteht man die Entwicklungsphase des Menschen vom Kind zum Erwachsenen. Sie beginnt im allgemeinen zwischen dem 10. und dem 16. Lebensjahr und dauert einige Jahre. Es spielt keine Rolle, wann genau die Pubertät bei dir einsetzt. Dein Körper entscheidet, wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist. Bei Mädchen beginnt sie meist etwas früher als bei Jungs. Mit Beginn der Pubertät setzen körperliche und psychische Veränderungen ein. Manche Veränderungen gehen schneller vor sich, andere verlaufen sehr langsam und dauern mehrere Jahre. Auch das spielt keine Rolle.

Die Pubertät ist ein ganz normaler und spannender, wenn auch nicht immer einfacher Lebensabschnitt.

## VON HORMONEN, PICKELN UND KÖRPERGERUCH

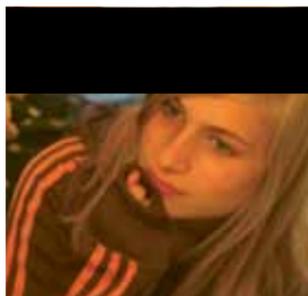
Der Startschuss für die Pubertät fällt im Inneren deines Körpers mit dem Beginn der Produktion von Hormonen, also bestimmten chemischen Substanzen. Bei Jungen ist es das Hormon Testosteron, das in den Hoden produziert wird. Bei Mädchen handelt es sich um das Hormon Östrogen, welches in den Eierstöcken gebildet wird. Die körperlichen Veränderungen, die du an dir feststellst, werden vor allem von diesen Hormonen verursacht.

Sowohl bei Jungen als auch bei Mädchen verändern sich **Haut und Haare** und werden dabei oft fettiger.

Viele Teenager bekommen **Pickel** im Gesicht und am Oberkörper. Dagegen hilft regelmässiges Waschen und Pflegen, am besten mit milden, pH-hautneutralen Produkten. Zu viel waschen ist aber auch nicht gut, denn es greift den natürlichen Schutzmantel der Haut an. Auf keinen Fall solltest du an den Pickeln herumdrücken, das könnte Narben geben. Weiter solltest du auf eine ausgewogene Ernährung achten und wenig Süssigkeiten und Fettes essen. In besonders schlimmen Fällen wie zum Beispiel starker Akne solltest du zum Arzt gehen. Und auch wenn das jetzt kein Trost ist: Irgendwann verschwinden die Pickel wieder!

Auch der **Körpergeruch** verändert sich in der Pubertät. Die meisten Mädchen und Jungen schwitzen jetzt mehr, besonders unter den Achseln. Wer befürchtet, wegen Schweißsgeruch unangenehm aufzufallen, sollte sich öfter waschen und ein Deo benutzen. Aber auch bei regelmässiger Körperpflege hat jeder Mensch einen ganz speziellen, eigenen Geruch. Und dieser Duft wirkt zumindest auf den Partner / die Partnerin anziehend. Nicht umsonst sagt man «ich kann dich gut riechen», wenn man jemanden mag. Ein Zuviel an Parfüm finden dagegen die meisten Menschen nicht anziehend, sondern aufdringlich.

In der Pubertät beginnen die **Geschlechtsorgane** zu wachsen: Bei den **Mädchen** wird der **Busen** grösser, die Figur weiblicher. Die Hüften können breiter werden - du bekommst eine Taille. In den Eierstöcken beginnen Eizellen zu reifen, das heisst ein Mädchen kann jetzt schwanger und Mutter werden. Dass es soweit ist, merkst du spätestens, wenn du zum ersten Mal die Periode bekommst. Im nächsten Kapitel erfährst du mehr dazu.

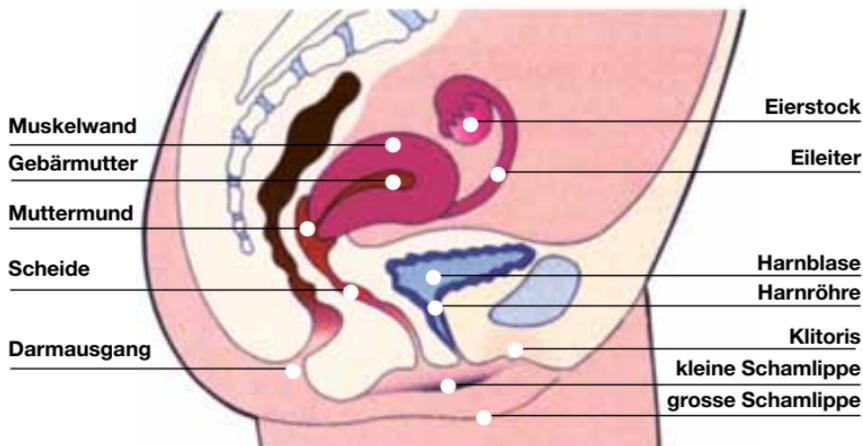
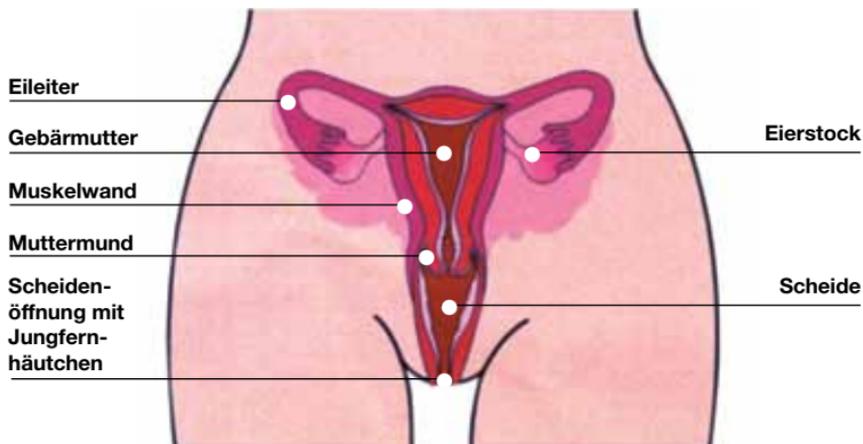


Über Form und Grösse des Busens denken wohl alle Mädchen und Frauen nach. Manche hätten gerne «mehr», manche hätten gerne «weniger». Aber: Wie schnell der Busen wächst oder wie gross er wird, lässt sich nicht beeinflussen. Genauso wenig die Form des Busens. Und auch die Brustwarzen können heller oder dunkler, grösser oder kleiner, spitzer oder flacher sein. Auch wenn Werbung und Mode gerne den Ideal-Busen präsentieren: Das Aussehen der Brüste spielt keine Rolle, weder für den Spass am Sex, noch beim Stillen eines Kindes.

In den Hoden der **Jungen** werden jetzt Spermien produziert. Sie sind somit zeugungsfähig und können Vater werden. Auch der **Penis** beginnt zu wachsen. Wie gross der Penis wird, lässt sich aber nicht beeinflussen. Muskeln, die man trainieren könnte, gibt es im männlichen Glied keine. Und auch hier gilt: Weder für das Zeugen von Kindern noch für den Spass am Sex spielt die Grösse des Penis eine Rolle.

Der Penis macht sich gelegentlich auch selbstständig. Nachts kann es zu Versteifungen kommen, aber auch wenn dir tagsüber ein attraktiver Mensch begegnet oder du in einem Film eine erotische Szene siehst, kann es zu vermehrter Blutzufuhr in den Penis kommen. Dadurch wird der Penis grösser, dicker und härter: Du hast eine Erektion. Leider hat der Mann dies nicht immer «im Griff». In gewissen Situationen ist es ihm eher peinlich, wenn es zur Erektion kommt, dafür kann es umgekehrt passieren, dass beim Geschlechtsverkehr vor lauter Aufregung – oder zuviel Alkohol - der Penis schlaff bleibt.

## Weibliche Geschlechtsorgane



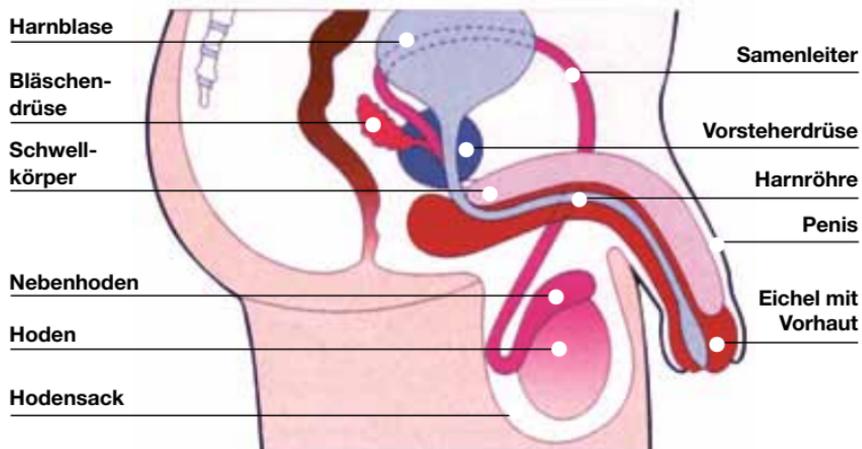
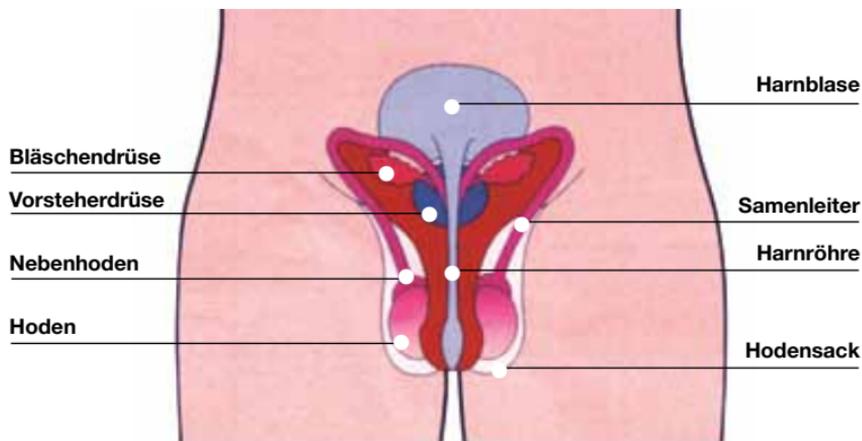
Auch an den Geschlechtsorganen entwickelt sich ein intensiverer Körpergeruch. Mit mangelnder Sauberkeit hat dieser Geruch nichts zu tun. Tägliches Waschen mit Wasser reicht deshalb aus. Weil die Haut im Intimbereich besonders empfindlich ist, sollte man (wenn überhaupt) nur milde Seifen oder Duschgels verwenden.

Bei der Körperpflege und auf der Toilette ist es für **Mädchen und Frauen** besonders wichtig, sich von vorne nach hinten zu reinigen, damit keine Bakterien vom Darm in die Scheide gelangen. Natürlich sollte auch sonst (beim Sex, beim Wechseln von Tampons) kein Schmutz in die Scheide geraten. Körperdeosprays sollte man im Intimbereich auf keinen Fall verwenden, denn das kann zu Hautreizungen führen.

Wichtig ist für **Jungen und Männer**: die Vorhaut ganz zurückziehen und gründlich waschen, sonst können sich Bakterien vermehren. Dadurch kann ein unangenehmer Geruch entstehen, eventuell sogar Entzündungen. Auf keinen Fall sollte man besonders parfümierte oder kühlende Mittel verwenden, denn die verursachen oft ein starkes Brennen.

Auch die **Körperbehaarung** wird stärker, Achsel- und Schamhaare beginnen zu wachsen. Bei den Jungs wachsen zusätzlich Bart- und Brusthaare und der **Stimmbruch** setzt ein.

## Männliche Geschlechtsorgane



## WENN DIE ELTERN SCHWIERIG WERDEN...

Die Pubertät ist ein Lebensabschnitt mit aufregenden und schwierigen Momenten. Manchmal sehnst du dich ungeduldig danach, endlich erwachsen zu sein und manchmal möchtest du ein Kind bleiben. Oder du genießt es einfach jugendlich zu sein, mit mehr Freiheiten und Rechten, aber noch nicht allzu vielen Pflichten. Nicht nur dein Körper will erwachsen werden, sondern auch deine Persönlichkeit. Daher ist es ganz normal, dass sich während der Pubertät die unterschiedlichsten Gefühle schnell abwechseln können. Unausgeglichenheit, Stimmungsschwankungen und Launenhaftigkeit gehören einfach dazu. Dein Befinden kann in kürzester Zeit von «Mega-gut-drauf» umschlagen in «Null-Bock-auf-gar-nichts». Mal bist du von dir und der Welt begeistert, dann findest du alles entsetzlich. Und der Umgang mit den Eltern wird zunehmend schwieriger.

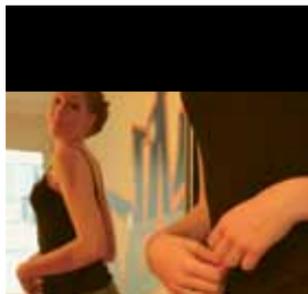
Erwachsen werden heisst auch einen eigenen Weg suchen, und das kann zu Auseinandersetzungen mit Autoritäten wie Eltern, Verwandten oder Lehrern führen.

Wohlgemeinte Ratschläge erscheinen dir uncool und überflüssig. «Das geht die gar nichts an», denkst du. Erwachsene haben aber vielleicht einen anderen Weg für dich vorgesehen als du. Sie brauchen Zeit um zu verstehen, dass du immer mehr eigene Entscheidungen treffen kannst und willst. Vieles lässt sich leichter in einer Gruppe mit Gleichaltrigen diskutieren, da sie ähnlich fühlen und denken wie du. Beste Freundinnen und beste Freunde werden noch wichtiger, als sie es vorher schon waren. Musik, Mode, Sport wer-

den immer interessanter... und vielleicht verliebst du dich auch noch zum ersten Mal so richtig. Überall läuft etwas - Schule, Verwandtenbesuche und Zimmer aufräumen geraten da schon mal in Vergessenheit...

Schwierige Zeiten, verdrehte Welt. Alle wollen was anderes als du. Lass dich nicht unterkriegen und reg dich nicht zu sehr auf. Versuch einfach mehr davon zu erzählen, was dir gefällt und was dir wichtig ist. Sehr oft helfen Gespräche weiter, sei es mit den Eltern, Lehrpersonen oder einem guten Freund oder Freundin.

Vielleicht willst du aber auch einfach allein in deinem Zimmer sein, deinen Gedanken nachhängen und träumen. Das ist ganz normal, denn du brauchst Zeit, über dich und alles um dich herum nachzudenken.



## WAS PASSIERT IN MEINEM KÖRPER?

Zwischen der monatlichen Blutung eines Mädchens und der Fähigkeit, ein Kind zu bekommen, besteht ein Zusammenhang. Zwischen dem 10. und dem 16. Altersjahr bekommt ein Mädchen zum ersten Mal seine monatliche Blutung, die **Periode** (auch **Menstruation** genannt). Sie ist ein Zeichen dafür, dass ihr Körper schon reif wäre, ein Kind zu bekommen: Sie kann ab diesem Zeitpunkt Mutter werden.

Die Zeit von Beginn der Periode bis kurz vor Beginn der nächsten Menstruation wird **Zyklus** genannt. Wenn sich dein Zyklus nach einigen Monaten bis Jahren eingependelt hat, dauert er etwa 28 Tage.

Der Zyklus wird durch das weibliche Hormon Östrogen gesteuert. Es lässt in den Eierstöcken jeden Monat eine Eizelle heranreifen. Etwa in der Mitte deines Zyklus, also etwa um den 14. Tag herum seit Beginn der letzten Blutung, ist diese Eizelle dann reif: Sie «springt» aus dem Eierstock heraus und gelangt in den Eileiter: Dieser Vorgang wird **Eisprung** genannt. Vom Zeitpunkt des Eisprungs an kann die Eizelle befruchtet werden. Die Befruchtung der Eizelle findet im Eileiter statt. Wird die Eizelle nicht befruchtet, stirbt sie nach einigen Stunden ab. Männliche Spermien dagegen können etwa 3 Tage im Körper der Frau überleben.

## Wie wird eine Frau schwanger?

Für eine Schwangerschaft braucht es immer zwei: Einen Mann und eine Frau. Beim Geschlechtsverkehr dringt der Mann mit seinem steifen Penis in die feuchte Scheide der Frau ein. Durch rhythmische Bewegungen kommen beide zum Höhepunkt, dem Orgasmus. Der Orgasmus löst beim Mann den Samenerguss aus. Die Samenflüssigkeit enthält die Spermien. Von der Scheide wandern die Spermien hinauf in die Eileiter, wo die Befruchtung der Eizelle stattfindet. Aus weiblicher Eizelle und männlichem Samen entsteht also ein neuer Mensch. Wenn du nicht sicher bist, ob du schwanger bist, kannst du in der Apotheke einen Schwangerschaftstest kaufen. Er kostet ungefähr 15 Franken.

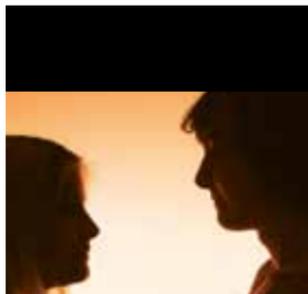
Wird eine Eizelle durch ein männliches Spermium befruchtet, wandert sie durch den Eileiter in die Gebärmutter hinein. Dort setzt sie sich in der extra dafür verdickten Schleimhaut fest und wächst während der nächsten 9 Monate zu einem neuen Menschen heran.

Solange eine Frau nicht schwanger ist, wird diese Schleimhaut Monat für Monat wieder neu aufgebaut und zusammen mit ein wenig Blut als Periode wieder ausgestossen. Damit sich die Schleimhaut besser löst, kann sich die Gebärmutter auch krampfartig zusammen ziehen – einige Mädchen haben deshalb in der ersten Zeit der Periode Bauchkrämpfe.

Obwohl du während der Periode vielleicht durch Bauchweh und Binden etwas eingeschränkt bist, kannst du in dieser Zeit alles machen, was du sonst auch tust: Sport treiben, schwimmen gehen (nur mit Tampon) und auch Sex haben. Ein Kondom, das dich vor Schwangerschaft und Krankheiten schützt, sollte ebenfalls während der Periode benutzt werden.

Bei jungen Mädchen ist der Zyklus noch sehr unregelmässig und kann zwischen 3 Wochen und 3 Monaten schwanken. Das ist völlig normal. Die Periode wird im Laufe der nächsten Jahre von alleine regelmässiger. Auch die Dauer der Blutung ist unterschiedlich. Bei den meisten Frauen beträgt sie 3 bis 5 Tage. Durch Stress, eine Reise, bei Krankheit oder bei einer Diät kann sich die Zyklusdauer ändern. Am besten notierst du dir monatlich im Kalender, wann deine Periode beginnt, dann weisst du, ob dein Zyklus regelmässig ist und welchen Rhythmus du hast.

Speziell während der Menstruation ist eine gute Körperpflege wichtig. Also dusche täglich und wechsle auch jeden Tag die Unterwäsche, damit kein unangenehmer Geruch entsteht. Selbstverständlich musst du Tampon und Binden mehrmals täglich wechseln.



Oft haben Mädchen Angst mit einem Tampon das Jungfernhäutchen zu verletzen. Wenn du kleine Tampons mit einer Einführhülse (Applikator) verwendest und vorsichtig bist, kann aber nichts passieren.

## ICH MACH'S MIR SELBST

**Selbstbefriedigung ist in keiner Weise schädlich**

Selbstbefriedigung heisst, sich selbst angenehme sexuelle Gefühle zu verschaffen, die meist bis zum Orgasmus gehen. Das geschieht, indem man sich an den Geschlechtsteilen streichelt und reibt, dabei an etwas Erotisches denkt oder vielleicht auch aufreizende Bilder oder DVDs anschaut. Selbstbefriedigung wird in der Fachsprache auch Onanieren oder Masturbieren genannt.

Schon Kleinkinder spielen an ihren Geschlechtsorganen herum und merken, dass dadurch wohlige Gefühle ausgelöst werden.

Viele Menschen beginnen in der Pubertät mit Selbstbefriedigung: Manchmal macht man es sich täglich und dann wieder wochenlang nicht. Das ist alles völlig normal. Selbstbefriedigung ist in keiner Weise schädlich und es gibt keine Überdosis! Selbstbefriedigung, das ist die lebenslange Liebesbeziehung mit sich selbst!

Fast alle Männer und viele Frauen befriedigen sich regelmässig selbst – nicht alle wollen aber darüber sprechen. Selbstbefriedigung ist etwas ganz persönliches und intimes. Auch hier muss jeder selber entscheiden, wie er damit umgehen will.

Selbstbefriedigung entspannt, erleichtert, tröstet manchmal und macht einfach Spass. Selbstbefriedigung hilft einem Menschen sich selbst, seine Sexualität, seinen Körper und dessen Reaktionen kennen zu lernen. Man merkt, welche Art von Berührungen wo Spass machen und erlebt so vielleicht auch den ersten Orgasmus.

Doch Selbstbefriedigung ist keinesfalls nur etwas für Jugendliche vor dem ersten Mal Sex. Viele erwachsene Menschen befriedigen sich genauso, auch dann, wenn sie in einer festen Partnerschaft sind.

## **DAS ERSTE MAL**

Es passiert geplant – oder völlig spontan. In- oder ausserhalb einer Beziehung. Mit Verhütung – oder ohne Verhütung und mit Frust danach.

Unter dem Ersten Mal versteht man das erste Mal Geschlechtsverkehr: Der Penis des Mannes dringt in die Scheide der Frau ein. Heute wird der Begriff Geschlechtsverkehr aber auch für gleichgeschlechtliche sexuelle Kontakte verwendet.

Das Erste Mal ist mit grossen Erwartungen verbunden, obwohl es bei den wenigsten Menschen einen Einfluss auf das spätere Sexualleben hat. Nach dem Ersten Mal folgen in der Regel noch unzählige weitere Male Sex – egal wie die erste Nacht war. Die folgenden Punkte sollen dir helfen, dass bei deinem Ersten Mal der Mix stimmt. Die Tipps gelten aber nicht nur für das Erste Mal, sondern für jeden Sex in deinem Leben.



**Wenn du deinen Körper kennst, wirst du noch mehr Spass am Sex haben.**

**Information:** Informiere dich über alles, was dich punkto Sex interessiert oder dich unsicher macht. Wissen hilft gegen Unsicherheit.

**Verhütung:** Auch beim ersten Mal kann man schwanger werden: Sprich mit deinem Partner über Verhütung und einigt euch auf eine Methode. Jungs: Das Üben mit Kondomen ist Pflicht!

**Bereitschaft:** Habe nur Sex, wenn du dazu bereit bist. Lass dich weder überreden noch unter Druck setzen.

**Respekt:** Schau, dass du von der anderen Person voll respektiert wirst und du dich wohl fühlst mit ihr.

**Umstände:** Sorge dafür, dass auch die Umstände stimmen. Ein erstes Mal auf einer öffentlichen Toilette ist bestimmt kein tolles Erlebnis. Oder im Stress sein, weil die Eltern jederzeit reinplatzen könnten, auch nicht. Oder fast kotzen müssen, weil du so betrunken und bekiffst bist, ganz bestimmt nicht.

Wenn du diese Punkte beachtest, wirst du um eine gute Erfahrung reicher sein – unabhängig davon, wie gut der Sex war. Wie vieles im Leben wird auch dies mit der Zeit besser. Sex muss man üben. Wenn du deinen Körper und deine Bedürfnisse besser kennst und auch darüber reden kannst, wirst du noch mehr Spass am Sex haben. Trotzdem kann es immer mal eine Panne im Bett geben: Du bekommst keine Erektion, wirst nicht feucht oder hast einfach keine Lust auf Sex. Mit Humor lassen sich solche Situationen am einfachsten meistern.

## UND WAS IST EIGENTLICH PETTING?

Das Wort Petting leitet sich vom Englischen «to pet» ab und bedeutet soviel wie streicheln und liebosen. Petting bedeutet nichts anderes, als den Partner am ganzen Körper zu streicheln. Dabei kann es zum Orgasmus kommen, jedoch nicht zum Geschlechtsverkehr: Das ist dann Sex und nicht mehr Petting. Besonders Jugendliche in der Pubertät machen Petting, um erste sexuelle Erfahrungen zu bekommen. Aber auch Erwachsene machen häufig Petting, sowohl als Vorspiel vor dem Sex, aber auch einfach so. Achtung: Auch beim Petting kann man schwanger werden, wenn Sperma an oder in die Scheide gerät. Unbedingt Hände und Penis waschen!

## DÜRFEN WIR MITEINANDER SCHLAFEN?

Grundsätzlich gilt unabhängig vom Alter:

Dein Körper gehört dir. Nur du bestimmst, wann, mit wem und wie du Sexualität erleben möchtest. Fühlst du dich bei einer Sache unwohl, dann lass es sein. Nur du weisst, was für dich persönlich gut ist – und Spass macht!

Als zusätzlicher Schutz von Jugendlichen gilt in der Schweiz bis zum 16. Geburtstag das sexuelle Schutzalter. Jede Person ist strafbar, welche Handlungen mit einem Jungen oder einem Mädchen von unter 16 Jahren vornimmt oder sie zu einer solchen Handlung verleitet. Nur wenn der Altersunterschied zwischen den Partnern weniger als drei Jahre beträgt, ist die Handlung nicht strafbar.



Personen wie Verwandte sowie Lehrer, Lehrmeister oder Heimleiter, mit denen du in einem Abhängigkeitsverhältnis stehst, dürfen keinen sexuellen Kontakt zu dir haben.

Immer strafbar ist es jemanden mit Drohung, Gewalt oder psychischem Druck zu sexuellen Handlungen zu zwingen. Bist du Opfer von sexuellem Missbrauch geworden, musst du unbedingt darüber sprechen. Schweigen verhindert die Verarbeitung eines solchen Verbrechens – und schützt den Täter. In den Beratungsstellen für Jugendliche findest du erfahrene Leute, die dir in einer solchen Situation helfen können.

Wenn dein Freund 17 ist, du aber erst 15, dann ist es nicht strafbar, wenn ihr zusammen schlaft. Ist dein Freund aber bereits 19, darf er keinen sexuellen Kontakt zu dir haben.

## **NIE OHNE VERHÜTUNG**

Gummi, Pille, Spirale – die Anzahl der Verhütungsmethoden ist heute so gross wie noch nie. Doch beim ersten Mal Sex spielen eigentlich nur das Kondom und die Pille eine Rolle. Laut einer Umfrage von 2014 unter Jugendlichen in der Schweiz verwenden 81 Prozent der Mädchen und 83 Prozent der Jungen beim Ersten Mal ein Kondom. 33 Prozent der Mädchen und 25 Prozent der Jungen verhüten beim ersten Geschlechtsverkehr mit der Pille. Anhand der zusammengezählten Prozentzahlen – die Summe ist über 100 – erkennt man, dass einige Paare auch

beide Verhütungsformen anwenden, was besonders sicher ist. Kondom und Pille sind die am meisten verwendeten Verhütungsformen und werden auf den folgenden Seiten vertieft erläutert. Bei richtiger Anwendung sind Pille und Kondom sehr sichere Verhütungsmittel! Auf die weiteren Verhütungsmethoden wird hier dagegen nur verkürzt eingegangen, da sich die meisten nicht für junge Paare eignen. Wenn du Probleme mit Kondom oder Pille oder Fragen zu anderen Verhütungsmethoden hast, wende dich an deine Frauenärztin oder an eine Beratungsstelle.

**Übrigens:** Ohne Verhütung werden ungefähr 80 von 100 Frauen innerhalb eines Jahres schwanger.

## DAS KONDOM (PRÄSERVATIV)

Die ersten Kondome waren noch aus gewobenen Stoffen oder Tierdärmen gefertigt und boten nur geringen Schutz vor Schwangerschaft und Krankheiten. Heutige Kondome bestehen meist aus Latex und bieten bei richtiger Handhabung eine zuverlässige «Barriere» gegen Viren, Bakterien und Spermien.

Kondome werden unter Licht- und Hitzeeinfluss porös (brüchig). Sie müssen daher lichtgeschützt verpackt und kühl gelagert werden. Kommen Kondome mit Öl oder Fett (Salbe, Vaseline) in Kontakt, werden sie ebenfalls porös. Als Gleitmittel dürfen daher nur spezielle Präparate verwendet werden.

Die Sicherheit eines Kondoms hängt nicht nur von der einwandfreien technischen Beschaffenheit, sondern auch von der richtigen Handhabung ab. Das Kondom muss vorsichtig aus der Packung genommen werden, damit es nicht durch spitze Fingernägel oder



scharfe Gegenstände beschädigt wird. Am oberen Ende befindet sich in der Regel eine Ausbuchtung als Reservoir für die Samenflüssigkeit. Dieses Reservoir wird zwischen Daumen und Zeigefinger zusammengedrückt, während das Kondom sanft über das steife Glied abgerollt wird. Nach dem Geschlechtsverkehr sollte der Penis in noch halbsteifem Zustand aus der Scheide gezogen und das Kondom dabei festgehalten werden. Hände und Glied sollten anschliessend gewaschen werden, damit keine Samenflüssigkeit zurückbleibt, die dann doch noch zu einer ungewollten Schwangerschaft führen könnte.

(Gebrauchsanweisung siehe Seite 41)

## Das Kondom

- ☺ Kondome schützen auch gegen sexuell übertragbare Krankheiten wie Aids, Hepatitis B oder Pilzerkrankungen.
- ☺ Man braucht Kondome nur, wenn man auch tatsächlich Geschlechtsverkehr hat.
- ☺ Kondome sind einfach in der Anwendung.
- ☺ Kondome sind billig.
- ☺ Bei korrekter Anwendung sind Kondome ziemlich sicher.
- ☺ Keine Nebenwirkungen
- ☺ Praktisch überall erhältlich (Migros, Coop usw.)
- ☹ Unterbruch im Liebesspiel
- ☹ Der Mann «spürt» beim Sex etwas weniger - der Spass bleibt aber gleich.

Der häufigste Grund für das Versagen eines Kondoms ist nicht das Reißen während des Geschlechtsverkehrs, sondern die falsche, unvorsichtige Anwendung. Die Sicherheit kann durch die sorgfältige Anwendung gesteigert werden. Und für die Jungs gilt: Der Umgang mit Kondomen ist ein wenig gewöhnungsbedürftig und sollte vor dem Ernstfall geübt werden – mit und ohne Partner. Nach einer gewissen Angewöhnungsphase haben die meisten Männer kein Problem mehr mit Kondomen. Hast du Mühe mit dem Präservativ, kannst du auch mal andere Marken und Grössen ausprobieren.

Seit den 90er-Jahren gibt es auch das «Kondom für die Frau», das Femidom. Aufgrund der komplizierten Anwendung und der damit verbundenen eingeschränkten Sicherheit hat sich das Femidom aber nicht durchsetzen können.

## DIE PILLE

Als Antibabypille oder einfach Pille werden Tabletten bezeichnet, welche die künstlich hergestellten weiblichen Hormone Östrogen bzw. Gestagen enthalten. 1961 wurde in der Schweiz die erste Pille für Frauen auf den Markt gebracht.

Die Pille verändert den Hormonhaushalt der Frau. Durch die Einnahme der Hormone wird der Eisprung unterdrückt. Die Schleimhaut der Gebärmutter verändert sich, so dass die Einnistung der Eizelle gestört wird. Der Schleimpfropf des Gebärmutterhalses verdickt, so dass die Spermien am Eintritt in die Gebärmutter gehindert werden. Die Nebenwirkungen der Pille sind abhängig von der Hormonart und der Hormonmenge, die das jeweilige



Präparat enthält und können erwünscht sein wie beispielsweise Besserung der Akne, Rückgang starker Körperbehaarung, Regulation bei Zyklusstörungen oder die Besserung der Menstruationsschmerzen. Sie können aber auch unerwünscht sein: Hier wären insbesondere eine gewisse Wassereinlagerung zu nennen, die zu Gewichtszunahme führen kann, Libidoverlust (weniger Lust auf Sex), Kopfschmerzen oder Spannungsgefühl in der Brust sowie schlechte Stimmung. Die Pille erhöht leider auch das Risiko einer Thrombose, also eines Blutgerinnsels in den Venen. Es ist nicht ganz einfach herauszufinden, welche Pille für welche Frau am besten geeignet ist. Ein Wechsel des Präparates nach Absprache mit der Frauenärztin kann manchmal viel bewirken.

## Die Pille

- ☺ Sehr sichere Verhütungsmethode
- ☺ Kann sich positiv auf Zyklus und damit verbundene Beschwerden auswirken.
- ☺ Mit Absetzen der Pille ist die Möglichkeit schwanger zu werden sofort wieder gegeben.
- ☹ Erhöhung des Thromboserisikos (Blutgerinnsel in Blutbahn), ist deshalb bei Raucherinnen und übergewichtigen Frauen nur mit Vorbehalt zu empfehlen.
- ☹ Regelmässige tägliche Einnahme nötig
- ☹ Bei Durchfall, Erbrechen und bei Einnahme gewisser Medikamente (z.B. Antibiotika) ist die Pille unsicher.
- ☹ Kein Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten

Der günstige Preis (ca. 15 - 25 Franken pro Monat), die hohe Sicherheit, die einfache Anwendung und die inzwischen gute Verträglichkeit macht die Pille zu *dem* Verhütungsmittel für junge Frauen. Die Pille schützt aber nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten wie HIV/Aids, Herpes, Hepatitis B oder Pilzkrankungen.

**Ausserhalb einer festen Partnerschaft sollte die Pille deshalb immer zusammen mit einem Kondom verwendet werden!**

Die Pille gibt es heute auch als **Hormonpflaster**. Der Wirkstoff wird dabei über die Haut aufgenommen. Seit kurzem gibt es auch sogenannte **Hormonstäbchen** (Implanon®). Ein Stäbchen aus Kunststoff wird vom Arzt unter die Haut des Oberarms eingepflanzt, wo es drei Jahre lang Hormone abgibt, die wie die Pille wirken. Neu ist auch der **Nuva Ring®**, welcher während drei Wochen die Hormone direkt in der Scheide abgibt.



### **DIE «PILLE DANACH» (NORLEVO®)**

Die «Pille danach» ist kein eigentliches Verhütungsmittel. Es sind Notfallpillen, die nach einer Liebesnacht mit Zwischenfall – etwa einem geplatzten Kondom – eine Schwangerschaft noch verhindern können. Sie enthalten eine weit grössere Menge an Hormonen als die normale Pille. Die Tabletten sollten so früh wie möglich, spätestens 72 Stunden nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr, eingenommen werden. Je früher die erste Tablette genommen wird, desto sicherer wirkt das Medikament! Die «Pille danach» wird ohne Rezept in der Apotheke verkauft und von Ärzten und Spitälern abgegeben. Frauen unter 16 müssen aber vor der Abgabe einen Arzt aufsuchen.

Die «Pille danach» kostet zwischen 40 und 50 Franken und muss selbst bezahlt werden.  
Die «Pille danach» ist keine Abtreibungspille!

### Die «Pille danach»

- ☺ Die Wirksamkeit ist sehr hoch (je früher, desto besser).
- ☺ Wenn die Frau in Unkenntnis einer bereits bestehenden Schwangerschaft die «Pille danach» einnimmt, so hat dies keine schädigende Wirkung auf den Embryo.
- ☺ Auf die spätere Fruchtbarkeit hat die «Pille danach» keinen negativen Einfluss.
- ☺ Nach Anwendung der «Pille danach» tritt die Menstruation in der Regel zum erwarteten Zeitpunkt und in normaler Stärke ein.
- ☹ Kein Schutz gegen sexuell übertragbare Krankheiten
- ☹ Nebenwirkungen: sehr häufig Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen, Schwindel, Müdigkeit und Schmerzen im Unterbauch.
- ☹ Oft kommt es nach der Einnahme zu unregelmässigen Blutungen.

## CHEMISCHE VERHÜTUNGSMITTEL

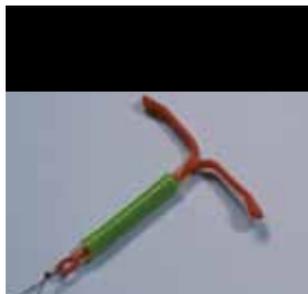
Chemische Verhütungsmittel gibt es in Form von Salben, Gelees, Spray, Schaum oder Zäpfchen. Sie enthalten alle einen Wirkstoff, der Spermien abtötet. Von der alleinigen Anwendung chemischer Verhütungsmittel ist abzuraten, da diese nicht sehr sicher vor Schwangerschaft und gar nicht vor Krankheiten schützen. In Kombination mit einem Kondom ergibt sich aber eine recht zuverlässige Empfängnisverhütung und ein guter Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten.

## DIE SPIRALE

Unter einer Spirale versteht man ein Verhütungsmittel, das in die Gebärmutter der Frau eingesetzt wird und dort die Einnistung der Eizelle verhindert. Man unterscheidet Kupfer-, Kunststoff- und Hormonspirale. Eine Spirale kann bis zu fünf Jahren in der Gebärmutter der Frau bleiben. Wegen möglichen Nebenwirkungen wie Infektionen, die im Extremfall zur Unfruchtbarkeit führen können und erhöhtem Vorkommen von Eileiterschwangerschaften ist die Spirale nicht für junge, kinderlose Frauen zu empfehlen und wird nur der Vollständigkeit halber erwähnt.

## DAS DIAPHRAGMA

Das Diaphragma ist eine Gummikappe, die über den Muttermund gestülpt wird und verhindert, dass Samen in die Gebärmutter eindringen können. Es wird vor dem Geschlechtsverkehr mit einem spermienabtötendem Gel bestrichen und muss nach dem Geschlechtsverkehr mindestens sechs Stunden im Körper bleiben. Die empfängnisverhütende Wirkung ist bei passender Grösse und richtiger Anwendung sehr hoch. Das Diaphragma sollte aber unbedingt von einer Frauenärztin angepasst werden. Da die Anwendung etwas Übung er-



fordert, ist das Diaphragma beim Ersten Mal als Verhütungsmittel nicht geeignet. Zudem schützt es nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.

## DER COITUS INTERRUPTUS

Beim Coitus interruptus (lateinisch für «abgebrochener Geschlechtsverkehr») zieht der Mann den Penis kurz vor dem Samenerguss aus der Scheide der Frau. Diese Praxis, auch Aufpassen oder Rückzieher genannt, wird zur Empfängnisverhütung verwendet, ist jedoch praktisch wertlos, da bereits vor dem eigentlichen Samenerguss unbemerkt Spermien austreten können und es zu einer Befruchtung kommen kann.

**Der  
Coitus interruptus  
ist keine  
Verhütungs-  
methode**

Der Coitus interruptus ist keine Verhütungsmethode und schützt weder vor Schwangerschaft noch vor sexuell übertragbaren Krankheiten! Er ist aber ein Garant für Frust nach dem Sex,

da niemand weiss, ob nicht doch etwas «passiert» ist. Und auch während dem Sex ist er ein Lustkiller: Welcher Mann zieht sich gerne zurück, wenn's am schönsten ist?

Also Girls, aufgepasst! Merkt euch die Lage des nächsten Kondomautomaten, damit ihr sie dem Freund beschreiben könnt, wenn er meint: «Ich passe schon auf...»

Und an die Jungs: Lieber gleich mit den Gummis anstelle von doofen «Ich-pass-schon-auf»-Storys aufkreuzen.

## LIEBE, SEX UND GESUNDHEIT

Sexualität ist ein Austausch - ein lustvolles, sinnliches Geben und Nehmen von Zärtlichkeit, Vertrauen und Wärme.

Beim Sex werden aber nicht nur Zärtlichkeiten, sondern auch Körperflüssigkeiten ausgetauscht - inklusive allem, was sich darin befindet, wie etwa Krankheitserreger. Sexuell übertragbare Krankheiten sind all jene Krankheiten, die auch oder hauptsächlich durch Sex übertragen werden können. Sexuell übertragbare Krankheiten bleiben oft erst einmal unbemerkt. Viele Leute wissen deshalb gar nicht, dass sie sich mit etwas angesteckt haben – und infizieren weitere Personen.

### Hier die wichtigsten Symptome von Geschlechtskrankheiten:

- Brennen beim Wasserlassen
- Ungewöhnliche Rötung der Geschlechtsteile
- Juckreiz an den Geschlechtsteilen
- Veränderter, auffälliger Ausfluss aus der Scheide oder dem Penis
- Schmerzen im Genitalbereich oder im Unterbauch
- Hautveränderungen: entzündete Stellen, Schuppen, Pickel, Warzen, Knötchen, Geschwüre im Genitalbereich (Penis, Scheide, After) oder geschwollene Lymphknoten in der Leistenbeuge.

Wenn du ein oder mehrere dieser Anzeichen an dir feststellst, solltest du schleunigst zum Arzt gehen. In der Regel sind die sexuell übertragbaren Krankheiten (z.B. Gonorrhoe/Tripper, Syphilis, Chlamydien- und Trichomonadeninfektion, Herpes genitalis, Feigwarzen, Pilzinfekte und Filzläuse) heilbar und verlaufen eher harmlos, wenn sie rechtzeitig mit Medikamenten behandelt werden. Werden sie jedoch verschleppt, können sie unter Umständen zu schweren Entzündungen, Unfruchtbarkeit, einem erhöhtem Krebsrisiko und bei Syphilis sogar zu einer Hirnschädigung führen.

**Informiere  
deinen Partner  
– auch wenn du nur  
den Verdacht einer  
Ansteckung hast.**

Informiere deinen Partner – auch wenn du nur den Verdacht einer Ansteckung hast, damit er sich auch untersuchen und gegebenenfalls behandeln lassen kann. Übrigens: Sexuell übertragbare Krankheiten gehören heute zu den häufigsten Infektionen! Auch wenn es einem peinlich ist: Dafür muss sich niemand schämen.

Vor einer Ansteckung mit sexuell übertragbaren Krankheiten schützt nur das Kondom. Zu denken, du musst dir nur den richtigen Partner aussuchen und dann kann dir nichts passieren, ist falsch!

## HIV / AIDS

Anfangs der achtziger Jahre tauchte mit Aids eine neue, tödliche Geschlechtskrankheit auf, die das sexuelle Verhalten der Menschen schlagartig veränderte: Sex wurde zur potentiellen tödlichen Gefahr, vor der nur das Kondom schützt.

Aids ist die Abkürzung für «**A**cquired **I**mmune **D**eficiency **S**yndrome», was soviel wie «erworbene Schwächung des Immunsystems» heisst. Das sogenannte Aids-Virus heisst HIV: «**H**uman **I**mmunodeficiency **V**irus», was «menschliches Immunschwächevirus» bedeutet. In unserem Körper ist das Immunsystem (=Abwehrsystem) dafür verantwortlich, dass Bakterien, Viren, Parasiten oder Pilze zerstört werden. Dieses Abwehrsystem wird durch HIV nach und nach abgebaut. So werden Krankheiten, die unter normalen Umständen heilbar wären, für die betroffenen Menschen lebensbedrohend. Aids ist bis heute nicht heilbar und es gibt auch keinen Impfstoff. Neue Medikamente können heute jedoch den Krankheitsverlauf verzögern. In der Schweiz stecken sich jede Woche 10 Personen mit HIV an.

**HIV wird in erster Linie durch ungeschützten sexuellen Kontakt übertragen.**

HIV wird in erster Linie durch ungeschützten sexuellen Kontakt übertragen. Bei jedem ungeschützten Geschlechtsverkehr (ohne Kondom) ist eine Übertragung möglich!

Unsicher oder gefährlich wird Sex durch das **ungeschützte** Einführen des Gliedes:

- in die Scheide (vaginal).
- in den After oder Enddarm (anal). Bei dieser Art des Geschlechtsverkehrs ist das Risiko sehr hoch.
- in den Mund (oral). Durch diese Art des Geschlechtsverkehrs kann das Virus nur übertragen werden, wenn Sperma oder Menstruationsblut in den Mund genommen wird.

Kein Risiko besteht bei Sexualpraktiken, die unter dem Namen «Safer Sex» bekannt sind. Dazu gehören Zungenküsse, Petting und alle Arten von Geschlechtsverkehr, bei denen das Glied mit einem Kondom geschützt ist.

Das Kondom ist das einzige Mittel, um sich sicher vor einer Ansteckung mit dem Virus zu schützen; abgesehen von Enthaltsamkeit (Nie mehr Sex!) und offen abgesprochener, gegenseitiger Treue unter HIV-negativen Partnern, was grosses Vertrauen erfordert.

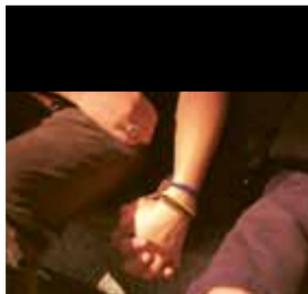
Eine weitere Möglichkeit das HI-Virus weiterzugeben, ist der Austausch von gebrauchten Spritzen beim Drogenkonsum.

Kein Ansteckungsrisiko besteht dagegen bei...

- alltäglichen Verrichtungen wie Händeschütteln, Umarmen, Begrüßungskuss, gemeinsamem Gebrauch von Geschirr, Handtüchern, Bettzeug und Toilettenartikeln, Küssen, Husten, Niesen, Tränen, Benützung von Toiletten, Hallenbad, Sauna, sowie der Betreuung von HIV-positiven und aidskranken Menschen.

Wenn du unsicher bist, ob du dich mit Aids angesteckt hast, kannst du einen Aids-Test machen. Das macht in folgenden Fällen Sinn:

- Wenn du eine Risikosituation im Sex- und / oder Drogenbereich eingegangen bist.
- Wenn du eine neue Beziehung hast und mit deinem Partner ohne Kondom Sex haben möchtest, du aber punkto Aids auf Nummer sicher gehen willst.



Vom Zeitpunkt einer Risikosituation an musst du aber 12 Wochen warten, bis du einen aussagekräftigen Aids-Test machen kannst – eine lange, ungemütliche Zeit. Allein wegen diesen drei langen Monaten voller Ungewissheit, Selbstvorwürfen und Angst lohnt es sich, konsequent Kondome beim Sex zu verwenden. Das Testergebnis HIV-Negativ bedeutet, dass du dich nicht mit dem HI-Virus angesteckt hast. HIV-Positiv bedeutet, dass du das HI-Virus in dir trägst.

## HEPATITIS B - GELBSUCHT

Mit etwa 350 Millionen chronisch infizierter Menschen gehört Hepatitis B neben HIV/ Aids zu den häufigsten Infektionskrankheiten der Welt.

Mit Hepatitis wird eine Entzündung der Leber bezeichnet. Oft wird die Krankheit auch «Gelbsucht» genannt: Ein Drittel der Angesteckten bekommt denn auch eine gelbe Haut und gelbe Augen. Rund ein Drittel der Infizierten hat jedoch keine Zeichen der Krankheit. Es gibt verschiedene Viren, die eine Hepatitis auslösen können, eines der wichtigsten ist jedoch das Hepatitis B-Virus.

Hepatitis B ist wie Aids eine gefährliche Infektionskrankheit. Ein kleiner Teil der Erkrankten stirbt an den Folgekrankheiten der Hepatitis B wie zum Beispiel Leberkrebs. Das Hepatitis B-Virus wird über die gleichen Wege übertragen wie das Aids-Virus, ist aber etwa 100 mal ansteckender! Besonders häufig stecken sich Jugendliche und junge Erwachsene an. In der Schweiz werden jährlich rund 2000 Personen mit Hepatitis B infiziert. Die häufigsten Übertragungswege sind ungeschützter Geschlechtsverkehr, Kontakt mit Blut, unsterile Spritzen bei Drogenkonsum sowie Tattoos und Piercing mit unsterilen Instrumenten. Kein Ansteckungsrisiko besteht beim Küssen, durch Essen und Trinken oder wenn infiziertes Blut auf die intakte Haut gerät.

Im Gegensatz zu Aids gibt es gegen Hepatitis B eine Impfung, die vor einer Ansteckung schützt. Diese Impfung ist sicher, wirksam und kann in jedem Alter verabreicht werden. Die Impfung sollte am besten vor dem Alter mit dem höchsten Ansteckungsrisiko (11 - 35 Jahre) gemacht werden.

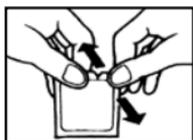
Die Impfung schützt jedoch nur vor Hepatitis B, also nicht vor HIV oder anderen sexuell übertragbaren Krankheiten und natürlich auch nicht vor einer ungewollten Schwangerschaft!  
Das kann nur das Kondom.



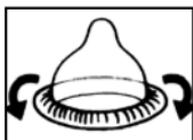
## Gebrauchsanweisung



1. Vorsicht mit spitzen Fingernägeln und rauen Hautstellen, Schmuck oder scharfkantigen Gegenständen, um Beschädigungen des Präservativs zu vermeiden.



2. Öffnen Sie die Packung erst unmittelbar vor dem Gebrauch. Benutzen Sie die Einreisskerbe zum vorsichtigen Öffnen der Folie.



3. Achten Sie darauf, dass das Präservativ auf die richtige Seite abgerollt wird. Falls Sie versucht haben, das Präservativ auf die falsche Seite abzurollen, benutzen Sie ein neues. Bitte achten Sie darauf, dass keine Samenflüssigkeit auf die Aussenfläche des Präservativs gerät.



4. Das Präservativ mit Daumen und Zeigefinger am Reservoir festhalten. Die Finger leicht zusammendrücken, damit keine Luft im Reservoir verbleibt.



5. Nun die Vorhaut leicht zurückziehen und das Präservativ über die ganze Länge des erigierten Gliedes abrollen. Vermeiden Sie, dass mehr als das Reservoir frei herunterhängt.



6. Nach dem Samenerguss Glied vor dem Erschlaffen vorsichtig herausziehen. Das Präservativ dabei am Penisansatz festhalten, damit es nicht abrutscht und somit kein Sperma in die Vagina gelangen kann.  
Benutztes Präservativ nicht ins WC, sondern in den Abfallsack.

## WIR HELFEN WEITER

Folgende Beratungsstellen und Links können dir weiterhelfen:

<a href="http://www.tschau.ch">www.tschau.ch</a>	<a href="http://www.aids.ch">www.aids.ch</a>
<a href="http://www.feelok.ch">www.feelok.ch</a>	<a href="http://www.drgay.ch">www.drgay.ch</a>
<a href="http://www.lustundfrust.ch">www.lustundfrust.ch</a>	<a href="http://www.rainbowgirls.ch">www.rainbowgirls.ch</a>
<a href="http://www.mysize.ch">www.mysize.ch</a>	<a href="http://www.loveline.de">www.loveline.de</a>
<a href="http://www.vomerwachsenwerden.ch">www.vomerwachsenwerden.ch</a>	<a href="http://www.sextra.de">www.sextra.de</a>
<a href="http://www.sundx.ch">www.sundx.ch</a>	<a href="http://www.lilli.ch">www.lilli.ch</a>

Nr.147: Telefonische Hilfe für Kinder und Jugendliche

OW/NW/UR Aids-Hilfe Luzern  
 Wesemlinrain 20, Postfach 6860, 6000 Luzern 6  
 Telefon 041 410 69 60 [info@aidsluzern.net](mailto:info@aidsluzern.net)  
[www.aidsluzern.ch](http://www.aidsluzern.ch)

OBWALDEN und elbe, Fachstelle für Lebensfragen  
 NIDWALDEN Einzel- und Paarberatung,  
 Schwangerschaft und Familienplanung, Sexualität  
 Hirschmattstrasse 30b, 6003 Luzern  
 Telefon 041 210 10 87 [info@elbeluzern.ch](mailto:info@elbeluzern.ch)  
[www.elbeluzern.ch](http://www.elbeluzern.ch)

OBWALDEN Fachstelle Gesellschaftsfragen  
 Jugend-, Familien- und Suchtberatung  
 Dorfplatz 4, Postfach 1261, 6060 Sarnen  
 Telefon 041 666 62 56  
[jugendberatung@ow.ch](mailto:jugendberatung@ow.ch)  
[www.gesellschaftsfragen.ow.ch](http://www.gesellschaftsfragen.ow.ch)  
 oder, [suchtberatung@ow.ch](mailto:suchtberatung@ow.ch)  
[www.no-zoff.ch](http://www.no-zoff.ch)

Schulgesundheitsdienst Obwalden  
 St. Antonistrasse 4, Postfach 1243  
 6061 Sarnen  
 Telefon 041 666 64 70 [schulgesundheits@ow.ch](mailto:schulgesundheits@ow.ch)

- NIDWALDEN    Amt für Justiz, Opferhilfe  
 Kreuzstrasse 2, 6371 Stans  
 Telefon 041 618 44 81    justizamt@nw.ch
- Jugend- und Elternberatung Nidwalden  
 Engelbergstrasse 34, 6371 Stans  
 Telefon 041 618 75 50    jugendberatung@nw.ch
- Abteilung Gesundheitsförderung und Integration  
 Marktgasse 3, Postfach 1244, 6371 Stans  
 Telefon 041 618 44 81    gfi@nw.ch    www.nw.ch
- URI    Ehe-, Familien- und Lebensberatung  
 Psychotherapeutische Praxis für Frauen & Männer, Paare & Familien  
 Gotthardstrasse 14a, 6460 Altdorf  
 Telefon 041 870 00 64    info@psychotherapie-uri.ch  
 www.psychotherapie-uri.ch
- Schwangerschaftsberatung Uri  
 Gotthardstrasse 14a, 6460 Altdorf  
 Telefon 041 880 09 55    ssb.uri@bluewin.ch
- kontakt uri  
 Gemeindehausplatz 2, 6460 Altdorf  
 Telefon 041 874 11 80    mail@kontakt-uri.ch  
 www.kontakt-uri.ch
- Gesundheitsförderung Uri  
 Gemeindehausplatz 2, 6460 Altdorf  
 Telefon 041 500 47 27    info@gesundheitsfoerderung-uri.ch  
 www.gesundheitsfoerderung-uri.ch
- Hilfswerk der Kirchen Uri  
 Seedorferstrasse 6a, 6460 Altdorf  
 Telefon 041 870 23 88    info@hilfswerkuri.ch  
 www.hilfswerkuri.ch

## ZUM SCHLUSS

Eine Broschüre kann viele Tipps geben, aber niemals sämtliche Probleme lösen. Gute Freunde und Vertrauenspersonen sind deshalb enorm wichtig und können dir bei vielen Schwierigkeiten weiterhelfen.

Liebe und Sex sind nicht die einzigen Bereiche, die Jugendliche interessieren. Auch bei den folgenden Themen sollte der Mix für dich stimmen, zum Beispiel:

Schule	Sport	Kollegen
Ausbildung	Hobbys	Freunde
Freizeit	Erholung	Familie

Manchmal ist es auch gut, ein Problem mit einer externen Fachperson zu besprechen. Wenn du irgendwelche Probleme hast und du darüber reden möchtest, kannst du dich an die **örtliche Beratungsstelle** wenden. Wir beraten dich gerne – völlig anonym und kostenlos. Die Beraterinnen und Berater unterstützen der Schweigepflicht. Vereinbare bitte telefonisch einen Termin. Du kannst dich natürlich auch per E-Mail bei uns melden:

Weitere Exemplare der Broschüre können unter folgender Adresse bezogen werden:

#### OBWALDEN

Schulgesundheitsdienst Obwalden  
Dorfplatz 4, Postfach 1261,  
6061 Sarnen  
Telefon 041 666 64 70  
schulgesundheits@ow.ch

#### NIDWALDEN

Bildungsdirektion Nidwalden  
Stansstaderstrasse 54, Postfach 1251  
6371 Stans  
Telefon 041 618 74 01  
Fax 041 618 73 45  
bildungsdirektion@nw.ch  
www.nw.ch

#### URI

Bildungs- und Kulturdirektion Uri  
Direktionssekretariat  
Klausenstrasse 4  
6460 Altdorf  
Telefon 041 875 20 55  
Fax 041 875 20 87  
ds.bkd@ur.ch  
www.ur.ch



Impressum

4. Auflage 2017

Überarbeitung / Anpassung OW /NW / UR  
Lydia Hümbeli, Schulgesundheitsdienst Obwalden

Texte

Claudia Fischer, Jacqueline Fürer, Jan Kirchhofer,  
Markus Ledergerber, Franziska Lizzi, Edda Paganoni,  
Susann Seiler, Thomas Steffen, Ursina Stucki, Elsbeth  
Suter

Redaktion Jan Kirchhofer  
Grafik Hugo Bossard  
Fotos Matthias Willi / Pascal Hegner / Sabrina Christ  
Druck von Ah Druck AG, Sarnen

© Gesundheitsförderung und Prävention Basel-Stadt

Mit Unterstützung durch das Bundesamt für Gesund-  
heit,  
Abteilung Übertragbare Krankheiten MT

## **NOTIZEN**



