



let's sign about sex

(Lasst uns über Sex gebärden/reden)

Informative Broschüre mit 60 verschiedenen Themen zur Sexualerziehung. Diese Themen wurden von verschiedenen Jugendlichen und Erwachsenen in Österreichische Gebärdensprache übersetzt in Form von Videos.



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

Projektpartnerschaft:

Austria
equalizent Schulungs- und Beratungs GmbH

Italy
Istituto dei Sordi di Torino

Slovakia
Innosign

Netherlands
Turkoois

Czech Republic
UNB – Unie neslyšících Brno, z.s.



Mehr Informationen über uns:

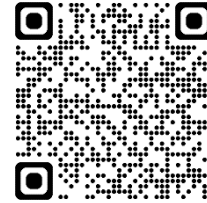
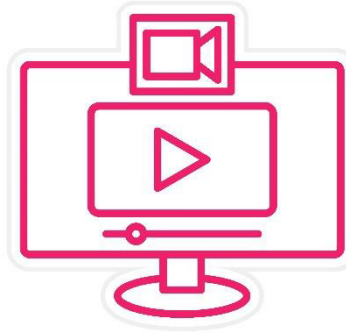
<https://lsas-project.eu/at/projekt/#partner>

Gefinanciert door de Europese Unie. De geuite meningen en opvattingen zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en weerspiegelen niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europees Uitvoerend Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch EACEA kunnen verantwoordelijk worden gehouden voor deze meningen en opvattingen.



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Videos in ÖGS



<https://lsas-project.eu/at/results/#Toolbox>

Inhalt

Körper und Vielfalt.....	6
Der männliche Körper	8
Die männliche Pubertät	10
Penis und Hoden	12
Erektion	13
Ejakulation und Sperma	14
Der weibliche Körper	15
Weibliche Pubertät	16
Vulva und Vagina	18
Die Klitoris	19
Scheidenhäutchen	20
Die Menstruation	21
Brust und Brüste	23
Intimrasur	24
Die Schwangerschaft	25
Schwanger wenn...?	26
Anzeichen für eine Schwangerschaft	28
Ungeplante Schwangerschaft	28
Kinderwunsch	30
Verhütung	31
Die Pille	32
Kondome	33
Verhütungsring und Verhütungspflaster	35
Implantat, Spirale, Injektion	36
Notfall-Verhütung	37
10 Fragen zu Kondomen	38



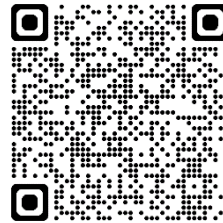
Sexualität.....	40
Erogene Zonen.....	40
Sexuelle Praktiken.....	41
Das erste Mal	42
Der männliche Orgasmus	43
Der weibliche Orgasmus	44
Masturbation.....	45
Vielfalt	46
Geschlechter und Geschlechteridentität	46
Sexuelle Orientierung.....	47
LGBTQIA+	49
Trans	50
Homosexualität.....	51
Bisexualität	52
Coming-out und Outing	53
Beziehungen und Gefühle	54
Monogamie, Polygamie, Polyandrie, Polyamorie	54
Sex oder Liebe	55
Beziehung und Alter	56
Gesundheit	57
Hygiene Mädchen	57
Hygiene und Menstruationsblutungen	59
Arztbesuch Mädchen	61
Hygiene Jungen	62
Arztbesuch Jungen.....	63
Sexuell übertragbare Krankheiten.....	64
HIV und AIDS	66
Selbstuntersuchung Mädchen.....	67

Selbstuntersuchung Jungen.....	68
Sex und das Recht	69
Schwangerschaft unter 18 Jahren und das Recht.....	70
Einvernehmlicher Sex	72
Sexuelle Gewalt und Missbrauch.....	73
Sex und Medien	74
Sexting	74
Sextortion	75
Internet-Grooming	76
Rachepornos	77

Körper und Vielfalt



Es gibt nicht nur Mann oder Frau.
Es gibt nicht nur Penis oder Vagina.
Nicht jede Frau hat eine Vagina.
Nicht jeder Mann hat einen Penis.



Es gibt auch andere Geschlechter:

Nicht binär:
Diese Menschen bezeichnen sich nicht als Mann oder Frau.

Androgyn/ambig:
Diese Menschen sind von außen nicht als Mann oder Frau erkennbar.
Zum Beispiel wegen der Kleidung.

Inter:
Diese Menschen haben bei der Geburt kein Geschlecht.
Warum?
Sie haben eine Vagina und Hoden.
Auf ihrer Geburts-urkunde steht divers oder X.
Manche Menschen fühlen sich weiblich.
Manche Menschen fühlen sich männlich.

Trans:
Zum Beispiel:
Bei der Geburt ist das Baby ein Mädchen.
Später weiß die Person:
Das stimmt nicht.
Eigentlich ist er ein Junge.
Manche Trans-Menschen lassen sich später operieren.



Es gibt nicht nur einen Körper·typ.



Es gibt viele verschiedene Formen und Größen.

Manche Menschen sind groß, manche klein.

Manche Körper sind größer, manche kleiner.

Nicht jeder Körper funktioniert gleich.

Manche Menschen haben Behinderungen, die ihre Bewegungsfähigkeit beeinträchtigen.

Manche Behinderungen sind sichtbar, wie zum Beispiel die Benutzung eines Rollstuhls.

Andere, wie zum Beispiel chronische Schmerzen, sind unsichtbar.

Körper gibt es auch in unterschiedlichen Altersstufen.

Junge Körper und ältere Körper können unterschiedlich aussehen und funktionieren.

Das ist natürlich.

Manche Menschen sind Sportler*innen.

Ihre Körper sind je nach Sportart auf unterschiedliche Weise stark.

Andere Menschen treiben vielleicht keinen Sport und auch ihr Körper ist anders.

Manche Körper machen Veränderungen durch, wie zum Beispiel Schwangerschaft oder Wechseljahre.

Diese Veränderungen sind Teil des Lebens.

Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass jeder Körper einzigartig ist.

Wir sollten jeden Körper respektieren.

Wenn du dir nicht sicher bist, wie du den Körper einer Person behandeln sollst, frage sie, was ihnen ein gutes Gefühl gibt.

Respektiere ihre Vorlieben.

Jeder Mensch weiß am besten, was sich für ihn richtig anfühlt.

Sei immer freundlich und akzeptiere andere.

Es gibt keinen „perfekten“ Körper – nur Menschen, alle unterschiedlich und alle verdienen Respekt.

.

Der männliche Körper

Der männliche Körper hat folgende Teile:

Der Penis:

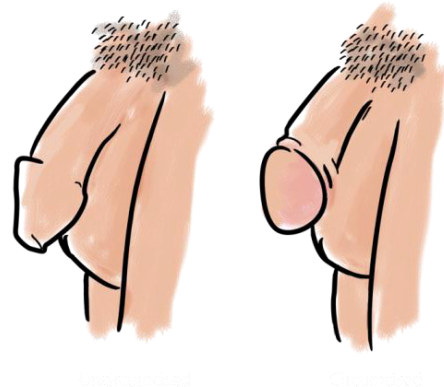
Die Penis-spitze wird Eichel genannt.

Die Vor-haut liegt über der Eichel.

Die Vor-haut ist eine doppelte Haut-schicht.

Sie schützt den Penis.

Die Vor-haut zieht sich automatisch zurück, wenn der Penis hart wird (Erektion).



Manche Jungen werden beschnitten.

Das bedeutet:

Sie haben keine Vor-haut mehr.

Der Penis ist kein Muskel.

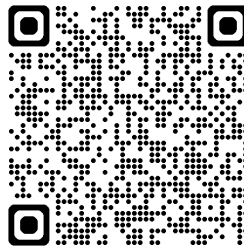
Der Penis ist ein „Schwell-körper“.

Das bedeutet:

Der Penis füllt sich mit Blut,

wenn er sexuell erregt ist.

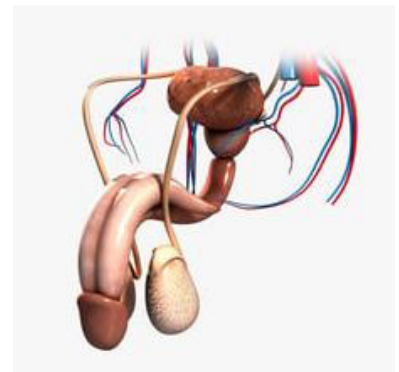
Der Penis wird dann erigiert.



Harn-röhre:

Die Harn-röhre verläuft durch den Penis zur Prostata und zur Harnblase.

Durch diese Röhre fließen Urin und Samen-flüssigkeit.



Hoden:

Zwischen den Beinen befindet sich der Hoden-sack mit den 2 Hoden.

Die Farbe und Größe von den Hoden ist bei jedem Menschen anders.

Wozu braucht man Hoden?

In den Hoden werden die Spermien produziert.

Und auch das männliche Sexual-hormon „Testosteron“.

Die Prostata:

Die Prostata befindet sich hinter dem Damm an der Innen-seite des Körpers.

Die Prostata besteht aus weichem Gewebe und ist so groß wie eine Kastanie.

Sie hat 2 wichtige Funktionen:

1. Die Prostata produziert Samen-flüssigkeit.
2. Sie hat auch die Aufgabe,
dass Urin oder Sperma in die Harn-röhre kommt.



Die männliche Pubertät



Pubertät bedeutet:

Aus einem Kind wird ein Erwachsener.

Alles verändert sich:

- Gehirn
- Körper
- Gefühle

Bei Jungen ist das meist zwischen 11 und 13 Jahren, aber jedes Kind ist anders.

Bei manchen Jungen fängt die Pubertät mit 9 an, bei anderen beginnt sie erst mit 14.

Ein Hormon verändert Alles:

Testosteron.

Testosteron ist das männliche Sexual-hormon.

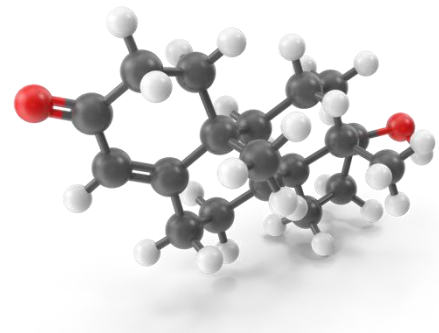
Was passiert im Gehirn?

Es gibt einen großen Entwicklungs-schub im Gehirn.

Alles verändert sich.

Zum Beispiel:

- wie man Entscheidungen trifft,
- was einem Menschen im Leben wichtig ist,
- welche Ziele man hat,
- wie man mit anderen Menschen umgeht,



Die Gefühle verändern sich schnell.

Was passiert mit dem Körper?

Der Körper wächst sehr schnell.

Leider ist das oft chaotisch.

Zum Beispiel:

Es wächst zuerst der Kopf, dann Hände, Füße, dann Arme und Beine.

Man schwitzt mehr.

Der Körper-geruch verändert sich.

Man bekommt Pickel im Gesicht.

Die Körper-behaarung wird mehr.

Man bekommt mehr Haare im Intim-bereich.

Der Stimm-bruch kommt.

Das bedeutet:

Die Stimme wird tiefer (Stimmbruch).

Muskeln wachsen am ganzen Körper.

Penis und Hoden wachsen.

Auch der erste Samen-erguss findet statt.

Penis und Hoden

Jungen fragen sich oft:

Ist mein Penis normal?

Die Größe der Penisse ist sehr unterschiedlich!

Ist dein Penis ein bisschen krumm, oder ein bisschen nach links, rechts, unten oder oben gebogen?

Das ist völlig normal.

Du denkst jetzt vielleicht:

In Sex-filmen sind doch alle Penisse so riesig!

Aber sei bitte vorsichtig:

Die Männer werden genau aus diesem Grund für Porno-filme ausgewählt:

Weil ihre Penisse so groß sind.

Und manchmal sind die Penisse in Sex-filmen auch nicht echt.

Ist die Penis-größe wichtig?

Nein, das ist nicht wichtig.

Warum sind die Hoden unterschiedlich groß?

Die Hoden sind bei jedem Mann unterschiedlich groß.

Ein Hoden hängt meistens tiefer als der andere.

Warum ist das so?

Sie halten sich warm.

Sie stören sich nicht.

Es ist auch nicht gut für die Hoden, wenn die Kleidung sehr eng ist.

Wenn die Hoden zu warm sind, können die Spermien nicht gut produziert werden.

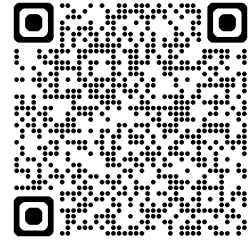


Image 4: Caddyshack, T. (2024, August 20). *P is for Penis* — Caddyshack Project | Illawarra Shoalhaven Sexual Health Program. Caddyshack Project |

Erektion

Ein steifer Penis wird als „Erektion“ bezeichnet.

Warum wird der Penis hart?

Es gibt verschiedene Gründe:

Der Penis ist sexuell erregt.

Die Kleidung ist zu eng.

Der Penis vibriert.

Zum Beispiel beim Bus fahren.

Manchmal weiß man nicht warum.

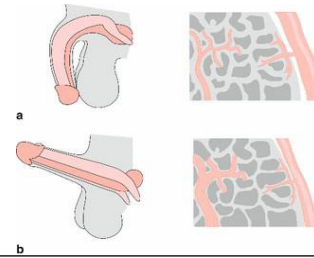


Image 5: Erectiele disfunctie.

(n.d.). Mijn-bsl.

<https://mijn.bsl.nl/erectiele->

Wie lange dauert eine Erektion?

Eine Erektion kann 10 Sekunden dauern.

Oder eine halbe Stunde.

Das ist sehr unterschiedlich.



Was ist der Lust-tropfen?

Während einer Erektion kann eine Flüssigkeit aus dem Penis austreten.

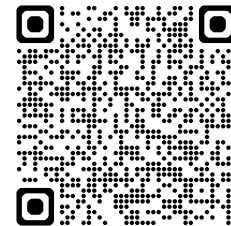
Wir nennen das auch „Lust-tropfen“.

Wann passiert das?

Vor dem Orgasmus.

Der Lust-tropfen ist eine durchsichtige, schleimige Flüssigkeit.

In dieser Flüssigkeit kann Sperma sein.



Viele Jungen und Männer machen sich Sorgen:

Was ist, wenn ich keine Erektion habe?

Das kommt vor und ist völlig normal.

Wann passiert das?

Wenn man zum ersten Mal mit jemandem Sex hat.

Viele Jungen und Männer setzen sich selbst unter Druck.

Sie glauben,

dass sie besonders gut sein müssen.

Dieser Druck kann ein Grund sein,

dass man keine Erektion bekommt.

Ejakulation und Sperma

Was bedeutet Samen-erguss oder Ejakulation?

Spermien kommen aus dem Penis.

Die Hoden stellen Spermien her.

Spermien können im Körper von einer Frau tagelang überleben.

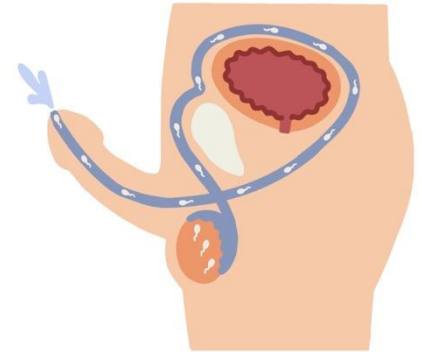
Wann kommt es zum Samen-erguss oder zur Ejakulation?

Während dem Orgasmus.

Das ist der sexuelle Höhe-punkt.

Durch die sexuelle Erregung werden die Muskeln im Becken-boden aktiviert.

Die Harn-röhre gibt das Sperma ab.



Wie sieht das Sperma aus?

Wie schmeckt es?

Meistens ist das Sperma milchig-trüb, weiß, grau oder gelblich.

Es kann flüssig sein.

Es kann aber auch fest sein.

Sperma kann leicht süßlich oder metallisch riechen.

Der Geschmack und der Geruch sind unterschiedlich.

Es kommt darauf an was der Mann gegessen hat.

Geschmack und Geruch können sich verändern.



Wie viel Sperma wird ejakuliert?

Etwa ein Tee-löffel.

Man ejakuliert weniger,

wenn man älter ist.

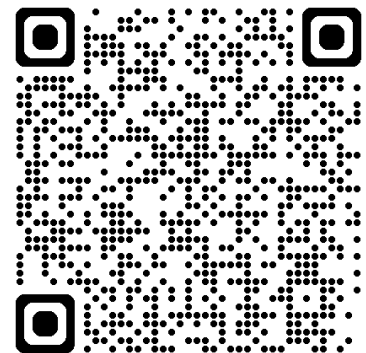
Warum passiert es auch nachts?

Der Samen-erguss kann auch in der Nacht passieren.

Wenn man schläft.

Zum Beispiel beim Träumen.

Oder vielleicht spielen die Hormone einfach verrückt.



Der weibliche Körper

Welche Geschlechts-teile gibt es im weiblichen Körper?

Vulva:

Die Vulva ist von außen zu sehen.

Die Vulva besteht aus:

- Venus-hügel
- Äußere und innere Scheiden-lippen (Scham-lippen)
- Scheiden-vorhof
- Scheiden-eingang.



Klitoris:

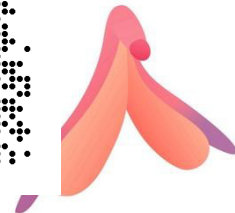
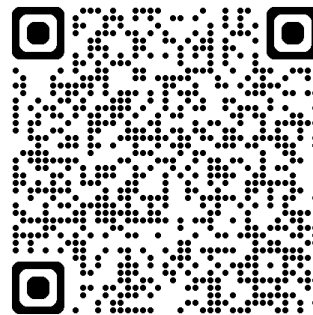
Nur ein sehr kleiner Teil der Klitoris ist sichtbar.

Der größte Teil befindet sich im Körper innen.

Die Klitoris ist für viele Frauen das Lust-zentrum.

Sie hat viele Nerven-enden.

Die Öffnung der Harn-röhre ist zwischen der Klitoris und dem Scheiden-eingang.



Clitoris

Scheiden-haut (Hymen):

Die Vagina-membran befindet sich um den Scheiden-eingang.

Vagina:

Die Vagina ist zwischen 8 und 12 cm lang und sehr dehnbar.

Bei der Geburt dehnt sie sich sehr weit.

Ein Baby passt durch.

Am Ende von der Vagina befindet sich der Mutter-mund.

Der Mutter-mund ist der Übergang von der Vagina zur Gebärmutter.

Von der Gebärmutter führt ein Ei-leiter zu einem Eier-stock rechts und links.



Weibliche Pubertät

Bei Mädchen beginnt die Pubertät zwischen 10 und 12 Jahren, aber jedes Kind ist anders.

Bei manchen Mädchen fängt die Pubertät mit 9 an, bei anderen mit 13.

Warum gibt es Veränderungen?

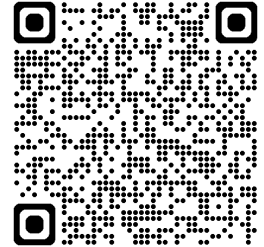
Die Hormone werden mehr.

Es gibt viele verschiedene Hormone.

Östrogen ist das wichtigste.

Östrogen ist ein weibliches Sexual-hormon.

Die Eier-stöcke stellen dieses Hormon her.



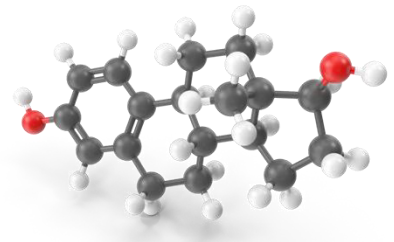
Was passiert im Gehirn?

Im Gehirn gibt es einen großen Entwicklungs-schub.

Alles verändert sich.

Zum Beispiel:

- Wie man Entscheidungen trifft.
- Was wichtig ist im Leben.
- Wie man mit Menschen umgeht.



Gefühle ändern sich schnell.

Was passiert mit dem Körper?

Der Körper verändert sich.

Es gibt einen Wachstums-schub.

Es wird mehr Fett unter der Haut eingelagert.

Wo?

- Oberarme
- Brust
- Hüften
- Oberschenkel
- Po

Das Becken wird breiter.
 Man schwitzt mehr.
 Die Körper-form verändert sich.
 Man bekommt Pickel.
 Die Haare auf deinem Körper wachsen.
 Die Brüste werden größer.
 Die Vagina und die Gebärmutter entwickeln sich weiter.
 Der gesamte Intim-bereich (Vulva) wird dunkler.
 Die Form der Scheiden-lippen verändert sich.

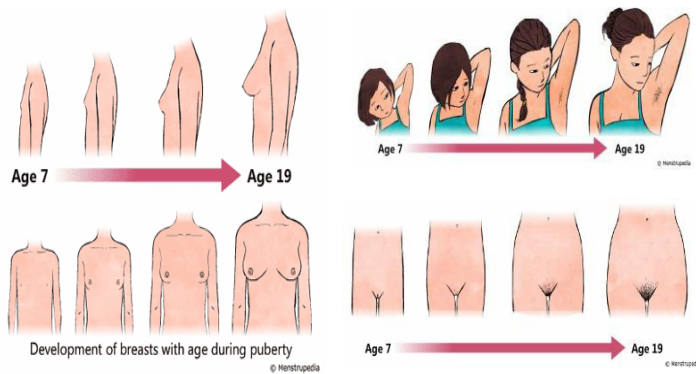


Image 7 & 8 & 9: *Physical changes that occur during puberty in girls.* (n.d.).

<https://menstrupedia.com/articles/girls/physical-changes-girls>

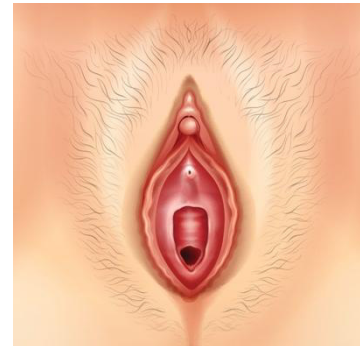
Vulva und Vagina

Was ist die Vulva?

Wenn man zwischen seine Beine schaut sieht man die Vulva.

Was sind die Teile der Vulva?

- Venus-hügel
- Klitoris
- Harnröhre
- Äußere Scham-lippen
- Innere Scham-lippen
- Vagina



Die Vagina befindet sich im inneren des Körpers.

Ein anderes Wort für Vagina ist „Scheide“.

Die Vagina sieht aus wie eine Röhre (wie ein nicht aufgeblasener Luftballon).

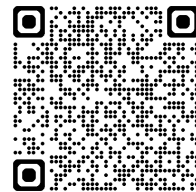
Sie dehnt sich aus und zieht sich wieder zusammen.

Die Vagina kann auch feucht werden.

Geschieht das nur bei sexueller Erregung?

Nein.

Sie kann auch durch einfache Berührungen, Fantasien, Gedanken, enge Kleidung, Träume usw. feucht werden.



Was ist der G-Punkt und wo befindet er sich?

Der G-Punkt ist kein Punkt.

Der G-Punkt ist ein Bereich.

Er befindet sich ca. 5 cm vom Scheiden-eingang entfernt auf der Bauch-seite der Vagina.

Die Haut dort ist gerippt.

Es heißt, dass der G-Punkt ein wichtiger Punkt für einen „Super-Orgasmus“ ist.

Aber das ist nicht wichtig.

Was ist wichtig?

Dass man sich beim Sex wohl fühlt.

Es ist nicht wichtig, dass man den G-Punkt finden.



Die Klitoris

Was ist die Klitoris?

Die Klitoris ist ein wichtiges Organ.

Für viele Frauen und Mädchen ist diese das Lust-zentrum.

Was ist ihre Aufgabe?

Bei der sexuellen Erregung Lust zu spüren.

Was viele nicht wissen:

Penis und Klitoris sind ähnlich aufgebaut:

Die Klitoris hat eine Eichel.

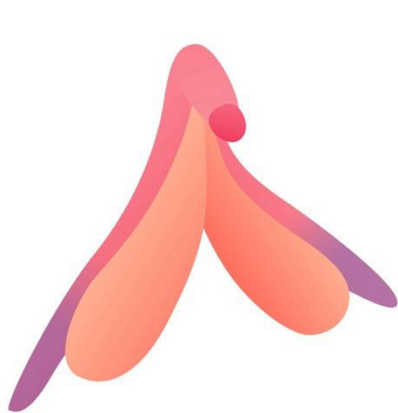
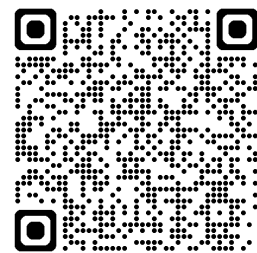
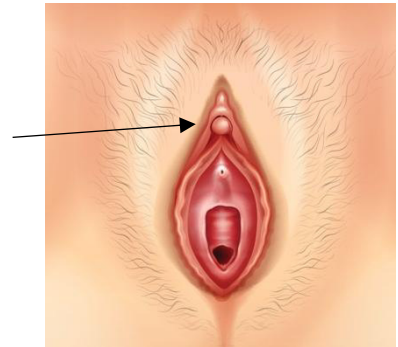
Die Klitoris hat eine Vor-haut.

Die Klitoris wird größer,

wenn sie sexuell erregt ist!

Die Klitoris ist auch sehr empfindlich.

Manchmal sind direkte Berührungen dort auch nicht angenehm.



Clitoris



Penis

Scheiden·häutchen

Die Scheiden·haut liegt um den Eingang der Vagina.

Es ist ein kleines Stück Haut.

Es ist sehr dünn und weich.

Es sieht bei jedem Mädchen anders aus:

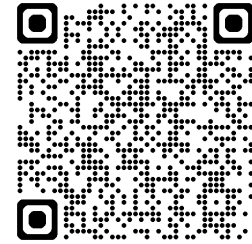
Es kann glatt oder faltig sein.

Oft kann man es überhaupt nicht sehen.

Es gibt auch andere Formen.

Zum Beispiel:

mit Löchern oder Rissen.



Was hat das Scheiden·häutchen mit einer Jungfrau zu tun?

Was bedeutet Jungfrau?

Die Frau hatte noch nie Sex.

Viele Menschen glauben,

dass die Vaginal·haut geschlossen ist.

Dass sie wie eine Mauer ist.

Sie „platzt“ dann beim ersten Mal Sex.

Es blutet und tut weh.

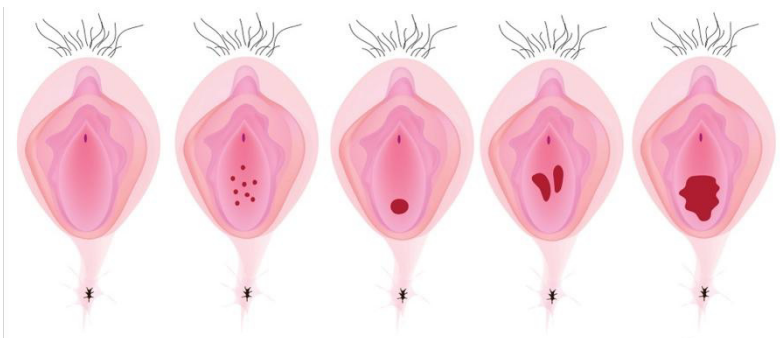
Aber das ist nicht wahr!

Sie ist ein dehnbarer Ring.

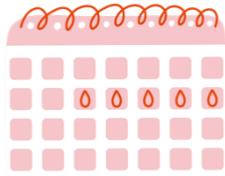
Bei vielen Frauen und Mädchen ist er nicht verletzt (nicht gerissen).

Er dehnt sich beim Sex einfach aus.

Aber das muss nicht wehtun.



Die Menstruation

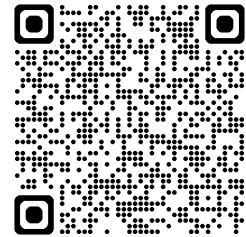


Was passiert während der Menstruation?

Pro Monat reift eine Ei-zelle.

Das Ei platzt.

Danach kann die Ei-zelle 12 bis 24 Stunden befruchtet werden.



Aber Vorsicht!

Spermien können im weiblichen Körper für maximal 5 Tage überleben.

Was bedeutet das?

Das bedeutet, dass man schwanger werden kann beim Sex ohne Verhütungs-mittel (Kondom, Verhütungs-ring, Verhütungs-pflaster, Pille, etc.).

Wann und wie lange?

1 Woche davor und eine Woche danach.

Was passiert, wenn die Ei-zelle nicht befruchtet wird?

Die Ei-zelle wird gemeinsam mit der Gebärmutter-schleimhaut abgegeben vom Körper.

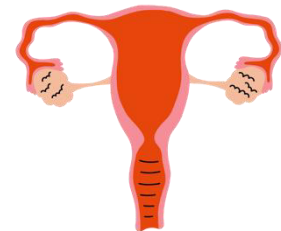
Ungefähr alle 28 Tage passiert im Körper immer wieder das Gleiche.

Das nennt man einen „Zyklus“.

Der Zyklus kann 28 Tage dauern.

Er kann 25 Tage dauern.

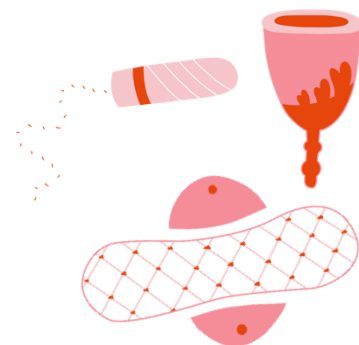
Er kann 35 Tage dauern.



Was kann man während der Periode benutzen?

Man kann benutzen:

- Tampons
- Binden
- Menstruations-tasse
- Perioden-unterwäsche
- Menstruations-schwamm



Was kann ich während der Blutung tun?

Was sollte ich nicht tun?

Man kann alles machen.

Es muss sich gut anfühlen.

Sport kann helfen.

Warum?

Bewegung löst Krämpfe.

Manche Frauen mögen Sex während der Blutung.

Manche Frauen wollen sich einfach ausruhen.

Brust und Brüste

Wie sind die Brüste aufgebaut?

Der Aufbau der Brust ist bei Männern und Frauen sehr ähnlich.

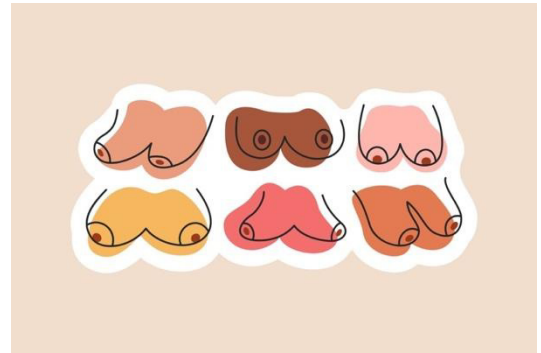
Die Brust-warzen sind in der Mitte der Brust.

Die Farbe ist immer unterschiedlich.

Rosa oder Dunkelbraun.

Säuglinge werden mit Milch ernährt.

Diese Milch kommt aus den Brust-warzen.



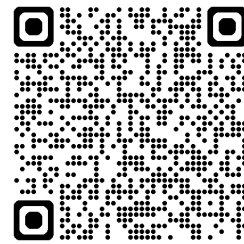
Auch Brüste verändern sich.

Sie bestehen aus Fett-gewebe.

Brüste werden kleiner oder größer,
wenn man abnimmt oder zunimmt.

Bei der Menstruation werden die Brüste weicher oder fester.

Bei sexueller Erregung können sie auch größer werden.



Sie verändern sich auch,

wenn die Frau ein Kind bekommt.

Die Brust-drüsen einer Frau produzieren Mutter-milch.

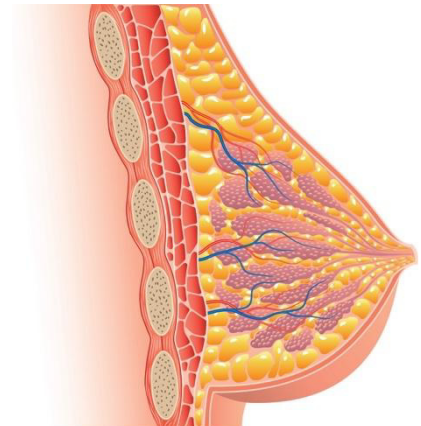
Deswegen werden die Brüste größer und fester.

Die Brüste werden wieder kleiner,

wenn die Frau nicht mehr stillt.

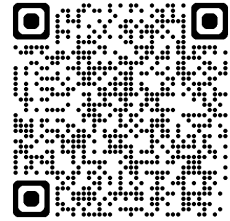
Es kommt auch darauf an:

Wie viel Muskel-masse ist unter dem Fett.



Intimirasur

In der Pubertät wachsen Haare im Genitalbereich.
Früher wurde das Wort „Schamhaar“ verwendet.
Aber wir müssen uns für diese Haare nicht „schämen“.
Deshalb ist es besser,
wenn wir das Wort „Intimbehaarung“ verwenden.



Haare sind ein Schutz vor Schmutz.
Aber auch vor Krankheiten.
Die Haare kontrollieren auch die Temperatur.
Die Haare schützen gegen Reibung.

Muss ich meine Haare rasieren?
Früher waren viele Menschen nicht rasiert.
Heute sind die meisten Menschen rasiert.
Man kann das selbst entscheiden.
Manche Menschen rasieren auch Muster.
Die Haare wachsen sehr schnell nach.
Deshalb kann man viel ausprobieren.



Die Schwangerschaft

Jedes Mädchen hat Tage, an denen es wahrscheinlicher ist, schwanger zu werden.

Diese Tage nennt man „fruchtbare Tage“.

Bei der Befruchtung verbindet sich eine männliche Samenzelle mit einer weiblichen Eizelle.

Die Eizelle nistet sich in der Gebärmutter ein.

Eine Schwangerschaft durchläuft verschiedene Phasen.

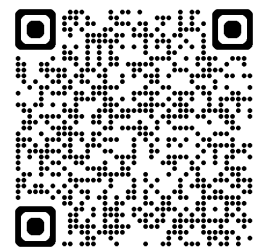
Das Kind wächst im Bauch der Frau heran.

Über die Nabelschnur erhält es alles, was es zum Leben braucht.

Die Nabelschnur verbindet das Baby mit dem Blutkreislauf der Mutter.

Alles, was die Mutter isst oder trinkt, erhält das Baby automatisch über die Nabelschnur.

Deshalb sind Alkohol und Zigaretten während der Schwangerschaft absolut verboten!



Was passiert während der Schwangerschaft?

Am Anfang ist das Baby ein Embryo.

In der vierten Woche schlägt das Herz.

Im dritten Monat bilden sich die Organe.

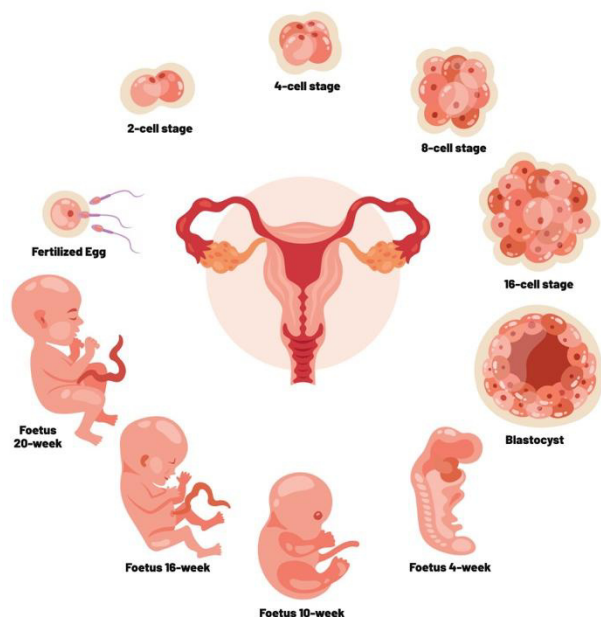
Ab diesem Zeitpunkt nennen wir es Fötus.

Im fünften Monat kann die Frau Bewegungen spüren.

Im neunten Monat nimmt das Baby zu.

Die meisten Babys kommen im zehnten Monat auf die Welt.

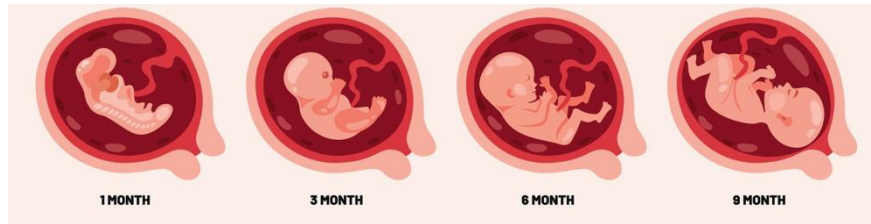
Wenn es davor geboren wird, ist es eine Frühgeburt.



Welche Untersuchungen werden während der Schwangerschaft durchgeführt?

Während der Schwangerschaft gibt es zahlreiche Untersuchungen beim Frauenarzt.

Etwa einmal im Monat wird überprüft, ob es Mutter und Kind gut geht.



Schwanger wenn...?

1. Kann ich durch

Selbstbefriedigung schwanger werden?

Ja - wenn Sperma in die Scheide kommt.

Also wenn man sich gemeinsam selbst befriedigt.

Es kann nichts passieren,
wenn man alleine ist.

2. Kann ich schwanger werden, wenn ich Sperma schlucke?

Nein.

Warum?

Das Sperma kommt in den Magen.

3. Kann ich schwanger werden, wenn ich in Wasser schwimme und dort vorher ein Junge ejakuliert hat?

Nein.

Spermien sterben im Wasser innerhalb weniger Sekunden ab.

4. Kann ich in der Bade-wanne schwanger werden?

Man kann schwanger werden, wenn man Sex in der Bade-wanne hat

5. Ich nehme die Pille. Kann ich direkt nach der letzten Pille schwanger werden?

Ja.

Nach der letzten Pille gibt es keinen Schutz mehr.

6. Kann ich nur schwanger werden, wenn ich einen Orgasmus habe?

Nein

Ein Orgasmus bedeutet nicht,
dass man schwanger wird.

7. Kann ich auch beim ersten Mal Sex schwanger werden?

Ja man kann beim ersten Mal schwanger werden.

8. Kann ich schwanger werden, auch wenn ich nicht in meinen fruchtbaren Tagen bin?

Die fruchtbaren Tage sind immer eine Schätzung.

Sie sind nie genau.

Spermien können im Körper einer Frau fünf Tage lang überleben.

Deshalb kann man auch schwanger werden,
wenn man nicht in den fruchtbaren Tagen ist.

9. Kann ich durch Anal-sex schwanger werden?

Der Anal-bereich und der Vaginal-bereich liegen sehr nahe beieinander.

Man muss aufpassen,

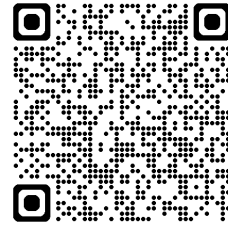
dass kein Sperma in die Vagina kommt.

Kommt das Sperma in den Anus kann man nicht schwanger werden.

10. Kann ich auch schwanger werden, wenn ich meine Periode habe?

Ja

Anzeichen für eine Schwangerschaft



Was sind die Anzeichen einer Schwangerschaft?

Menstruation kommt nicht

Warum?

Die unbefruchtete Ei-zelle wird mit der Menstruation aus dem Körper ausgeschieden.

Wenn die Ei-zelle befruchtet ist,

scheidet der Körper nichts aus.

Es gibt keine Blutung.



Vorsicht!

Manche Frauen haben immer leichte

Blutungen.

Auch während der Schwangerschaft.

Also kann die Blutung verwechselt werden.

Warum hat man keine Blutungen aber ist nicht schwanger?

- Stress
- Weniger Gewicht

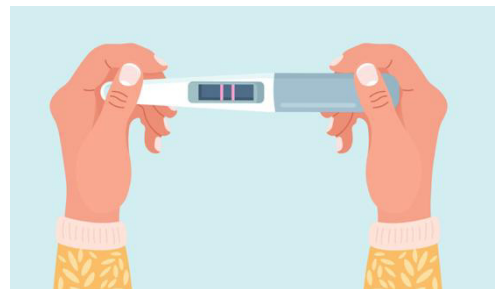
Schwangerschafts-hormone verursachen die Anzeichen

von der Schwangerschaft.

Diese Hormone haben bei jeder Frau eine andere Wirkung.

Wirkungen können sein:

- Übelkeit
- Übergeben
- Viel Hunger
- Brüste ziehen
- Oft aufs Klo
- Müde
- Leicht erhöhte Temperatur
- Verstopfung



Wie kann ich sicher sein, dass ich schwanger bin?

Nur ein Schwangerschafts-test kann Gewissheit bringen.

Schwangerschafts-tests gibt es im Super-markt, in Drogerien oder in der Apotheke zu kaufen.

Wenn du schwanger bist, solltest du einen Termin bei deinem Frauen-arzt vereinbaren.



Ungeplante Schwangerschaft

Du bist schwanger, aber es war ungeplant?
Du möchtest das Kind bekommen, aber nicht
aufziehen?

Es ist möglich,
das Kind nach der Geburt zur Adoption freizugeben.
Was bedeutet das?
Das Kind wird dann von anderen Eltern aufgezogen.
Man nennt das Adoptiv-familie.
Das Kind gehört dann rechtlich zu der Adoptiv-familie.



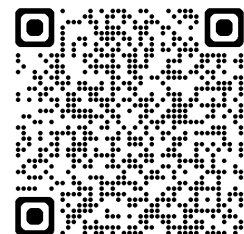
Diana Johanna Velasquez

Du möchtest das Kind bekommen, aber anonym?
Das bedeutet,
dass du dein Kind im Krankenhaus zur Welt bringst,
aber niemand weiß,
dass es dein Kind ist.
Dein Name wird nicht aufgeschrieben.
Nach der Geburt wird das Kind zur Adoption freigegeben.



Du willst das Kind nicht bekommen und brichst die Schwanger-schaft
ab?

Das nennt man auch „Abtreibung“.
In der frühen Schwanger-schaft ist das ein kleiner Eingriff.
Die Abtreibung ist nicht in allen Ländern legal – es kommt darauf an, wo du wohnst.
Es kommt auch darauf an wo du wohnst, wann du eine Abtreibung haben kannst.
Der Eingriff wird sehr oft durchgeführt.
Der Eingriff ist sehr sicher.
Aber es ist trotzdem ein Eingriff.
Es ist wichtig,
dass du dich vorher informierst.
Die Kosten für eine Abtreibung ist in jedem Land anders.



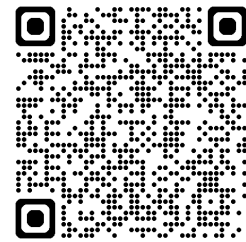
Kinder-wunsch

Es gibt keinen richtigen Zeitpunkt für Kinder.
Das ist bei jedem anders.
Manche Menschen wollen Kinder.
Andere Menschen wollen keine Kinder.
Manche Menschen sind sich nicht sicher.
Kinder bedeuten,
für lange Zeit Verantwortung zu übernehmen.

Überlege dir vorher:

Willst du zuerst deine Ausbildung fertig machen?
Hast du einen Partner mit dem du Kinder willst?
Brauchst du eine größere Wohnung?
Diese Fragen sind wichtig.

Die Entscheidung ist für Männer und Frauen ein wenig anders.
Männer können lange Zeit Kinder haben.
Sie haben mehr Zeit,
sich für oder gegen Kinder zu entscheiden.
Frauen können nicht ihr ganzes Leben lang Kinder haben.
Deshalb müssen Frauen diese Entscheidung etwas früher treffen.
Egal, was deine Entscheidung ist:
Es ist deine eigene Entscheidung.



Verhütung

Verhütung bedeutet:

Man verhindert eine Schwangerschaft.

Wie?

Man nimmt Tabletten oder Spritzen, die das vermeiden.

Aber es gibt auch viele andere Möglichkeiten.

Beispiele:

Verhütungsmittel mit Hormone:

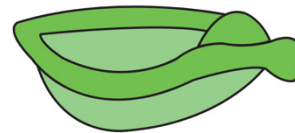
- Pille
- Verhütungs-ring
- Verhütungs-pflaster
- Hormon-implantat
- 3-Monatsspritze
- Hormon-spirale
- Hormon-kette



Diese Hormone verändern den Zyklus der Frau.

Deshalb bricht die Eizelle nicht.

Die Frau kann nicht schwanger werden.

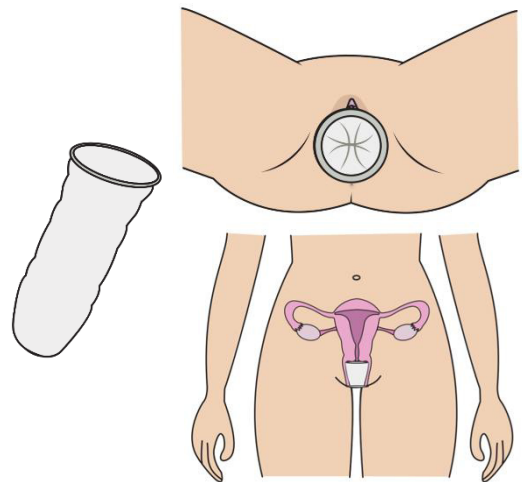


Verhütungsmittel ohne Hormone:

- Kondom
- Femidom
- Diaphragma

Beide Verhütungsmittel schützen vor einer Schwangerschaft – mit und ohne Hormone.

Verhütungsmittel mit und ohne Hormone.



Welche Verhütungsmittel helfen sexuell übertragbare

Krankheiten zu verhindern?

- Kondom
- Femidom

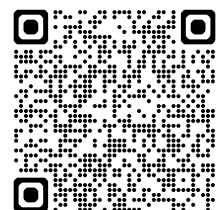
Es gibt kein Verhütungsmittel, das für jeden passt.

Sie haben alle Vor- und Nachteile.

Man sollte sich vorher vom Arzt beraten lassen.

Jeder Mensch, der Sex haben möchte, ist für die Verhütung verantwortlich.

Es ist wichtig, sich vor dem Sex Gedanken darüber zu machen.



Die Pille

Die Pille enthält Hormone.

Man muss eine Tablette pro Tag nehmen.

Die Pille schützt vor einer Schwanger-schaft.

Wie?

Die Ei-zelle bricht nicht.

Der Schleim in der Gebärmutter verdickt.

Deshalb können keine Spermien in die Gebärmutter kommen.

Du hast vergessen, die Pille zu nehmen?

Du hattest trotzdem Sex?

Jetzt ist es wichtig, welche Pille du nimmst.

Wenn die Pille ohne Östrogen (weibliches Hormon) ist,
dann kannst du die Pille in den nächsten 12 Stunden noch nehmen.

Du bist dann immer noch geschützt.

Du kannst die Pille dann wie gewohnt weiternehmen.

Wie sicher ist die Pille?

Die Pille ist ein sicheres Verhütungs-mittel.

Du musst sie aber richtig und regelmäßig einnehmen.

Die Pille schützt vor einer Schwanger-schaft.

Die Pille schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.

Dafür muss du ein Kondom oder ein Femidom nehmen.

Wo kannst du die Pille kaufen?

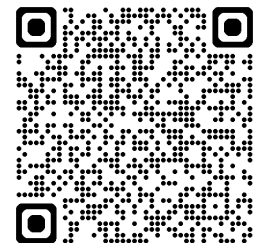
Zuerst gehst du zu deiner Frauen-ärztin oder deinem Frauen-arzt.

Du wirst untersucht.

Danach besprichst du welches Verhütungs-mittel zu dir passt.

Nach der Untersuchung bekommst du ein Rezept.

Mit diesem Rezept gehst du in die Apotheke und kaufst die Pille.

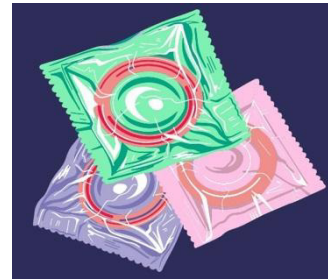


Kondome

Es gibt viele verschiedene Kondome.

Es gibt Kondome für Männer und Frauen.

Dieses Video ist über Kondome für Männer.



Das wichtigste ist die richtige Größe.

Kondome bestehen aus sehr dünnem Gummi.

Das Kondom wird vor dem Sex über den erigierten Penis gezogen.

Es schützt vor einer Schwangerschaft und vielen sexuell übertragbaren Krankheiten.

Kondome haben viele Vorteile:

- Man kann sie überall kaufen (Apotheke, Supermarkt, Drogerie)
- Sie sind das einzige Verhütungsmittel für Männer
- Man braucht kein Rezept
- Sie sind billig

Wie benutze ich Kondome richtig?

Du reißt die Verpackung vorsichtig mit den Fingern auf.

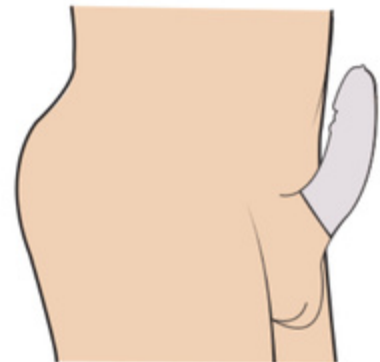
Verwende kein Messer und keine Schere!

Sonst könnte das Kondom reißen.

Halte das Kondom richtig herum!

Der aufgerollte Gummi-ring muss außen liegen!

Sonst kannst du das Kondom nicht richtig abrollen.



An der Spitze des Kondoms befindet sich ein kleiner Bereich.

Hier kommen später die Spermien hinein.

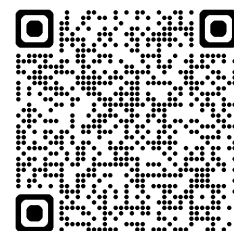
Drücke diesen Bereich vorne mit den Fingern zusammen.

Drücke die Luft heraus.

Das Kondom muss ganz nach unten abgerollt werden.

Wenn das Kondom dicht ist und gut sitzt,
ist es richtig.

Jetzt kannst du Sex haben.



Beim Herausziehen musst du das Kondom auf dem Penis festhalten,
Sonst läuft das Sperma aus.

Schau dir das Kondom genau an:

Ist es gerissen?

Ist es geplatzt?

Jetzt kannst du zubinden und in den Restmüll werfen.

Wenn es geplatzt oder gerissen ist kannst du schwanger werden.

Du kannst auch eine sexuell übertragbare Krankheit haben.



Verhütungs-ring und Verhütungs-pflaster

Verhütungs-ring:

Der Verhütungs-ring ist ein dünner, weicher Ring aus Kunststoff.

Er ist 5 cm groß.

Er enthält die Hormone Östrogen und Gestagen.

Er wird in die Scheide eingeführt.

Dort bleibt er 3 Wochen lang in der Scheide.

Nach 3 Wochen wird er wieder herausgezogen.

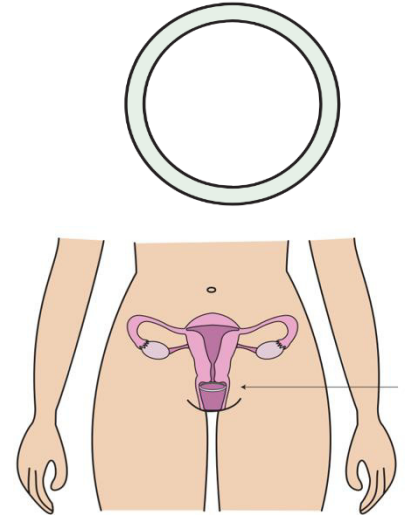
Dann machst du eine Woche Pause.

Du hast deine Periode.

Nach dieser Woche wird ein neuer Ring eingesetzt.

Er bleibt wieder drei Wochen in der Scheide.

Der Ring ist ein sicheres Verhütungsmittel, wenn du ihn richtig anwendest.



Verhütungs-pflaster

Das Verhütungs-pflaster ist ca. 4,5 x 4,5 cm groß.

Es ist sehr dünn und hautfarben oder weiß.

Es enthält die Hormone Östrogen und Gestagen.

Das Pflaster wird am ersten Tag der Menstruation aufgeklebt.

Nach einer Woche wird es entfernt.

Dann wird ein neues aufgeklebt.

Das passiert 3 Wochen lang.

Dann machst du eine Woche Pause.

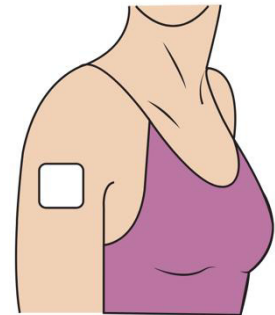
Du hast deine Periode.

Wo kann man das Pflaster aufkleben?

- Po
- Oberschenkel
- Bauch
- Oberarm (außen)

Du solltest immer eine neue Stelle nehmen.

Das Pflaster ist nicht für Mädchen und Frauen über 90 kg geeignet.



Implantat, Spirale, Injektion

Hormon-implantat

Das Hormon-implantat wird auch Hormon-stab oder Verhütungs-stab genannt.

Es ist ein kleines Stäbchen.

Es ist 4 cm groß.

Die Frauen-ärztin oder der Frauen-arzt führt es an der Innenseite des Oberarms ein.

Der Bereich wird kurz betäubt.

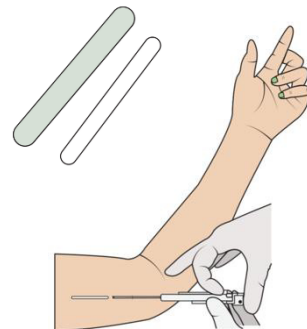
Du wirst nichts spüren.

Dann wird das Stäbchen eingeführt.

Es bleibt 3 Jahre im Oberarm.

Viele Mädchen und Frauen haben in dieser Zeit keine Periode.

Nach drei Jahren wird das Stäbchen herausgenommen.



Hormon-spirale

Die Hormon-spirale sieht aus wie ein kleines „T“.

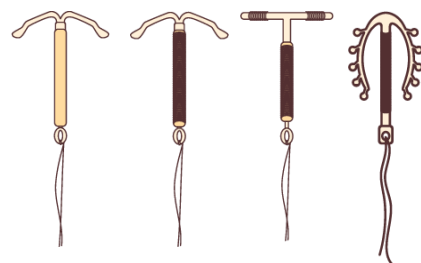
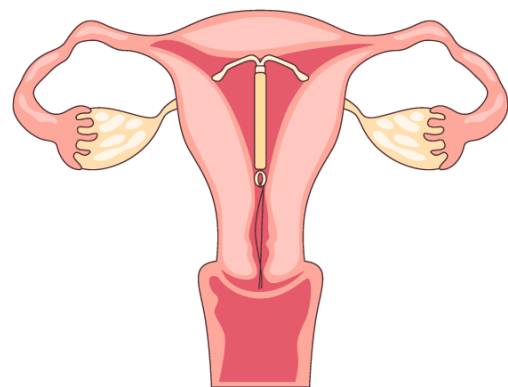
Sie wird vom Frauen-arzt direkt in die Gebärmutter eingesetzt.

Bei einer normalen Untersuchung wird die Spirale eingesetzt.

Am besten ist während der Periode.

Die Spirale bleibt 5 Jahre in der Gebärmutter.

Nach 5 Jahren wird die Spirale herausgenommen.



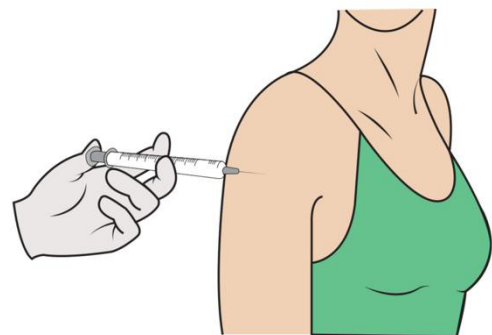
3-Monats-Spritze

Die 3-Monatsspritze wird alle 3 Monate vom Frauen-arzt gegeben.

Die Spritze enthält eine große Menge des Hormons Progesterin.

Die Eizelle wird 3 Monate nicht freigesetzt.

Nach 3 Monaten muss eine neue Spritze gegeben werden.



Notfall-Verhütung

Hast du vergessen, zu verhüten?

Oder hast verhütet, aber es hat nicht richtig funktioniert?

Es kann immer passieren,
dass ein Kondom reißt, abrutscht.

Manchmal kann man auch die Pille vergessen.

Jetzt ist es wichtig,

dass man schnell handelt.

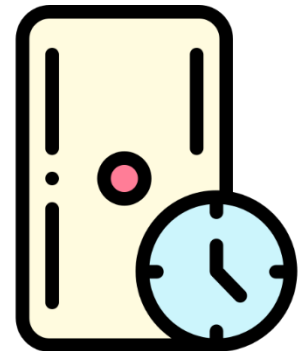
Der Zeit-punkt der Einnahme der Pille ist sehr wichtig.

Wenn du die Pille danach einnimmst,

bevor die Ei-zelle bricht,

findet keine Befruchtung statt.

Wenn die Pille nach dem Ei-sprung eingenommen wird, hat die Pille keine Wirkung mehr.



Wo kann ich die „Pille danach“ kaufen?

Du kannst sie in jeder Apotheke kaufen.

Du brauchst kein Rezept.

Es gibt auch keine Alters-beschränkung.

Das bedeutet:

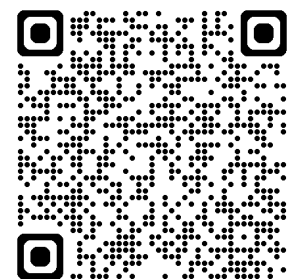
Auch Jugendliche können die Pille kaufen.

Preis und Verfügbarkeit sind je nach Land unterschiedlich.

Sie ist nur für Notfälle!

Es gibt Neben-wirkungen:

- Übelkeit
- Schwindel
- Unterleibs-schmerzen



Es gibt Medikamente, die nicht mit der Pille danach vereinbar sind.

10 Fragen zu Kondomen

1. Können Kondome platzen oder reißen?

Ja, das kann passieren.

Es ist wichtig die Verpackung vorsichtig aufzumachen.

2. Können Kondome abrutschen?

Ja, Kondome können abrutschen, wenn sie zu breit sind.

3. Gibt es eine Standard-größe für Kondome?

Ja, es gibt Standard-kondome.

Außer es steht auf der Verpackung extra groß oder extra klein.

4. Können Kondome „schlecht“ werden?

Ja, Kondome haben ein Verfalls-datum.

5. Können Kondome kaputt werden?

Ja.

Hitze oder Kälte machen das Kondom brüchig.

6. Kann ich ein Kondom öfter benutzen?

Nein, man braucht jedes Mal ein neues Kondom.

7. Kann ich gegen Kondome allergisch sein?

Nein.

Man kann gegen Latex allergisch sein.

Kondome enthalten Latex.

8. Kann ich zwei Kondome übereinander benutzen?

Nein.

Es reibt dann Gummi an Gummi.

Sie können dann sehr leicht reißen oder abrutschen.

9. Muss ich Kondome im Kühlschrank aufbewahren?

Nein

Du solltest Kondome bei Zimmer-temperatur aufbewahren.

10. Schützen Kondome perfekt vor sexuell übertragbaren Krankheiten?

Nein.

Kondome schützen sehr gut vor sexuell übertragbaren Krankheiten.

Aber es gibt keine perfekten Verhütungsmittel.



Sexualität

Erogene Zonen

Die erogenen Zonen sind empfindliche Stellen am Körper

Wenn man erogene Zonen berührt,
kann man erregt werden.

Sind die erogenen Zonen bei allen Menschen gleich?

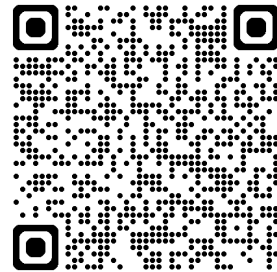
Der ganze Körper ist empfindlich auf Berührungen.

Jeder Mensch will aber nicht an derselben Stelle berührt werden.

Deshalb sind auch die erogenen Zonen unterschiedlich.

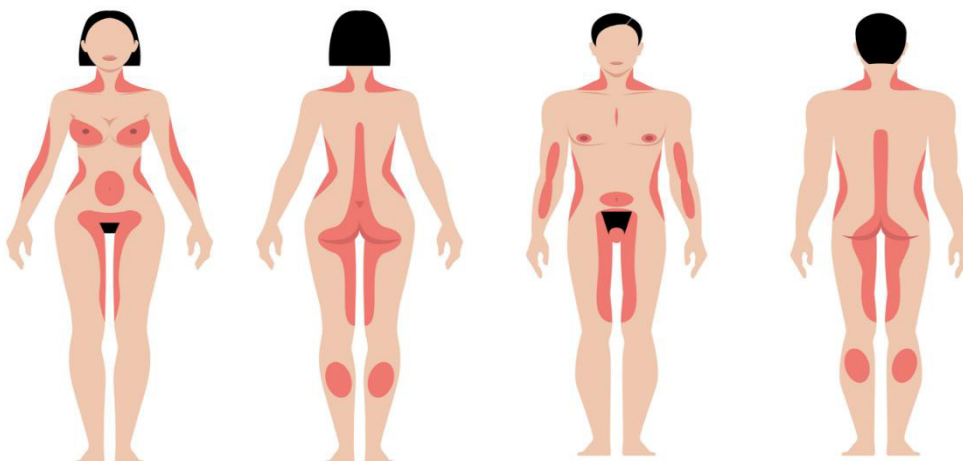
Besonders empfindliche Bereiche:

- Penis-spitze
- Klitoris
- Hoden
- Scheiden-lippen
- Damm
- Anus
- Brust-warzen
- Ohr-läppchen
- Nabel
- Hals
- Nacken



Nimm dir Zeit für deinen Körper.

Du kannst auch allein herausfinden, was dir gefällt.



Sexuelle Praktiken

Analverkehr:

Analsex bedeutet:

Ein Penis, Finger oder ein Sexspielzeug wird in den Anus eingeführt.

Der Po ist ein sehr empfindlicher Bereich.

Verwende Gleitmittel!

Hör auf wenn es weh tut.

Es ist auch wichtig,

dass der Penis nicht sofort nach dem Analsex in die Vagina eingeführt wird.



Fingern:

Fingern bedeutet:

Der Venushügel, die Scheidenlippen und die Klitoris werden gestreichelt.

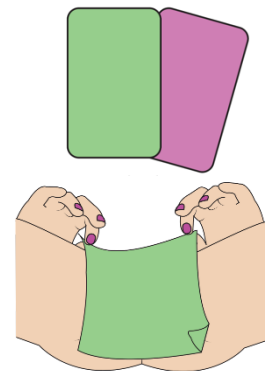
Es können auch Finger in die Vagina eingeführt werden.

Handjob:

Ein Handjob bedeutet:

Der Penis wird mit der Hand befriedigt.

Der Penis wird mit den Fingern oder der ganzen Hand angefasst.



Petting

Petting bedeutet:

Man streichelt sich gegenseitig am ganzen Körper.

Man küsst sich.

Oralsex

Oralsex ist Sex mit dem Mund.

„Lecken“ bedeutet Küssen und lecken der Vagina.

Beim „Blowjob“ wird der Penis in den Mund genommen und geküsst oder an ihm gesaugt.

Vaginaler Sex

Vaginaler Sex bedeutet:

Der Penis, Finger oder ein Sexspielzeug wird in die Vagina eingeführt.

Dies ist in vielen verschiedenen Stellungen möglich.

Gruppensex

Gruppensex bedeutet:

Mehrere Personen haben gemeinsam Sex.

Das erste Mal

Wann ist der richtige Zeitpunkt für das erste Mal?

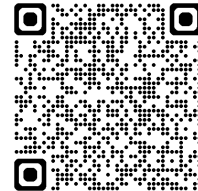
Manche Teenager wollen eine feste Beziehung eingehen.

Manche Teenager wollen ihr erstes Mal planen.

Manche Teenager wollen bis zur Hochzeitsnacht warten.

Manche Teenager wollen ein spontanes erstes Mal haben.

Es gibt keine Regeln dafür.



Ist es wichtig, dass beide einen Orgasmus haben?

Nein manche Mädchen haben gar keinen Orgasmus.

Manche Mädchen brauchen mehr Zeit oder mehr Berührungen.

Manche brauchen nur sehr wenig.

Tut es weh, wenn man zum ersten Mal Sex hat?

Nein.

Sex soll nie weh tun!

Sex ist nur schmerzhaft,

wenn man nicht bereit ist.

Hatten alle deine Freunde schon Sex?

Es ist in Ordnung,

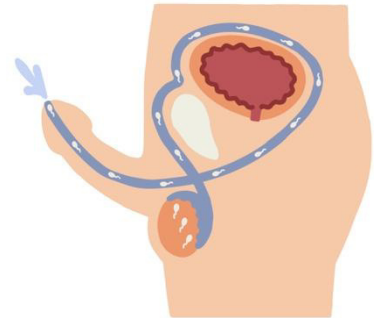
wenn du noch warten willst.

Du kannst es selbst entscheiden.

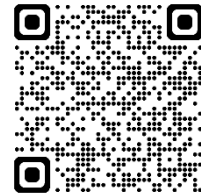


Der männliche Orgasmus

Ein Orgasmus ist der Höhepunkt der sexuellen Lust.
 Es wird auch „kommen“ genannt.
 Es fühlt sich für jeden anders an.
 Manchmal kommt es beim Sex gar nicht zum Orgasmus.
 Das ist völlig normal.



Ein Junge ist erregt.
 Der Penis erigiert langsam.
 Mehr Blut wird in den Penis gepumpt.
 Die Muskeln im Körper spannen sich an.
 Nach und nach wird die Erektion stärker.
 Der Penis ist voller Blut.
 Ein Lusttropfen kommt aus dem Penis.
 Im Lusttropfen kann sich Spermia befinden.

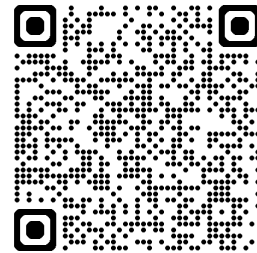


Der Orgasmus tritt ein, wenn die Spannung am größten ist.
 Viele Jungs beschreiben ihn als einen Moment, in dem sich alles zusammenzieht und explodiert.
 In diesem Moment kommt das Spermia aus dem Penis.
 Nach dem Orgasmus wird der Penis schlaff und der Körper entspannt sich.
 Viele Jungs brauchen etwas Zeit bis zur nächsten Erektion.

Manchmal haben Jungen ein Problem damit, einen Orgasmus zu erreichen.
 Die Gründe dafür sind unterschiedlich.
 Sie fühlen sich unter Druck gesetzt.
 Oder sie haben Angst, beim Sex etwas falsch zu machen.
 Es ist wichtig, mit dem Partner darüber zu sprechen.
 Täusche keinen Orgasmus vor.
 Ehrlichkeit und Offenheit sind besser.
 Die wenigsten Paare haben gleichzeitig einen Orgasmus.
 Spaß, Zärtlichkeit und Nähe sind wichtig.
 Der Orgasmus ist nicht wichtig.

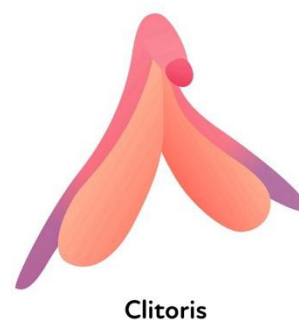


Der weibliche Orgasmus



Ein Orgasmus ist der Höhepunkt der sexuellen Lust.
 Manchmal wird er auch als „kommen“ bezeichnet.
 Er kann sich bei jedem anders anfühlen.
 Manchmal kommt es beim Sex nicht zum Orgasmus.
 Das ist völlig normal.

Ein Mädchen ist erregt.
 Der gesamte Genitalbereich schwillt an.
 Die Vagina wird feucht.
 Die Brüste schwellen an und sind berührungsempfindlich.
 Beim Orgasmus ziehen sich Vagina, Gebärmutter und Anus zusammen.
 Das kann 30 Sekunden dauern.
 Nach dem Orgasmus entspannen sich alle Muskeln.
 Mädchen können mehrere Orgasmen haben.



Clitoris

Manchmal haben Mädchen Probleme, einen Orgasmus zu bekommen.
 Die meisten Mädchen brauchen keinen Penis, um einen Orgasmus zu bekommen.
 Sie erreichen den Orgasmus durch Stimulation der Klitoris.
 Viele Mädchen brauchen beim Sex mehr Zeit, um einen Orgasmus zu bekommen.
 Einen Orgasmus kann man nicht erzwingen.
 Wichtig ist, dass man sich beim Sex wohlfühlt.
 Auch einen Orgasmus vorzutäuschen ist keine gute Idee.
 Es ist besser, ehrlich zu sein.
 Nur wenige Paare haben beim Sex gleichzeitig einen Orgasmus.
 Spaß, Zärtlichkeit und Nähe sind wichtig.
 Der Orgasmus ist nicht wichtig.

Masturbation

Masturbation bedeutet, sich sexuell zu befriedigen.

Durch Masturbation lernt man den eigenen Körper besser kennen.

Man findet heraus, was einem gefällt, was sich gut anfühlt und was nicht.

Leider ist Masturbation in der Gesellschaft immer noch ein Tabu.

Früher wurden Kinder und Jugendliche davon abgehalten, sich selbst zu berühren.

Es galt als „falsch“ und „unanständig“.

Das stimmt natürlich nicht.



Masturbation ist völlig normal und natürlich.

Das gilt für alle Menschen, unabhängig von Alter, Geschlecht, sexueller Orientierung, Herkunft oder Religion.

Manche Menschen befriedigen sich mehrmals am Tag.

Andere Menschen tun es nur ab und zu.

Manche Menschen tun es nie.

Das ist völlig normal und gesund.

Es gibt kein „richtig“ und „falsch“.

Masturbation ist ein normaler und wichtiger Teil der sexuellen Entwicklung.

Mädchen und Jungen befriedigen sich unterschiedlich.

Viele Mädchen massieren ihre Klitoris.

Andere Mädchen empfinden das als zu intensiv.

Sie streicheln und massieren die umliegende Stelle.

Jungen streicheln oft ihren Penis.

Wenn man in einer Beziehung ist, kann man sich trotzdem selbst befriedigen.

Masturbation steht nicht in Konkurrenz zum Sex.



Vielfalt

Geschlechter und Geschlechteridentität

Viele Menschen glauben, es gibt nur Männer und Frauen.

Penis oder Vagina.

Das stimmt aber nicht.

Es gibt verschiedene Geschlechteridentitäten:

- Männlich
- Weiblich
- Nicht-binäre
- Transgender
- Inter*



Es gibt aber auch andere Beschreibungen, die Menschen zur Identifizierung verwenden.

Von außen sehen wir nur den Körper und glauben das Geschlecht zu kennen.

Das stimmt nicht.

Körper und Gefühle können unterschiedlich sein.

Bei der Geburt tragen Ärzt*innen das Geschlecht in die Geburtsurkunde ein:

- Weiblich
- Männlich
- Inter* (wird in manchen Ländern als dritte Geschlechtskategorie anerkannt)



Bei vielen Menschen entspricht das Geschlecht auf der Geburtsurkunde ihrem inneren Gefühl.

Bei anderen ist das nicht der Fall.

Sie haben ein anderes Geschlecht als ihr Körper.

Sie werden „Transgender Personen“ genannt.

Was bedeutet inter*?

Inter* Menschen haben unterschiedliche Körper.

Sie können zum Beispiel einen Penis und eine Gebärmutter haben.

Ihr Geschlecht ist von außen nicht immer sichtbar.

Es ist wichtig, dass du dein Geschlecht selbst bestimmen kannst.

Andere Menschen müssen dich so akzeptieren, wie du bist!

Geschlecht und sexuelle Orientierung sind zwei verschiedene Dinge.

Sexuelle Orientierung

Die sexuelle Orientierung sagt dir, zu wem du dich hingezogen fühlst.

Es gibt viele verschiedene Orientierungen:

- Homosexualität
- Heterosexualität
- Bisexualität
- Pansexualität
- Asexualität
- Sapiosexualität
- Aromantisch



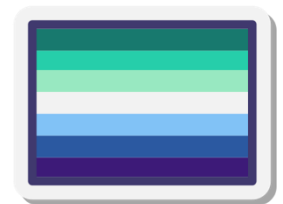
Lass uns diese Begriffe kurz erklären.

Homosexualität

Homosexualität bedeutet, dass du dich zum gleichen Geschlecht hingezogen fühlst.

Zum Beispiel, du bist eine Frau und magst Frauen.

Oder du bist ein Mann und magst Männer,



Heterosexualität

Heterosexualität bedeutet, dass du dich zum anderen Geschlecht hingezogen fühlst.

Zum Beispiel, du bist ein Mann und magst Frauen.

Oder du bist eine Frau und magst Männer.

Bisexualität

Bisexualität bedeutet, dass du dich zu mehr als einem Geschlecht hingezogen fühlst, zum Beispiel zu Männer und Frauen.



Pansexualität

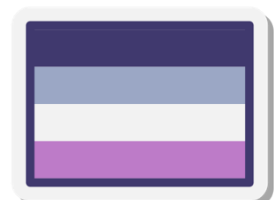
Für pansexuelle Menschen ist das Geschlecht nicht wichtig.

Sie können sich zu jedem Geschlecht hingezogen fühlen.

Asexualität

Asexualität bedeutet, dass du wenig oder kein Interesse an Sex hast.

Asexuelle Menschen haben erfüllende Beziehungen - tiefe Bindungen sind auch ohne Sex möglich.



Sapiosexualität

Sapiosexualität bedeutet, dass sich eine Person sexuell zu hochintelligenten Menschen hingezogen fühlt, nicht zum Geschlecht.

Aromantisch

Aromantisch bedeutet, dass die Person keine romantische Anziehung verspürt, möglicherweise aber eine sexuelle Anziehung.

LGBTQIA+

LGBTQIA+ ist eine Abkürzung.

Sie steht für die Regenbogen-Community.

Sie bedeutet:

- **Lesbisch**
 - Frauen lieben Frauen
- **Gay** (schwul)
 - Männer lieben Männer
- **Bisexuell**
 - Man liebt mehr als ein Geschlecht, zum Beispiel Männer und Frauen
- **Trans**
 - Menschen haben ein anderes Geschlecht als das, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde
- **Queer**
 - Alles, was nicht heterosexuell oder cisgender ist
- **Inter**
 - Menschen mit nicht eindeutigen Geschlechtsmerkmalen
- **Asexuell oder geschlechtslos**
 - Das sind zwei verschiedene Dinge:
 - Asexuell: Menschen haben wenig oder kein sexuelles Verlangen
 - Geschlechtslos: Menschen identifizieren sich mit keinem bestimmten Geschlecht
- **+** steht für viele weitere Menschen



Das Symbol für die LGBTQIA+-Community ist die Regenbogenfahne.

Bestimmt hast du sie schon einmal gesehen.

Die Farben der Fahne haben unterschiedliche Bedeutungen.

Das Wichtigste ist, dass sie bunt ist.

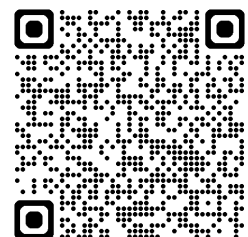
Genauso bunt wie die verschiedenen Menschen.

Die LGBTQIA+-Community existiert auf der ganzen Welt.

Auch wenn du nicht zu dieser Community gehörst:

Finde heraus, wie die Welt für andere Menschen ist.

Gehe Betroffenen mit Offenheit, Respekt und Akzeptanz entgegen!



Trans

Bei der Geburt wird Babys ein Geschlecht „zugewiesen“.

Wie?

Ärzte sehen sich die Geschlechtsteile (Penis oder Vagina) an.

Dann schreiben sie männlich oder weiblich auf die Geburtsurkunde.

Aber das ist nicht immer richtig.



Wir verwenden das Wort „Trans“ oder „Transgender“ für Menschen, denen bei der Geburt das falsche Geschlecht zugewiesen wurde.

Manche Menschen erkennen:

Mein körperliches Geschlecht (Penis oder Vagina) ist nicht das, was ich wirklich bin.

Ein Beispiel:

Ein Baby wird geboren.

Es hat eine Vagina.

Der Arzt schreibt auf die Geburtsurkunde: weiblich.

Das Kind wächst heran und erkennt:

Ich bin kein Mädchen. Ich bin ein Junge!

Es ist unterschiedlich, wann und wie Menschen erkennen, dass ihr Geschlecht nicht zu ihnen passt.

Es gibt auch Menschen, die überhaupt nicht „männlich“ oder „weiblich“ sein wollen.

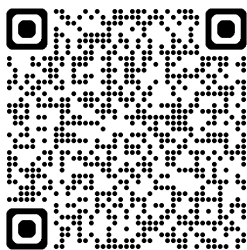
Sie fühlen sich irgendwo dazwischen.

Manche Transmenschen fühlen sich in ihrem Körper nicht wohl.

Manche entscheiden sich, Hormone zu nehmen.

Manche entscheiden sich für eine Operation.

Diese Operation nennt sich „Geschlechtsumwandlung“.



Homosexualität

Homosexualität bedeutet:

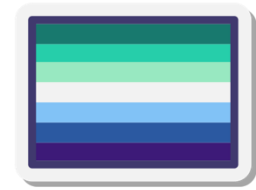
Man fühlt sich sexuell zum eigenen Geschlecht hingezogen.

Bei Frauen sagt man auch „lesbisch“.

Bei Männern sagt man auch „schwul“.

Es gibt keine offiziellen Zahlen darüber, wie viele Menschen auf der Welt homosexuell sind.

Aber es sind viele.



Wann weiß ich, ob ich schwul oder lesbisch bin?

Manche Menschen wissen es schon sehr früh.

Andere merken es erst im Erwachsenenalter.

Es gibt keinen Standard.

Es ist sehr unterschiedlich.

Es kann sich auch im Laufe des Lebens ändern.

Leider ist Homosexualität in der Gesellschaft immer noch nicht völlig akzeptiert.

Die Worte „schwul“ oder „militante Lesbe“ werden als Schimpfwörter verwendet.

Viele homosexuelle Jugendliche sind verunsichert und haben Angst.

Das ist nicht in Ordnung.

Jeder hat das Recht auf seine eigene Sexualität.

Es gibt immer noch Menschen, die glauben, dass

Homosexualität eine ansteckende Krankheit ist.

Oder nur ein Modetrend.

Das ist aber nicht wahr.

Man kann die sexuelle Orientierung eines Menschen nicht von außen erkennen.



Glaubst du, dass du schwul oder lesbisch bist?

Du weißt nicht, wie du es deinen Eltern oder Freunden sagen sollst?

Denke immer daran: Du bist nicht allein!

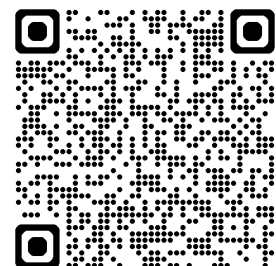
Es gibt Beratungsstellen, die dir helfen können.

Viele Menschen waren schon in der gleichen Situation wie du.

Sie können dir mit ihren Erfahrungen helfen.

Vielleicht hast du jemanden, dem du vertraust.

Sprich mit dieser Person.



Bisexualität

Bisexualität

Bisexuell bedeutet, dass du mehr als ein Geschlecht magst, zum Beispiel Männer und Frauen.

Es spielt keine Rolle, ob du Männer ein bisschen mehr magst als Frauen.

Oder Frauen ein bisschen mehr als Männer.

Vielleicht ist es in verschiedenen Bereichen unterschiedlich.

Zum Beispiel:

Es gibt bisexuelle Frauen, die gerne Sex mit Männern haben, aber eine romantische Beziehung zu Frauen haben.

Das ist von Person zu Person unterschiedlich.



Pansexualität

Für pansexuelle Menschen ist das Geschlecht der anderen Person nicht wichtig.

Du kannst verschiedene Geschlechter attraktiv finden, zum Beispiel Männer, Frauen, Inter*, Trans, nicht-binär, etc.



Ist Bisexualität oder Pansexualität eine Phase?

Oder sind diese Menschen einfach unfähig, sich zu entscheiden?

Nein, das ist nicht wahr.

Viele Menschen bleiben ihr ganzes Leben lang bisexuell oder pansexuell.

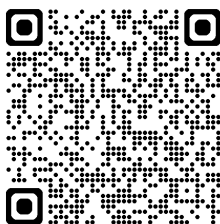
Es handelt sich um eine sexuelle Orientierung wie jede andere (z. B. Homosexualität, Heterosexualität usw.).

Du glaubst, dass du bisexuell oder pansexuell sind und bist dir unsicher?

Du kannst dich jederzeit an eine Person deines Vertrauens oder an eine Beratungsstelle wenden.

Es gibt auch Gruppen von bisexuellen und pansexuellen Menschen, die sich regelmäßig treffen.

Auch sie können dir helfen.



Coming-out und Outing

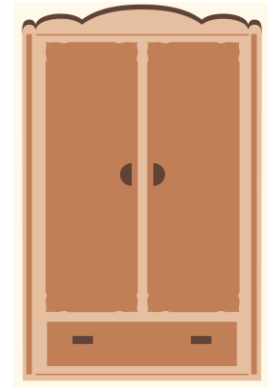
„Coming out“ und „Outing“ sind englische Begriffe.

Was ist der Unterschied zwischen „Coming out“ und „Outing“?

Ein Coming-out ist, wenn man anderen Menschen zum ersten Mal sagt, dass man,

zum Beispiel homosexuell oder bisexuell ist.

Outing ist, wenn eine andere Person absichtlich oder versehentlich deine sexuelle Orientierung oder Geschlechteridentität offen legt.



Menschen, die zum Beispiel homosexuell, bisexuell, trans- oder intersexuell sind, haben oft Angst, es anderen Menschen zu sagen.

Warum?

Weil viele Menschen noch Vorurteile haben.

Viele Betroffene überlegen lange, wann der richtige Zeitpunkt ist, sich zu „outen“.

Andere Betroffene entscheiden, dass sie es niemandem sagen wollen.



Gibt es einen richtigen Zeitpunkt, um sich zu outen?

Nein, es gibt keinen richtigen Zeitpunkt.

Aber wenn du es jemandem sagen willst, wähle einen ruhigen Moment.

Wenn du unsicher bist, nimm jemanden mit, dem du vertraust.

Du kannst auch zu einer Beratungsstelle gehen.

Dort gibt es oft Jugendgruppen oder Coming-Out-Gruppen.

Sie kümmern sich um alle Fragen und bieten einen sicheren Raum für dich.

Die Betroffenen haben oft Angst, dass ihre Eltern sie nicht mehr lieben oder dass sie aus ihrem Job gefeuert werden.

Hast du auch solche Ängste?

Vergiss nicht:

Du bist liebenswert und wundervoll, egal, was andere Menschen sagen.

Niemand kann dich wegen deiner Sexualität diskriminieren.

Niemand kann dich wegen deiner Sexualität, deiner sexuellen Orientierung oder Identität entlassen.

Das ist verboten!



Beziehungen und Gefühle

Monogamie, Polygamie, Polyandrie, Polyamorie

Es gibt verschiedene Arten von Beziehungen.

Was ist Monogamie?

Monogamie bedeutet, dass zwei Menschen in einer Beziehung sind und nur Sex miteinander haben.

Sie haben nicht Sex mit anderen Personen.



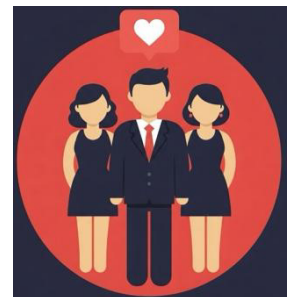
Was ist Polygamie?

Polygamie bedeutet, dass mehr als zwei Menschen miteinander verheiratet sind.

In manchen Kulturen ist es normal, dass ein Mann mit 2, 3 oder sogar mehr Frauen gleichzeitig verheiratet ist.

Es ist verboten in der Europäischen Union.

Allerdings ist es in 58 von fast 200 Ländern legal.



Was ist Polyandrie?

Polyandrie bedeutet, dass eine Frau mit zwei oder mehr Männern gleichzeitig verheiratet ist.

Polyandrie ist in fast allen Ländern verboten.

Was ist Polyamorie?

Das Wort bedeutet „mehrere Liebhaber“.

Es bedeutet, dass man mit mehreren Personen gleichzeitig in einer Beziehung ist.

Ein Beispiel:

A ist mit B zusammen und sie leben zusammen.

C ist auch mit B zusammen.

Aber C lebt allein in einer Wohnung.

C hat ein Kind mit D.

Das Kind wird von allen in der Beziehung betreut und aufgezogen.

Was ist eine offene Beziehung?

In einer offenen Beziehung sind zwei Menschen einander verpflichtet.

Aber sie dürfen auch Sex mit anderen Menschen haben.

Es gibt Paare, die sich gegenseitig sagen, wann und mit wem sie Sex haben.

Es gibt Paare, die sich das nicht sagen.



Sex oder Liebe

Viele Menschen wünschen sich eine Beziehung wie im Film:

Sie sind verliebt.

Sie haben „Schmetterlinge im Bauch“.

Sie wollen ihr ganzes Leben nur mit dieser einen Person verbringen.

Sie haben tollen Sex miteinander.

Sie finden niemand anderen mehr attraktiv.

Perfekt, oder?

Die Realität sieht oft anders aus.



Sex und Liebe haben nicht immer etwas miteinander zu tun.

Manchmal sind es völlig unterschiedliche Bereiche.

Manchmal bist du nur an Sex interessiert?

Manchmal ist man nur an der Liebe interessiert?

Manche Menschen können Sex und Liebe ihr ganzes Leben lang getrennt halten.

Für andere Menschen gehören Sex und Liebe zusammen.

Das ist sehr unterschiedlich.

Muss ich in eine Person verliebt sein, um Sex zu haben?

Nein, das musst du nicht.

Man kann auch einfach nur Lust auf Sex haben.

Das ist völlig in Ordnung.



Was ist wichtiger - Sex oder Liebe?

Auf diese Frage gibt es keine Antwort.

Es gibt nicht nur „eine“ Art von Liebe.

Es gibt die Liebe zum Partner, zu den Eltern, Geschwistern, Freunden usw.

Auch das ist Teil des Lebens.

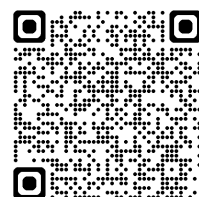
Und Sex ist nicht für jeden gleich wichtig.

Es gibt Menschen, für die ist Sex überhaupt nicht wichtig.

Für andere ist Sex sehr wichtig.

Wenn du in einer Beziehung bist, sprich mit deinem Partner.

Finde heraus, was für euch beide wichtig ist.



Beziehung und Alter

Ab dem Alter von 14 Jahren kannst du Sex haben, mit wem du willst.

Wenn du unter 14 Jahre alt bist, kannst du Sex mit einer Person haben, die höchstens 3 Jahre älter ist.

Sex zwischen einem 13-jährigen Mädchen und einem 17-jährigen Jungen ist verboten.



Die ältere Person muss mit einer Strafe rechnen.

Warum ist eine Beziehung zwischen einer Person unter 14 Jahren und einer älteren Person verboten?

Es ist ein Schutz für junge Menschen, damit sie nicht von älteren Menschen ausgenutzt werden.

Wenn man 14 Jahre alt ist, gilt diese Regel nicht mehr.

Du solltest trotzdem vorsichtig sein, wenn eine viel ältere Person an dir interessiert ist.



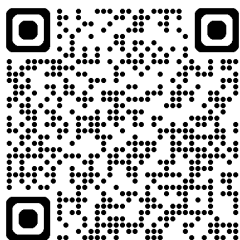
Frag dich, warum sich die Person für dich interessiert.

- Wie sieht euer Leben aus?
- Gibt es eine gemeinsame Basis für das Leben?
- Hast du ähnliche Vorstellungen von einer Beziehung?
- Kannst du diese beiden Welten miteinander verbinden?
- Gibt es gemeinsame Gesprächsthemen?

Am besten vertraue auf dein eigenes Gefühl.

Wenn du heiraten willst, ist auch das Alter wichtig.

In der Europäischen Union, kannst du mit 18 ohne Zustimmung deiner Eltern heiraten.



Gesundheit

Hygiene Mädchen

Dein Intimbereich hat ein „Selbstreinigungsprogramm“.

Am besten ist es, wenn du dich täglich mit frischem Wasser wäschst.

Verwende keine parfümierten Seifen oder Lotionen.

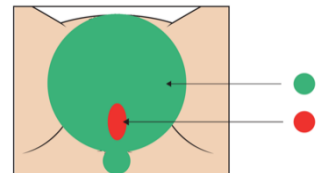
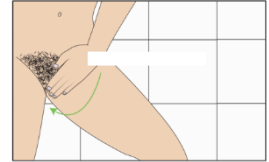
Parfümierte Seifen oder Lotionen können das Gleichgewicht in deinem Intimbereich stören.

Verwende nur Wasser.

Versuche nicht, deine Vagina „von innen“ zu reinigen.

Deine Vagina macht das ganz von selbst.

Reinige sie nur von außen mit der Hand oder einem sauberen Waschlappen.



Dein Intimbereich hat einen ganz besonderen Geruch.

Dieser Geruch ist bei jeder Frau anders.

Er verändert sich oft im Laufe des Zyklus.

Der Geruch ist nicht unangenehm und stinkt nicht.

Wenn er stinkt, kann das ein Zeichen für eine Infektion sein.

Wende dich in diesem Fall an deinen Gynäkologen.



Es ist auch normal, dass sich in deinem Slip Flüssigkeit befindet.

Diese Flüssigkeit kann trübe, milchig oder klar sein, sogar zähflüssig.

Es handelt sich um ein Nebenprodukt des Reinigungssystems deiner Scheide.

Bitte wechsle deine Unterwäsche jeden Tag.

Die Unterwäsche sollte aus Baumwolle bestehen und nicht zu eng sein.

Manche Mädchen benutzen auch Slipseinlagen.

Wenn die Flüssigkeit sehr stark ist oder in großen Mengen auftritt, ist es besser, deinen Frauenarzt zu fragen.



Was sollte ich nach dem Sex tun?

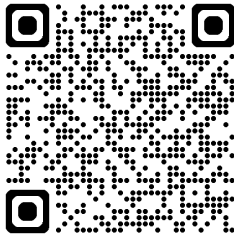
Gehe nach dem Sex auf die Toilette.

Beim Sex können Keime in die Harnwege gelangen und Infektionen (z. B. Blasenentzündungen) verursachen.

Wenn du nach dem Sex pinkelst, werden diese Keime herausgespült.

Wische auf der Toilette von vorne nach hinten.

Andernfalls könntest du Keime aus dem Analbereich in die Nähe deiner Vagina bringen.



Hygiene und Menstruationsblutungen

Du kannst während deiner Periode verschiedene Produkte verwenden.

Es ist dir überlassen, was du verwendest!

Aber das Folgende gilt für alle:

Bitte wasche dir vorher und nachher gründlich die Hände!

Hier ist eine Übersicht:

Tampons (OB)

Tampons werden aus Watte hergestellt.

Sie werden tief in die Scheide geschoben, um das Menstruationsblut aufzufangen.

Das hat den Vorteil, dass von außen alles trocken und sauber bleibt.

Wenn der Tampon richtig eingeführt wird, kannst du ihn nicht spüren.

Am Ende des Tampons befindet sich ein Rückholbändchen, um den Tampon herauszuziehen.

Der Tampon sollte alle 4 Stunden gewechselt werden.



Damenbinden

Damenbinden fangen nur das Blut außerhalb des Körpers auf.

Binden gibt es in verschiedenen Dicken, Größen und Formen.

Wie oft musst du eine Binde wechseln?

Das hängt von der Dicke der Binde und der Stärke der Blutung ab.

Wenn du die Binde wechselst, wirf die gebrauchte Binde bitte in den Hausmüll.

Es gibt auch Stoffbinden, die wiederverwendet werden können.

Diese Binden muss man mit sehr heißem Wasser waschen, damit sich keine Bakterien einnisten.



Menstruationstasse

Die Menstruationstasse wird aus Silikon oder Latex hergestellt.

Sie wird in die Vagina eingeführt.

Sie sammelt das Blut im Körper auf.

Die Tasse gibt es in verschiedenen Größen.

Du musst sie regelmäßig entleeren und mit frischem Wasser auswaschen.

Die Tasse muss einmal im Monat ausgekocht werden.



Schwamm

Der Menstruationsschwamm wird wie ein Tampon in die Vagina eingeführt.

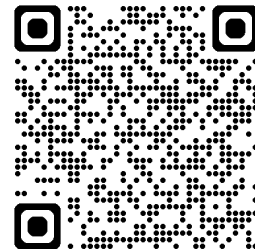
Er muss regelmäßig herausgenommen, gewaschen und wiedereingeführt werden.

Wie die Menstruationstasse erfordert auch der Schwamm ein wenig Übung.

Periodenunterwäsche

Generell sind Periodenunterwäsche nicht hygienischer oder weniger hygienischer als normale Unterwäsche.

Wichtig ist, sie häufig und entsprechend der Pflegehinweise zu waschen.



Arztbesuch Mädchen

Es gibt kein bestimmtes Alter, in dem man zum ersten Mal zum Frauenarzt gehen sollte.

Viele Ärzte empfehlen ein Alter zwischen 14 und 20 Jahren.

Einmal jährlich sollte man zur Vorsorgeuntersuchung zum Frauenarzt gehen.

Der Frauenarzt oder die Frauenärztin ist die richtige Person, um diese Fragen zu stellen:

- Empfängnisverhütung
- Das erste Mal Sex
- Sexuell übertragbare Krankheiten
- Schwangere
- Schmerzen oder Unwohlsein im Intimbereich



Es gibt sowohl weibliche als auch männliche Gynäkologen.

Fühlst du dich bei einem männlichen oder weiblichen Gynäkologen wohler?

Für Gynäkologen sind die Untersuchungen absolute Routine.

Sie sehen sich jeden Tag Vaginas an.

Sie sind alle an die Schweigepflicht gebunden.

Vertraulichkeit bedeutet, dass sie deinen Eltern nichts erzählen dürfen.

Was passiert bei der Untersuchung?

Zuerst findet ein Gespräch statt.

Der Arzt oder die Ärztin wird dich ein paar Dinge fragen.

Wenn du bei deinem ersten Arztbesuch keine körperliche Untersuchung möchtest, ist das auch in Ordnung.

Die Frauenärztin oder der Frauenarzt schaut sich deine Scheidenlippen an und tastet sie ab.

Bei einer Ultraschalluntersuchung wird eine Sonde in die Scheide eingeführt.

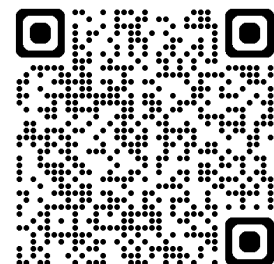
Deine Gebärmutter und deine Eierstöcke können dann auf einem Bildschirm gesehen werden.

Außerdem wird ein Abstrich gemacht.

Mit einer Art Wattestäbchen wird eine Probe vom Gebärmutterhals entnommen.

Dieser Test dient der Früherkennung von Krebs.

Die Ergebnisse erhaltest du einige Tage nach der Untersuchung.



Hygiene Jungen

In der Pubertät arbeiten die Schweißdrüsen stärker.

Du schwitzt vielleicht mehr.

Dein Körpergeruch verändert sich.

Wechsle deine Kleidung jeden Tag.

Nach dem Schwitzen solltest du gut duschen.

Tupfe nach dem Pinkeln die Eichel mit Toilettenpapier ab.

Wasche dir nach dem Pinkeln immer die Hände.

Du musst deine Unterwäsche täglich wechseln.

Am besten ist es, Unterwäsche aus Baumwolle zu tragen.

Die Unterwäsche sollte auch nicht zu eng sein.



Wasche deinen Intimbereich (Penis, Hodensack, Schamhaare) jeden Tag mit Wasser.

Verwende dazu keine Seifen oder parfümierten Lotionen.

Frisches, sauberes Wasser ist am besten.

Trockne dich mit einem sauberen Handtuch ab.

Das Handtuch muss regelmäßig gewechselt werden.

Unter der Vorhaut können sich weiß-gelbe Ablagerungen ansammeln.

Dies wird „Smegma“ genannt.

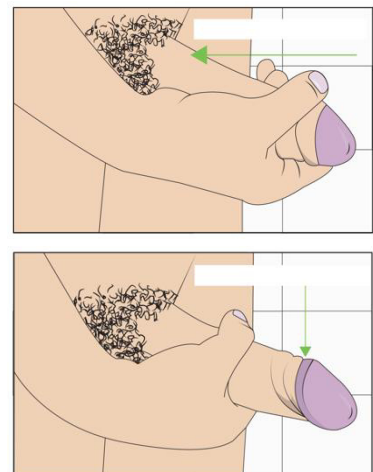
Dieses muss regelmäßig und vollständig abgewaschen werden.

Wenn du eine Vorhaut hast, ziehe sie zurück.

Dann kannst du die Eichel waschen.

Wenn du keine Vorhaut hast, musst du trotzdem den Penis und die Eichel waschen.

Wenn du Probleme oder Schmerzen beim Waschen hast, frage bitte deinen Arzt.



Arztbesuch Jungen

Für Jungen und Männer sind andere Ärzte zuständig.

Du kannst zu einem Dermatologen (Arzt für Hautkrankheiten) oder einem Urologen (Arzt für Harnwegserkrankungen) gehen.

Wenn du nicht sicher bist, zu wem du gehen sollst, frage deinen Hausarzt.

Es gibt männliche und weibliche Ärzte.

Fühlst du dich bei einem Mann oder einer Frau wohler?

Wann sollte ich zum Arzt gehen?

- Infektion der Vorhaut oder Eichel
- Es brennt beim Pinkeln
- Ausfluss aus dem Penis
- Schmerzen oder Veränderungen an den Hoden



Was geschieht bei einer Untersuchung?

Es wird eine Tastuntersuchung durchgeführt.

Der Arzt tastet deinen Penis und deine Hoden ab.

Es wird auch eine Ultraschalluntersuchung durchgeführt.

Mit einem Bildschirm kann man dann sehen, wie die Hoden von innen aussehen.

Wenn du Ausfluss hast, wird mit einer Art Wattestäbchen eine Probe entnommen.

Diese Untersuchungen sind nicht schmerzhaft.

Du kannst dem Arzt oder der Ärztin immer sagen, wenn du etwas als sehr unangenehm empfindest.

Wenn Männer älter werden, muss die Prostata regelmäßig untersucht werden.

Bei Jugendlichen oder jungen Männern ist dies nicht notwendig.

Viele Jungen haben Angst, dass sie während der Untersuchung eine Erektion bekommen.

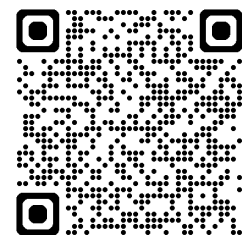
Keine Sorge - das ist völlig normal und kommt vor!

Du kannst den Arzt alles fragen, was du wissen willst.

Auch sie sind an die Schweigepflicht gebunden!

Schweigepflicht bedeutet, dass die Ärzte niemandem etwas erzählen dürfen.

Nicht einmal deinen Eltern!



Sexuell übertragbare Krankheiten

Mit sexuell übertragbaren Krankheiten kann man sich beim Sex anstecken.

In der Alltagssprache nennen wir das auch „STI/STD“.

Du kannst dich mit einem Kondom oder einem Frauenkondom vor einer Ansteckung schützen.

Die wichtigsten Krankheiten haben wir hier für dich zusammengefasst:

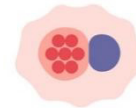
Chlamydien

Chlamydien sind Bakterien.

Sie werden durch Analsex, Vaginalsex und Oralsex übertragen.

Symptome:

- Ausfluss
- Schmerzen beim Pinkeln
- Schmerzen beim Sex
- Geschwollene Hoden



CHLAMYDIA

Im schlimmsten Fall kann eine Chlamydieninfektion unfruchtbar machen.

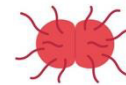
Gonorrhöe

Gonorrhö wird auch „Tripper“ genannt.

Auch dabei handelt es sich um Bakterien.

Symptome:

- Ausfluss
- Schmerzen in den Hoden
- Fieber



GONORRHEA

Hepatitis B und Hepatitis C

Hepatitis B und Hepatitis C werden durch Sex übertragen.

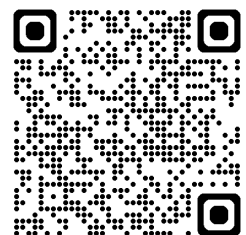
Sie sind Viren in allen Körperflüssigkeiten (Blut, Urin, Sperma usw.).

Hepatitis verursacht schwere Schäden an der Leber.

Diese Schäden können behandelt werden, aber die Krankheit ist unheilbar.

Es gibt eine Impfung gegen Hepatitis B.

Es gibt keine Impfung gegen Hepatitis C.



Herpes

Herpes im Genitalbereich ist sehr unangenehm.

Man spürt ein Kribbeln oder Jucken.

Herpes an den Lippen (Fieberbläschen) ist sehr ähnlich.

Wenn es sehr schlimm ist, kann man Salben oder Cremes verwenden.



GENITAL HERPES

HPV

HPV ist eine Abkürzung.

Es steht für „Humanes Papillomavirus“.

Es ist eine der häufigsten sexuell übertragbaren Krankheiten.

HPV verursacht zum Beispiel Warzen im Genitalbereich, aber auch Gebärmutterhalskrebs.

Es gibt eine Impfung gegen HPV.

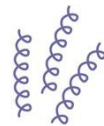


HUMAN
PAPILLOMAVIRUS
(HPV)

Syphilis

Syphilis verläuft schubweise über viele Jahre.

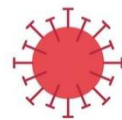
Sie kann Geschwüre und Schwellungen, aber auch schwere Erkrankungen verschiedener Organe verursachen.



SYPHILIS

HIV/AIDS

Wir haben ein eigenes Video über HIV/AIDS gemacht.



HIV/AIDS & STDS

HIV und AIDS

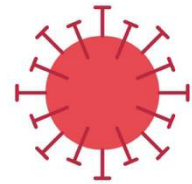
Das Wort HIV ist die Abkürzung für: Humanes Immundefizienz-Virus.

Das Wort AIDS ist die Abkürzung für: Erworbenes Immundefizienz-Syndrom.

Übersetzt bedeutet es: schwaches Immunsystem.

Menschen mit HIV haben ein schwaches Immunsystem.

Deshalb werden sie viel öfter krank.



HIV/AIDS & STDS

HIV und AIDS sind nicht dasselbe.

Menschen mit HIV leben oft jahrelang ganz normal.

Sie merken nicht einmal, dass sie sich mit HIV infiziert haben.

Irgendwann bricht dann AIDS aus.

HIV ist die Ursache von AIDS.

Die Symptome von Aids:

- Schwere Erkältungen
- Lungenentzündung
- Andere schwere Krankheiten

Es gibt heute bereits sehr gute Medikamente, um den Ausbruch von Aids zu verhindern.

Aber die Krankheit ist trotzdem nicht heilbar.

Im schlimmsten Fall führt Aids zum Tod.

Wie wird HIV übertragen?

HIV befindet sich in Körperflüssigkeiten wie Sperma, Vaginalflüssigkeit und Blut.

HIV wird durch den Austausch dieser Flüssigkeiten übertragen.

Der häufigste Weg ist Sex.

Aber keine Sorge, im Alltag kann man sich nicht anstecken.

Du kannst aus demselben Glas trinken oder dieselbe Toilette benutzen.

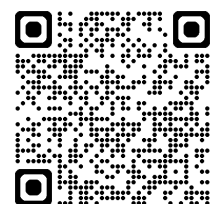
Auch Küssen ist nicht gefährlich!

Du solltest nur vorsichtig sein, wenn du oder die andere Person offene Wunden haben.

Benutze beim Sex unbedingt ein Kondom und/oder einen Zahnschutz.

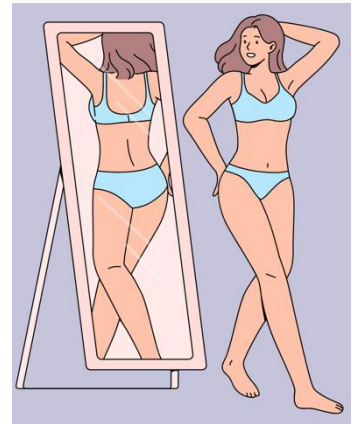
Lecktücher sind Tücher, die den direkten Kontakt zwischen der Zunge und dem vaginalen Bereich verhindern.

Es gibt auch Kondome für Frauen.



Selbstuntersuchung Mädchen

Es ist wichtig, dass du deinen Körper gut kennst.
 Dann merkst du schnell, wenn sich etwas verändert.
 Mädchen sollten regelmäßig ihre Brüste, ihren Intimbereich und ihren Po (Anus) untersuchen.
 Am besten ist es, dafür einen festen Tag zu wählen.
 Zum Beispiel den ersten Tag nach der Periode.
 Unmittelbar nach der Periode sind die Brüste weich und man kann sie gut ertasten.



Wie kannst du deine Brüste untersuchen?

Stelle dich nackt vor einen Spiegel.

Betrachte dich:

- Hat sich deine Haut verändert?
- Hast du Beulen oder Flecken?
- Hat sich die Form deiner Brüste und Brustwarzen verändert?

Hebe die Arme und schaue noch einmal hin.

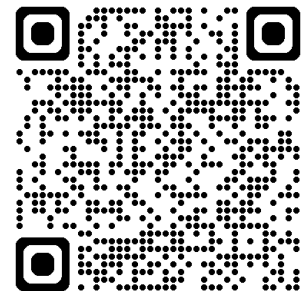
Fühle deine Brüste mit der Hand:

- Hat sich die Haut verändert?
- Ist die Haut glatt und gleichmäßig?

Streiche ein wenig fester über deine Brüste.

Fühle dein Schlüsselbein und deine Achselhöhlen.

Wenn du Veränderungen, Knoten oder harte Stellen entdeckst,
 gehe zu deinem Frauenarzt.



Wie kannst du deine Genitalien untersuchen?

Schaue mit einem Spiegel genau zwischen deine Beine.

Siehst du Klumpen, rote Flecken oder Warzen im Bereich der Scheide?

Wenn es juckt, brennt oder du Ausfluss hast, solltest du einen Gynäkologen aufsuchen.

Wenn du Schmerzen beim Stuhlgang oder blutigen Stuhlgang hast, könnte es sich um Hämorrhoiden handeln.

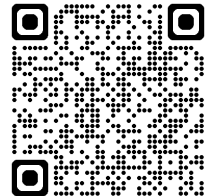
Das sind Verdickungen in der Nähe des Anus, die untersucht werden sollten.



Selbstuntersuchung Jungen



Es ist wichtig, dass du deinen Körper gut kennst.
Dann merkt man schnell, wenn sich etwas verändert.
Jungen sollten ihren Penis und ihre Hoden regelmäßig untersuchen.
Ein guter Zeitpunkt dafür ist nach dem Duschen oder Baden.



Wie kann ich meinen Penis untersuchen?

Stell dich nackt vor einen Spiegel.

- Hat sich etwas verändert?
- Hat sich die Form oder Farbe von Penis und Hoden verändert?

Wenn du eine Vorhaut hast, ziehe sie vor und zurück.

Du solltest keinen Schmerz spüren.

Die Spitze des Penis sollte glatt und rosa sein.

Sie sollte keine Rötungen oder Beulen aufweisen.

Kleine weiße oder gelbe Beulen sind normal.

Es sollte kein Ausfluss aus der Harnröhre zu sehen sein.



Wie kann ich meine Hoden untersuchen?

Fasse deinen Hodensack an und ziehe ihn leicht zur Seite.

Gibt es dort harte Stellen oder geschwollene Bereiche?

Die Hoden sollten eiförmig sein.

Sie sollten eine glatte Oberfläche haben und sich fest, aber nicht hart anfühlen.

Die meisten Hoden sind unterschiedlich groß.

Ein Hoden hängt normalerweise tiefer als der andere.

Das ist völlig normal.

Bitte gehe zu einem Urologen,

wenn du irgendwo eine harte Stelle bemerkst oder Schmerzen beim Pinkeln hast.

Am Anus sollten keine Klumpen oder harten Stellen zu sehen sein.

Wenn du Schmerzen oder blutigen Stuhlgang hast, könnte es sich um Hämorrhoiden handeln.

Ein Arzt sollte sich das ansehen.

Sex und das Recht

Das Schutzalter (wenn man legal Sex haben darf) ist je nach Land unterschiedlich.

In der Europäischen Union liegt das Schutzalter zwischen 14 und 18 Jahren.

Einwilligung bedeutet, dass du damit einverstanden bist, Sex zu haben.

Nach Erreichen des Schutzalters bist du „sexuell verantwortlich“.

Das bedeutet, dass du selbst entscheiden, ob, wie viel und mit wem du Sex haben möchtest.

Wenn du 14 Jahre alt bist, bist du „sexuell verantwortlich“.

Das bedeutet, dass du selbst entscheidest, ob du Sex haben willst, wie viel und mit wem.

Was ist verboten?

Es gibt Dinge, die in allen Ländern verboten sind.

- Sexueller Missbrauch:

Es ist verboten, einer anderen Person Alkohol oder Drogen zu geben.

Du darfst nicht sagen, ob sie Sex wollen oder nicht.

Das gilt auch für Menschen mit schweren geistigen Behinderungen.

Sex mit einer Person, die nicht einwilligen kann, ist sexueller Missbrauch.

- Vergewaltigung:

Es ist verboten, eine andere Person mit Gewalt oder Drohungen zum Sex oder zu sexuellen Handlungen zu zwingen.

Dies ist eine Vergewaltigung.

- Sexuelle Nötigung:

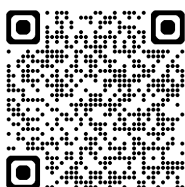
Wenn du eine andere Person zum Oralverkehr zwingst oder sie gegen ihren Willen berührst, ist das sexuelle Nötigung.



Verboten ist auch Sex mit Tieren, mit den eigenen Eltern, Geschwistern oder Großeltern.

Sexuelle Beziehungen zwischen jungen Menschen und Autoritätspersonen sind ebenfalls verboten.

Autoritätspersonen sind z. B. Lehrer, Ausbilder, Gruppenleiter usw.



Schwangerschaft unter 18 Jahren und das Recht

Eine Schwangerschaft kann wunderbar sein.

Aber es kann auch beängstigend sein.

Vor allem, wenn du die Schwangerschaft nicht geplant hast.

Die Entscheidung, ob du das Kind bekommen willst oder nicht, liegt bei dir.

Wenn du noch nicht 18 Jahre alt bist, kannst du das „Sorgerecht“ nicht selbst übernehmen.

Das „Sorgerecht“ bedeutet alle Rechte und Pflichten, die du als Elternteil hast.

Zum Beispiel:

- Pflege
- Erziehung
- Finanzielle Angelegenheiten
- Gesetzliche Vertretung



Wenn du noch nicht 18 Jahre alt bist, wird das Sorgerecht zwischen dir und deinen eigenen Eltern oder Erziehungsberechtigten aufgeteilt.

Manchmal kann auch die Kinder- und Jugendhilfe das Sorgerecht übernehmen.

Du kümmerst dich um dein Kind und erziehst es,

aber du erhältst Hilfe in allen Bereichen.

Diese Hilfe kann sehr minimal oder sehr intensiv sein.

Es kommt darauf an, wie viel Hilfe du brauchst und willst.

Als Mutter hast du immer das Recht, über alle Entscheidungen für dein Kind gut informiert zu werden.

Es gibt auch andere Möglichkeiten:

- Adoption
- Pflegefamilie



Du willst das Kind nicht haben und willst die Schwangerschaft abbrechen (eine Abtreibung haben).

Abtreibung ist nicht in allen Ländern legal – es hängt davon ab, wo du lebst.

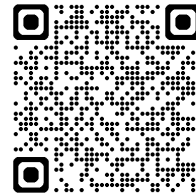
Wann du eine Abtreibung durchführen lassen kannst, hängt auch davon ab, in welchem Land du lebst.

In vielen Ländern ist eine Abtreibung innerhalb einer bestimmten Frist erlaubt.

Nach dieser Frist kann eine Schwangerschaft nur noch abgebrochen werden, wenn es dafür gute Gründe gibt.

Zum Beispiel:

- Gefahr für das Leben der schwangeren Frau
- Der Fötus hat schwere körperliche oder geistige Behinderungen



Einvernehmlicher Sex

Berühren, Streicheln, Küssen, Sex - das ist toll, wenn alle Beteiligten es wollen.
Wenn du mit einem anderen Menschen Sex haben willst, musst du sicher sein,
dass er/sie es auch will.

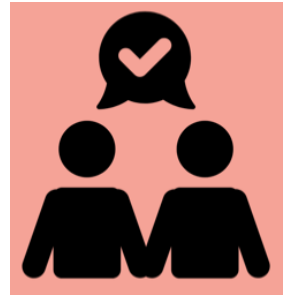
Ihr müsst beide einverstanden sein.

Dann ist es „einvernehmlich“.

Die Zustimmung zum Sex ist wichtig, um Gewalt und Übergriffe zu verhindern.

Einvernehmlicher Sex ist Sex, der freiwillig ist.

Ohne Druck und ohne Zwang.



Wie finde ich heraus, was mein Partner will?

Ganz einfach: Fragen!

- Willst du mit mir schlafen?
- Hast du jetzt auch Lust auf Sex?
- Darf ich dich küssen?

Es reicht nicht aus, einmal um Zustimmung zu bitten.

Kommunikation, offene Gespräche und direkte Fragen sind ein sicherer
Weg, um herauszufinden, was dein Partner will, erwartet und sich
wünscht.

Und natürlich auch, was er/sie nicht tun möchte.

Intimität, Sex und Berührung müssen gewollt und gewünscht sein.

Du musst die Antwort akzeptieren.



Jeder hat das Recht, nein zu sagen.

Wenn eine Person nichts sagt, ist das KEINE Zustimmung.

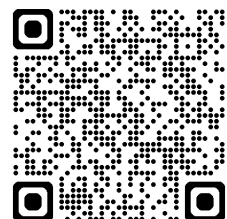
Wenn du dir unsicher bist, frag einfach noch einmal.

Es ist wichtig, ein Nein von Anfang an zu akzeptieren.

NEIN heißt NEIN - für ALLE Menschen, in ALLEN Situationen.

Zustimmung und Einverständnis sind nicht nur beim Sex wichtig.

Sie sind auch in anderen Bereichen wichtig!



Sexuelle Gewalt und Missbrauch

Jeder kann Opfer von Gewalt werden.

Egal ob Erwachsener, Jugendlicher oder Kind.

Wo kann Gewalt stattfinden?

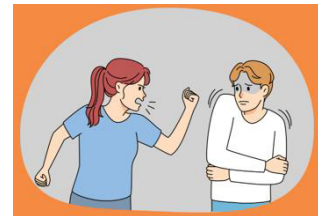
- Arbeitsplatz
- zu Hause
- in der Schule
- unter Freunden oder in Beziehungen



Es gibt verschiedene Formen von Gewalt.

Gewalt ist:

- Vernachlässigung
- Mobbing
- Drohungen
- Missbrauch.



Gewalt ist jedes Verhalten, das körperlich, geistig oder sexuell schädlich ist.

Gewalt kann online oder offline sein.

Auch jemanden aus einer sozialen Gruppe auszugrenzen ist eine Art von Gewalt.

Das nennt man Mobbing.

Sexuelle Gewalt ist eine besondere Form von Gewalt.

Es gibt Berührungen und Körperkontakt, die unangenehm sind, Angst oder Verletzungen verursachen.

Das ist nicht okay!

Niemand darf dich gegen deinen Willen küssen, streicheln, berühren, Geschlechtsverkehr mit dir haben.

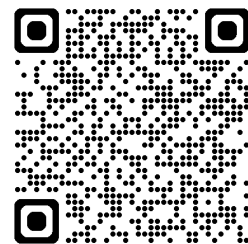
Niemand darf vor dir masturbieren, wenn du das nicht willst.

Niemand darf dir gegen deinen Willen Pornos zeigen.

Niemand darf dich mit Worten oder Gesten sexuell belästigen.

Das ist alles Gewalt.

Sexuelle Gewalt ist immer eine Straftat.



Sex und Medien

Sexting



Sexting setzt sich aus den beiden Wörtern „Sex“ und „Texting“ zusammen.

Damit ist das Versenden von Nacktfotos von sich selbst oder sexuellen Nachrichten gemeint.

Sexting ist bei jungen Menschen sehr beliebt.

Pornographisch ist etwas, wenn auf einem Foto oder Video:

- ein Penis, eine Vagina oder ein Anus zu sehen ist
- oder sexuelle Handlungen gezeigt werden (z. B. ein Junge hat die Hand auf seinem Penis)
- oder die Bilder dazu gedacht sind, eine andere Person sexuell zu erregen.

Grundsätzlich ist Sexting erlaubt.

Die Gesetze zum Sexting hängen von dem Land ab, in dem du lebst.

Und alle Beteiligten müssen einwilligen.

Die Person darf die Fotos auf ihrem Handy speichern.

Die Person darf die Fotos aber niemandem zeigen.

Achte beim Sexting darauf,

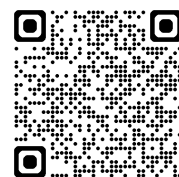
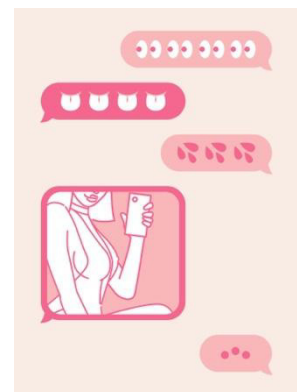
dass du deine Nacktfotos oder -videos nicht an die falschen Personen schickst.

Sie könnten dann ins Internet hochgeladen werden.

Ist ein Bild oder Video erst einmal im Internet,

lässt es sich nur sehr schwer wieder löschen.

Das kann sehr unangenehme Folgen für dich haben.



Sextortion

Es ist ganz normal,
dass Jugendliche über soziale Medien mit Freunden kommunizieren.
Auch neue Freundschaften entstehen über soziale Medien.
Aber Vorsicht:
Betrüger versuchen, Jugendliche zu einem Videochat einzuladen.
Sie machen intime Videoaufnahmen und erpressen sie damit später.
Das nennt man „Sextortion“.



Beispielsweise in einem Onlinespiel:
Eine junge Frau schickt einem Jugendlichen eine Einladung.
Sie lädt ihn zu einem Videochat ein.
Dort beginnt sie sich auszuziehen und will, dass er mitmacht.

Aber:
Der Jugendliche sieht eigentlich vorab aufgezeichnete Kurzvideos.
In Wirklichkeit chattet er mit einer Bande von Betrügern.
Sie versuchen Jugendliche und junge Erwachsene dazu zu bringen,
dass sie sich vor der Webcam ausziehen.
Gefilmt wird das über die Webcam.



Später bekommt der Jugendliche einen Link,
wo er das Video von sich ansehen kann.
Anschließend sagen sie dir du musst Geld zahlen.
Andernfalls wird das Video an seine Freunde, seine Familie geschickt
oder einfach öffentlich mit allen geteilt.



Wenn dir so etwas passiert oder passiert ist:
Du brauchst dich nicht zu schämen!
Das passiert Jugendlichen und Erwachsenen auch!
Wie kannst du dich schützen?



Sei vorsichtig,
wenn du online neue Kontakte knüpfst.
Wenn Leute sehr nett zu dir sind, sehr sexy oder versuchen, dich zu einem Videochat zu überreden –
sei vorsichtig!
Wenn du es trotzdem tust, zeige dein Gesicht nicht in der Webcam.

Internet-Grooming

„Grooming“ ist ein englisches Wort.

Es passiert im Internet.

Erwachsene geben sich als Teenager aus.

Sie wollen das Vertrauen von Kindern und Jugendlichen haben.

Ihr Ziel ist es, sie sexuell zu belästigen oder zu missbrauchen.

Grooming beginnt oft ganz harmlos.

Kinder und Jugendliche werden über soziale Netzwerke, Chatrooms, Messenger-Dienste (WhatsApp, Instagram, Messenger, Snapchat, Telegram) oder Gaming-Netzwerke kontaktiert.

Natürlich sagen die erwachsenen Täter nicht, dass sie Erwachsene sind.

Sie sagen, dass sie auch Kinder oder Jugendliche sind.

Ist das Vertrauen da,

wollen sie Fotos und Videos von den Kindern und Jugendlichen.

Diese Fotos werden dann oft in speziellen Internetforen mit anderen Erwachsenen geteilt.

Fühlen sich die Kinder und Jugendlichen irgendwann unsicher und wollen den Kontakt abbrechen, werden die Täter aggressiv und schüchtern sie ein oder erpressen sie.

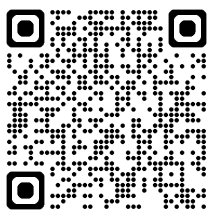
Auch bei neuen Kontakten musst du aufpassen!

Wenn du online neue Kontakte knüpfst, schaue dir das Online-Profil genau an.

Ist auf dem Profil ein Foto?

Wenn kein Foto vorhanden ist,

verlange ein neues Foto.



Rachepornos

Eine Beziehung oder Freundschaft ist zu Ende.

Die andere Person ist darüber sehr wütend und besitzt intime Aufnahmen der anderen Person.

Aus Rache verschickt die Person diese Videos oder Fotos an andere Personen. Das nennt man „Rachepornos“.

Manchmal werden diese Aufnahmen auf speziellen Pornoseiten hochgeladen.

Das Opfer ist nicht schuldig.

Das Opfer kann die andere Person anzeigen.

Für das Opfer kann es aber schwere Folgen haben:

- Probleme in der Schule,
- am Arbeitsplatz,
- mit Freunden oder in der Familie.

Wenn intime Bilder (Nacktfotos, selbstgedrehte Sexfilme etc.) öffentlich im Internet sind,

ist es sehr schwer, diese zu löschen.

Wie kann ich mich schützen?

Bitte denke immer voraus!

Versende nur Fotos und Videos,

die du auch andere Personen sehen dürfen.

Wenn du Nacktfotos oder -videos von dir verschicken möchtest,

fotografiere oder filme nicht deinen Kopf.

So kann man dich nur schwer erkennen.

Wenn intime Fotos von dir öffentlich im Internet landen:

Du musst dich nicht schämen!

Du kannst dich jederzeit an eine Vertrauensperson oder eine Beratungsstelle wenden!

