

The background of the entire page is a close-up photograph of several pink chrysanthemum flowers with yellow centers. The flowers are in various stages of bloom, some in sharp focus and others blurred, creating a sense of depth and texture. The colors range from light pink to deep magenta.

**BZgA**

**Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung**

Schock am Abend >

**Aufregende Jahre**

**JULES TAGEBUCH**

> Humore & Witz > Mein neues eigenes

Idol > Ach, du lieber Pickell > Die Scham-

haare sprießen > Von Busen und Brüst-

chen > Alles meins! > Von Jungfernhüt-

chen und Kitzler > Was innen im Körper

so alles abläuft > Lena kriegt ihre Periode

> Fruchtbar oder unfruchtbar, das ist hier

die Frage > Endlich! Meine Periode > So'n

Schweiß! > Total verliebt > Derja und Lena >

Kondome im Sechserpack > Für den Notfall >

Bei der Frauenärztin > Rauf auf den Stuhl >

Das dicke Ende kommt immer am Schluss



*Dank an:*

*Dr. Edith Bauer, Deutsche Gesellschaft für Psychosomatische  
Frauenheilkunde und Geburtshilfe (DGPF e.V.), Bremen  
Karola Berlage, Sozialwerk für Lesben und Schwule e.V., Köln  
Gabriele Bültmann, forum sexualpädagogik e.V., Oer-Erkenschwick  
Beate Martin, pro familia, Münster  
Meral Renz, Lore-Agnes-Haus der AWO, Essen  
Anja Wilser, MädchenGesundheitsLaden, Stuttgart  
für die Mitwirkung am Konzept*



# Impressum

*Herausgeberin:*

*Bundeszentrale für gesundheitliche  
Aufklärung (BZgA)*

*Maarweg 149–161, 50825 Köln*

*Leitung: Dr. med. Heidrun Thaïss*

*<http://www.bzga.de>*

*Alle Rechte vorbehalten.*

*Autorin: Uschi Flacke*

*Redaktion: Mirjam Tomse*

*Gestaltungskonzept: colzwo.design,  
Corporate Communication, Düsseldorf*

*Illustrationen: Marielle Enders, Düsseldorf*

*Fotos: Apply Design Group,  
image100, imagesource,  
Patrick Sheándell O'Carroll, PhotoAlto*

*Druck:*

*Kunst- und Werbedruck, Bad Oeynhausen*

*Auflage: 16.200.09.17*

*Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos  
abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die  
Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.*

*Bestellung:*

*BZgA, 50819 Köln*

*Fax: 0221-8992-257,*

*[order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)*

*[www.loveline.de](http://www.loveline.de)*

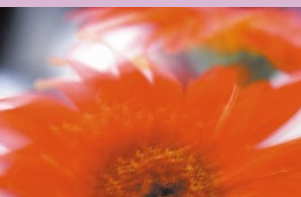
*Bestell-Nr. 13040000*

# Aufregende Jahre

## JULES TAGEBUCH

# Inhalt

Ich bin's, Jule!	2
Schock am Abend	4
Hormone in Aktion	8
Ich bin mein eigenes Idol	14
Ach, du lieber Pickel!	18
Die Schamhaare sprießen	20
Von Busen und Brüstchen	22
Alles meins!	24
Von Jungfernhäutchen und Kitzler	27
Was innen im Körper so alles abläuft	30
Lena kriegt ihre Periode	34
Fruchtbar oder unfruchtbar, das ist hier die Frage	37
Endlich! Meine Periode	42
So'n Schweiß!	52
Total verliebt	54
Derya und Lena	58
Kondome im Sechserpack	62
Für den Notfall	72
Bei der Frauenärztin/beim Frauenarzt	74
Rauf auf den Stuhl	79
Das dicke Ende kommt immer am Schluss	82
<b>Glossar: Jules Aufklärungs-ABC</b>	85
<b>Informationsmaterialien</b>	95
<b>Rat und Hilfe</b>	98





# Ich bin's,

## Hallo, ihr Süßen!

Vor drei Tagen bin ich sechzehn geworden. Hätte nie gedacht, dass ich irgendwann mal so alt werden könnte. Aber ich hab's gepackt, auch die Chaos-Jahre mit der Pubertät. Jawohl, ich lebe noch. Und wie! Heute fühl ich mich richtig gut und freue mich auf Robby und das, was alles noch kommt! Ich meine, manchmal krieg ich auch heute noch meine Krise, hab Zoff mit meiner Schwester, Krach mit Papa und Mama, schnauz Lena an, obwohl wir die dicksten Freundinnen sind. Aber meine Tante Lilly sagt immer, das würde zum Leben irgendwie dazugehören. Sonst wär's ja langweilig.

Aber wenn ich zurückdenke ... ich sage euch, **damals ging's bei mir ständig rauf und runter**. Mal schwebte ich über allen Wolken, und dann hätte ich mich am liebsten in einem Kartoffelsack versteckt. Mal fühlte ich mich wie Lady Madonna höchstpersönlich, und im nächsten Moment hätte ich mich in einem Mauseloch verkriechen können. So war das, als es bei mir losging mit der Pubertät. Manchmal fühlte ich mich echt grauenhaft, vor allem, als das losging! Ich war nämlich erst zehn Jahre, als mein Busen turbomäßig anfang zu wachsen. Meine Güte, was war mir das peinlich, als die Jungen anfangen zu glotzen. Ich dachte noch: Das überlebst du nie! Dann fingen die Arme an zu wachsen und die Füße! Ich hatte schon mit 10 Jahren Schuhgröße 39. Und dann wuchsen Haare unter den Armen. Und über der Scheide. Und Pickel habe ich auch gekriegt.

Und dann die Periode! Wenn ich da nicht meine beste Freundin Lena gehabt hätte! Und Derya! Und Mama. Papa habe ich eigentlich auch ungeheuer lieb, aber mit ihm habe ich mich am Anfang nicht so richtig getraut, über Periode, Brustspießerei und das ganze Zeug zu sprechen. Obwohl ich ja ehrlich sagen muss, dass er sich mittlerweile echt auskennt.

Und dann tauchte Dennis auf, der mit dem treuen Hundeblick und dem süßen Hintern! Ich sage euch, das war nicht einer von den Typen, die immer nur am Einkaufszentrum rumhängen und ständig aller Welt beweisen mussten, wie irrsinnig cool sie sind. Nee, Dennis war einer, der konnte echt Gefühle zeigen. Trotzdem war er kein Weichei.

Jetzt weiß ich jedenfalls, wo der siebte Himmel ist! Das war einfach unbeschreiblich, wie wir uns geküsst und gestreichelt haben. Mir läuft es jetzt noch eiskalt den Rücken runter. Aber dann hat es zwischen uns gekracht und die Zicke Gloria hat ihn aufgebabelt. Schon allein dieser Name! Gloria! Was dann passierte, erzähle ich euch später. Eins kann ich nur sagen: Wenn man aus dem siebten Himmel auf die Erde fällt, kann das ganz schön wehtun!

# Jule!

Aber, ich sage euch: Bloß nicht aufgeben. **Jule hat das geschafft, dann werdet ihr das auch packen.** Aber jetzt mal alles der Reihe nach.

Also. Zuerst will ich euch meine Familie vorstellen. Da ist meine Mama, die ist Krankenschwester und arbeitet im Schichtdienst. Der Beruf war eigentlich immer ganz praktisch für mich. Die wusste natürlich immer haarklein, was Sache ist. Und hat nicht ständig rumgedrückt, wenn es um Verhütung und den ganzen Kram ging. Mein Vater arbeitet in einer Computerfirma. Aber eigentlich ist er ein Naturfreak. Und wenn er nach Hause kommt, muss er erst mal mit unserm Hund Wuff durch die Felder, sich Wind um die Nase wehen lassen. Weil er den ganzen Tag im Büro vor dem Bildschirm gesessen hat. Meine vier Jahre ältere Schwester Miriam ist so unterm Strich ganz o.k. Die hat schon lange einen festen Freund. Und wenn ich mal gar nicht weiter weiß, so rein sexuell und so, dann kann ich sie fragen. Aber sonst rede ich am liebsten mit meiner Freundin Lena, meiner herzallerliebsten Schnuckel-Lena! Das ist die beste Freundin, die man sich überhaupt vorstellen kann. Sie wohnt allein mit ihrer Mutter. Frau Pieper ist Fachfrau für Medienpolitik und arbeitslos geworden. Da hat sie so einen Second-hand-Laden aufgemacht, wenigstens für die Übergangszeit, bis sie wieder 'nen festen Job hat. Ich sage euch, da ist es echt geil. Man kann immer nach billigen Klamotten rumstöbern und wilde Modeschauen veranstalten. Ihren Vater sieht Lena leider nicht so häufig, weil er so weit weg wohnt. Aber die beiden verstehen sich echt gut. Die mailen sich auch ständig und schicken sich witzige Sprüche per SMS. Bei unseren Modeschauen ist neuerdings auch Derya dabei, die ist echt in Ordnung. Deryas Eltern kommen aus der Türkei, sie ist aber hier geboren.

**Aber jetzt geht's los. Holt euch was zu trinken und zu knabbern und macht es euch bequem. Verdrückt euch in euren Lieblingssessel, ins Bett oder aufs Klo. Denn jetzt kommt meine Geschichte und die habe ich extra für euch aufgeschrieben.**





# Schock am Abend!

Also. Alles fing damit an, als ich zehn Jahre alt war. Ich hatte abends gerade geduscht, stand im Badezimmer und trocknete mich ab. Aus der Küche hörte ich, wie meine Eltern sich wieder mal zofften. Mein Vater kam nämlich gerade von der Arbeit und wollte sich mit unserem Hund Wuff gleich wieder verdrücken. Aber Mama musste zum Schichtdienst und verdonnerte ihn dazu, das Abendbrot für uns vorzubereiten. Die üblichen Themen. Ständig ging's um Haushaltsaufteilung. Während sich die beiden also übers Abendessen, volle Waschmaschinen und kaputte Leitungen fetzten, entdeckte ich, dass meine Brustwarzen ganz anders aussahen als sonst. Die waren viel dicker und es sah aus, als hätte sich darunter ein kleiner Fetthügel angesammelt. Ich sage euch, das hat mich getroffen wie ein Blitz aus heiterem Himmel. Ich habe mir einen Handspiegel geschnappt und mich erst mal von nahem begutachtet. Mein Herz schlug wie wild und ich schnappte nach Luft wie ein Goldfisch nach Mehlwürmern. Völlig fassungslos setzte ich mich aufs Klo.

**Ich konnte es nicht fassen!  
Jetzt war es also so weit.  
Ich wurde erwachsen!**

” **Lina:** *Meine beiden Brüder waren echt doof, wenn ich mich ins Badezimmer eingesperrt habe. Die kicherten dann blöd rum und meinten: Jetzt wäscht sie ihre Titten!*

” **Melek:** *Ich finde es unheimlich wichtig, dass die Familie respektiert, wenn man allein bleiben will. Ohne Sprüche zu machen. Ich muss mich einfach zurückziehen können.*



Und dann habe ich jeden Tag nach meinem sprießenden Busen Ausschau gehalten. Heimlich habe ich in den nächsten Monaten die anderen Mädchen aus der Klasse gemustert. Hatten die auch schon solche Hübelchen? Gloria natürlich! Die alte Zicke. Die hatte sich sogar schon einen BH gekauft. Das konnte man ganz genau erkennen. Aber meine Freundin Lena war noch platt wie ein Waschbrett.

Aber dann kam's! Ein paar Wochen waren vergangen und da entdeckte ich eines Morgens, als ich mir die Zähne putzte, dass meine Brüste unterschiedlich groß waren. Echt. Ich stand vor dem Spiegel, starrte auf meine Hubbel und ich war völlig durch den Wind. Immer wieder schaute ich mich an, versuchte meine linke Brust – die dickere – zusammenzudrücken. Ich dachte noch, vielleicht sollte ich mir nachts links einen Verband drumbinden, dass sie nicht so wächst. Ich war ja so was von fertig. Plötzlich hörte ich, wie mein Vater wie ein Verrückter gegen die Badezimmertür pochte. „He, Jule!“, rief er. „Alles in Ordnung?“ „Ja, Papa“, piepste ich. „Ich komme gleich.“ „Beeil dich! Es ist schon spät!“

Ich hörte, wie er die Treppe runterging in die Küche. Ich schlüpfte in mein T-Shirt, zog es aber sofort wieder aus, weil es mir viel zu eng war. Heute wollte ich das rosarote nehmen, das Schlabber-Shirt. Damit niemand meine Brüste anglotzen konnte. Ich würde bestimmt im Erdboden versinken, wenn jemand darüber ablästern würde. Einige Jungen waren nämlich total bescheuert. Ständig mussten die auf dem Schulhof Mädchen anquatschen. Mit „Tittenmonster“ und so. Aber nicht mit mir! Da würde ich total ausrasten.

Im Flur hörte ich, wie Papa und Mama in der Küche miteinander flüsterten. Sofort spitzte ich die Ohren. „Jule spinnt total!“, sagte er. „Jetzt schließt sie auch noch die Tür ab. Was das nun schon wieder soll!“ „Merkst du denn nicht, dass in letzter Zeit ihre Brüste ganz schön gewachsen sind?“, hörte ich Mama. „Ja und?“, brummte er. „Wir laufen morgens doch auch nackt durch die Wohnung.“ „Lass sie mal! Sie muss sich mit ihrem Körper doch erst anfreunden.“ Ach Mama, ich hätte dich knutschen können! Aber dann quatschte meine Schwester Miriam wieder dazwischen. „Diese aufgequollenen Maiskörner nennst du Brüste?“, kicherte sie. „Da muss sie aber noch etwas zulegen.“ Ich spürte, wie ich in die Luft ging! Aufgequollene Maiskörner! Na, warte! Ich lief zurück ins Badezimmer, schnappte das sauteure Parfüm von Miriam und sprühte mich von oben bis unten damit ein! Das hatte sie jetzt davon. Aber im nächsten Moment spürte ich eine unendliche Traurigkeit in mir aufsteigen. Was war nur mit meinen Brüsten los? Warum waren sie unterschiedlich groß? Vielleicht stimmt bei mir ja irgendetwas nicht. Ob ich krank war? Ich hätte laut losheulen können.

**Aber nicht  
mit mir!  
Da würde  
ich total  
ausrasten.**

Vielleicht gab es ja eine Möglichkeit, mich umoperieren zu lassen. So was stand ja jeden Tag in der Zeitung, dass die Models und Schauspielerinnen sich ihre Busen mit so'm Schwabbelgelee aufpeppen würden. Silikon nennt man das. Aber andererseits, wenn ich mir vorstelle, mit so 'nem fremden Zeugs im Körper rumzulau- fen... Ich habe mal einen Bericht im Fernsehen darüber gesehen, da sind die Dinger irgendwie verrutscht. Ach, du liebe Zeit! In der nächsten Nacht habe ich glatt davon geträumt, mein operierter Busen wäre mir unter den Arm verrutscht.

Und dann gibt's ja auch diese Implantate mit Kochsalzlösung. Und wenn man ein bisschen hopst, kann man – wenn man Pech hat – sogar Plätschergeräusche hören! Au, Backe! Es plätschert die Jule am rauschenden Bach... Ne, also da bleib ich doch lieber so wie ich bin.

Jedenfalls war ich in den nächsten Tagen fix und alle. Abends lag ich im Bett, kuschelte mich in meine Kissen und heulte vor mich hin.

Was waren das nur für Dinger, die mir der liebe Gott da mitgegeben hatte! Lena war in den letzten Tagen auch so komisch. Was die nur wieder hatte. Redete kein Wort mit mir. Zum Trost holte ich Wuff in mein Bett. Er lag ganz ruhig neben mir und es war so schön, sein weiches, warmes Fell zu spüren. Nachdem wir zusammen eine Tafel Schokolade verputzt hatten, ging es mir ein wenig besser. Jedenfalls erzählte ich Wuff, dass das ganze Leben doch ein ziemlich ungerechter Beschiss war. Ich hatte gar nicht mitgekriegt, dass Mama ins Zimmer gekommen war.

**”** *Lene: Am meisten belastet hat mich, dass ich jeden Tag eine andere Stimmung hatte. Ich hatte auch echt Probleme, meinen Körper zu akzeptieren. Ich hatte einfach keinen Bock auf die ganze Entwicklung...Jedenfalls bin ich jetzt froh darüber, dass alles vorbei ist! Ich gefalle mir so, wie ich bin!*

**”** *Mona: Sehr wichtig finde ich die Aufklärung durch die Eltern. Die sollten nämlich keine Scheu haben, frei und offen über alles zu reden.*

**”** *Jenny: Mein Hund ist für mich ganz wichtig, wenn's mir mal schlecht geht. Dann nehme ich den Hund an die Leine, gehe etwas länger spazieren. Danach geht es mir meistens wieder gut.*



” **Marie:** *Hormone? Das sind doch diese beschissenen Dinger, von denen man Pickel kriegt.*

” **Laura:** *Hormone sind in der Pille drin. Damit man nicht schwanger wird.*



„Was ist ein ungerechter Beschiss?“, fragte sie mich ganz zärtlich und streichelte mir übers Haar. Und schon hing ich an ihrem Hals und heulte erst mal richtig los. Ich war so richtig froh, dass ich mich auf den Schoß von Mama kuscheln konnte. Das war im Moment der allerschönste Platz auf der ganzen Welt. Sie hat mich so lieb in den Arm genommen und gestreichelt.

Dann habe ich ihr alles erzählt. Schließlich ist sie ja Krankenschwester. Aber nicht nur das: Sie ist auch meine allerbeste Freundin. Weil sie kein bisschen über mich lacht. Sie hat sich alles ganz ruhig angehört und mich beruhigt. Ich bräuchte keinen Busenverband, keine Brustoperation und keine Sackkleider. Alles Quatsch! Und was glaubt ihr, was los war?

So was wäre in dem Alter normal, meinte sie. Total normal! Auch das mit den unterschiedlich großen Brüsten. Das läge nämlich an den Hormonen. „Du kommst jetzt in die Pubertät!“, sagte sie leise und lächelte. „Und da fängt alles mit den Hormonen an!“ „Mit was für Dingen?“, fragte ich verwirrt. „Mit Hormonen!“, antwortete sie und deckte mich zärtlich zu. „Damit du später mal eine Frau wirst. Aber darüber reden wir morgen. Und mach dir bloß keine Sorgen: Das ist alles völlig in Ordnung! Klar ist das neu für dich. Vielleicht hast du ja auch überhaupt noch keine Lust auf deinen neuen Körper. Oder einfach nur Angst, weil du vieles noch nicht verstehst. Aber das werden wir ab morgen ändern. Du wirst dich noch wundern, was für schöne und aufregende Dinge auf dich warten. Freu dich drauf. Und wetten, dass meine Jule in ein paar Tagen vor Freude wieder die ganze Welt umarmen möchte? Und jetzt schlaf schön!“

Als Mama und Wuff das Zimmer verlassen hatten, atmete ich erst einmal tief durch. Wenn Mama sagte, ich wäre ganz normal, dann war ich auch ganz normal! Und am nächsten Tag wollte ich herauskriegen, was Hormone sind. Ich spürte, wie mir ein Zentnersack vom Herz fiel. Und schon war ich eingeschlafen.



# Hormone in Aktion

Am nächsten Morgen, als ich zum Frühstück in die Küche kam, wollte Papa schon los zur Arbeit. Er wollte sich von mir verabschieden, wie er das sonst auch immer macht: Er drückt mich an sich und gibt mir einen dicken Kuss. Aber heute ließ ich ihn nicht so eng an mich ran. Wenn er meine Brüste spüren würde, wäre mir das nämlich total peinlich. Er schaute mich ziemlich bedepert an. Aber Mama warf ihm einen drohenden Blick zu und er tat so, als wäre nichts. Nur Miriam musste wieder ihren Kommentar dazugeben: „Huch, unser Küken wird ja neuerdings so schamhaft!“ Ich spürte, wie eine irrsinnige Wut in mir hochstieg, ich rannte aus der Küche und knallte mit aller Wucht die Tür hinter mir zu. Meine Schwester war echt eine ganz blöde Tussi. Warum musste sie mich ständig ärgern!

Als ich mittags von der Schule kam, habe ich sofort im Internet nachgeschaut: ... **Hormon!** Da stand es.

Aha! Weißt du eigentlich, was Hormone sind? Das sind keine Bakterien oder irgendwelche Gewürze für die Pizza. Da stand:

**Hormone** sind Wirkstoffe, die von einem spezifischen Organ oder einer Zellgruppe (Hormondrüsen) in kleinster Menge an die Blutbahn weitergegeben werden. Sie regen durch Signale z.B. den Stoffwechsel oder das Wachstum an. Im Gehirn geben das Zwischenhirn und die Hirnanhangsdrüse unter anderem Hormone an die Eierstöcke weiter, die nun ihrerseits Östrogene und Progesteron bilden können.



**Sarah:** Ich hatte auch große Probleme, als mein Busen anfang zu wachsen. Ich wollte ihn mit allen Mitteln verstecken. Es sollte bloß keiner merken, dass ich schon einen hatte. Selbst im Schwimmbad, als ich einen Badeanzug anhatte, versuchte ich ihn irgendwie zu verstecken, damit keiner auf ihn glotzen konnte. Es war mir einfach nur peinlich. Ich wollte auch nicht, dass mich jeder nur wegen dem Busen beglotzte.

Wie bitte? Ich verstand damals kein Wort davon. Alles Bahnhof! Deshalb erkläre ich das mal mit meinen Worten: Also! Du kommst in die Pubertät und dann denken sich die Hirnanhangsdrüse (also die „Pubertätsdrüse“ im Gehirn, die alles anleiert) und das Zwischenhirn, jetzt wird es aber Zeit, dass die Brüste anfangen zu wachsen, die Geschlechtsorgane müssen sich verändern. Darum schicken sie über die Blutbahn Botenstoffe zu den Organen. Das ist so ähnlich, als würde ich einen Boten mit einer Information zu Lena schicken. So in der Art: Sie soll schon mal die neueste CD aus den Charts auflegen. Oder die Tiefkühlpizza in den Ofen stecken.

Im Körper heißen diese Botenstoffe Hormone. Zum Beispiel die Wachstumshormone für die Knochen oder die Sexualhormone für den Busen, die Eierstöcke oder Gebärmutter. Ja, und der Körper macht dann auch brav so gut er kann, was ihm die Hormone sagen.

Die Taille wird ausgeprägter und das Becken breiter, damit später einmal ein Baby im Bauch Platz haben kann. Und die Oberschenkel werden rundlicher. Wie bei mir zum Beispiel.

Da sind ganz schön viele verschiedene Hormone auf Achse. Und die einen sind schneller als die anderen. Die sind auch total unterschiedlich.

Und jetzt will ich euch mal den ersten Teil von dem Text zeigen, den ich als Bio-referat abgegeben habe. Unser Lehrer hat zwar erst ganz schöne Glupschaugen gekriegt, aber dann hat er doch gelacht.

## Der Hormonbande auf der Spur 1. Teil

**Zwischenhirn (ZH) zu Hirnanhangsdrüse (HD):** Ey, was hältst du davon, wenn wir noch ein paar Hormone zu den Oberschenkeln jagen?

**HD zu ZH:** Gute Idee! Vielleicht auch noch in die Brüste. Die könnten noch was wachsen.

**ZH:** Und in die Füße! Also, Hormone ab in die Blutbahn!

**Achsel:** Hihi, das piekst aber! Ich glaub, die ersten Haare wachsen.

**Rechte Brust:** Hallo, warum kommt keiner zu mir? Meine Schwester links neben mir ist schon viel weiter als ich!

**Hormone:** Keine Zeit. Müssen in die Eierstöcke.

**Hüfte an rechte Brust:** Also, wenn du willst, ich könnte dir ein paar abgeben.

**Hormone:** Geht nicht! Befehl von oben.

**Kopfhaare:** Müsst ihr mich denn ständig so einfetten? Das ist ja wirklich eine schmierige Angelegenheit mit euch!

**HD:** Macht nicht so ein Theater! Ihr könnt euch ja waschen lassen!

**Rechte Brust:** Und wo bleiben meine Hormone?

**ZH:** Jetzt sind erst die Schamlippen dran. Und die Gebärmutter.

**Gesicht:** Aber warum kriege ich dann Pickel?

**ZH:** Immer mit der Ruhe! Nicht alle auf einmal! Die Eierstöcke müssen erst in Gang gebracht werden.

**Eierstöcke:** Wie denn? Wo denn? Was denn? Sind wir schon dran? Wir haben gerade so schön geträumt.

**HD:** Was denn? Ihr pennt immer noch? Jetzt wird's aber Zeit! Merkt ihr nicht, dass die Pubertät in vollem Gange ist?

**Eierstöcke:** Echt? Juhuuu! Es geht los

**Rechte Brust:** Und wo bleiben meine Hormone?

## Die körperliche Entwicklung:

Hier findest du einen Überblick, wann und wie sich dein Körper verändert. Aber Achtung, das sind nur Durchschnittswerte, denn jedes Mädchen hat ihre ganz eigene individuelle Entwicklung.

Alter (Jahre)	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Die Schambehaarung wächst:		von 8,5 bis 12,5 Jahren										
Die Brust beginnt zu wachsen:		von 9 bis 13,5 Jahren										
Die Brust ist ausgewachsen:						von 12 bis 16,5 Jahren						
Der Weißfluss setzt ein:			von 9,5 bis 15,5 Jahren									
Wachstumsschub:				von 10 bis 14,5 Jahren								
Einsetzen der Menstruation:				von 10 bis 15,5 Jahren								

Manche körperlichen Veränderungen treten bei dir vielleicht früher oder später ein, auch das ist normal. Mit ungefähr 17 Jahren ist die körperliche Entwicklung abgeschlossen, so dass dein Körper dann ausgewachsen ist.

Weil die Hormone unterschiedlich anfangen zu arbeiten, passiert es unter Garantie, dass du nicht gleichmäßig wachst. Leider! Dann können die Arme schon mal unheimlich lang sein und die Beine sind noch kurz und stämmig. Oder die eine Brust ist größer als die andere. Oder der Speck auf den Hüften macht es sich schon einmal so richtig gemütlich, während du oben herum noch ziemlich platt bist. Aber das geht ja zum Glück vorbei! Da hilft nur eins: Abwarten und Tee trinken, wie meine Tante Lilly zu sagen pflegt.

Manche körperlichen Veränderungen treten bei dir vielleicht früher oder später ein, auch das ist normal. Mit ungefähr 17 Jahren ist die körperliche Entwicklung abgeschlossen, so dass dein Körper dann ausgewachsen ist.

**Also, keine Panik! Habt etwas Geduld mit euren Hormonen.** Die können einfach nicht alles gleichzeitig auf die Reihe kriegen. Ich meine, dass du an allen Stellen gleichmäßig wachst und dann auch noch richtig optimal aussiehst. Und bei jeder arbeiten die Hormone auch anders. Deswegen kann man auch gar nicht sagen, was normal ist. Jedenfalls ist im Körper der Teufel los. Wie die einzelnen Hormone heißen und was die noch alles auf dem Kasten haben, dazu kommen wir später.

Meine Hormone haben wohl den Tick gehabt, mir besonders viel Speck an die Oberschenkel zu zaubern. Und eben meinen Busen aufzupolstern. Wozu brauchte ich eigentlich so früh einen so dicken Busen? Und die Jungen! Ich sage euch, die waren vielleicht affig. Manche haben immer versucht, heimlich meine Brüste zu berühren. So, als wäre das Zufall! Aber da haben sie nicht mit Jule gerechnet. Das lass ich mir nicht gefallen, vor allem dieser Bert! Ständig versuchte er an mir herum- zugrapschen. Da habe ich heimlich was innen auf die Tafel geschrieben. Und als wir Englisch hatten, wurde sie aufgeklappt. Mit ganz dicken Buchstaben stand da: Bert ist ein ganz dämlicher Busengrapscher! Die anderen haben vielleicht gekichert. Unser Englischlehrer hat sofort gefragt, wer das war. Ich habe mich gemeldet und gesagt, dass ich das genauso meine. Seitdem habe ich Ruhe vor ihm. Irgendwie hat er jetzt Respekt vor mir. Der weiß, dass ich mir nichts gefallen lasse.

”

*Naida: Es gibt Jungs, die nur rumgrapschen, und es gibt Jungs, die gefühlvoll sind.*

”

*Mareen: Als Beleidigung wird gesagt: Du bist vorne flach wie ein Brett. Du siehst aus wie ein Tittenmonster oder du hast eine Hühnerbrust.*

”

*Deborah: Wenn euch jemand wegen eurer noch wenig entwickelten Brust auslacht, sagt doch einfach: ICH WILL MAL SEHEN, OB DU WAS GRÖßERES IN DER HOSE HAST, DANN KÖNNEN WIR WEITERREDEN!*

Damals schaute mich Dennis ganz lieb von der Seite her an und streckte den Daumen nach oben. Ich spürte, wie ich einen knallroten Kopf bekam. Ach Dennis! Den mochte ich eigentlich schon immer. Aber was wäre, wenn der jetzt mitkriegen würde, was da alles so an mir wächst! Der denkt bestimmt: So'ne pummelige Tussi kann mir mal den Buckel runterrutschen.

Also versuchte ich, weniger zu essen. Bloß runter mit dem Speck an den Oberschenkeln. Aber was soll ich euch sagen? Wenn ich mal einen Tag weniger gegessen hatte, war mir gleich so flau. Aber mein Busen und auch meine Oberschenkel wurden nicht weniger. Und meine Mutter guckte mich in dieser Zeit immer so seltsam an. Die hat nämlich einen Röntgen-Blick erster Klasse. Die wusste fast immer haarklein, was sich in mir abspielte. Aber das sollte sie nicht. Das machte mich ungeheuer wütend. Das waren schließlich meine Gedanken. Da sollte sie sich raushalten! „Jule“, meinte sie eines Morgens. „Du siehst so blass aus.“ „Das ist modern!“, antwortete ich säuerlich. Was sollte denn ihr blöder Spruch. Ich brach Stückchen für Stückchen von meinem Vollkornbrötchen ab und fütterte heimlich Wuff. Der saß nämlich seit neuestem immer unter dem Tisch ganz nah bei mir und hechelte mich erwartungsvoll an. „Hast du wieder keinen Appetit?“, fragte Mama. „Willst du mich etwa zwingen das Brötchen zu verdrücken?“ Ich verzog das Gesicht. „Ich schwör's dir! Dann wird's mir bestimmt sauübel!“

Heute muss ich sagen, ich war zu meiner Mutter nicht gerade wie eine Tochter aus dem Bilderbuch. Ich hatte damals eine echt fiese Tour drauf. Und dann fing auch noch Miriam an. „Jetzt sei doch nicht gleich so aggressiv“, motzte sie mich an. Ich stöhnte laut auf und starrte an die Decke. „Wir sollten unbedingt mal zum Arzt gehen“, sagte Mama. „Du gefällst mir gar nicht!“ „Du gefällst mir gar nicht“, äffte ich sie nach. „Jeden Moment lässt du die besorgte Krankenschwester raushängen.“ „Moment mal!“, antwortete sie. Und ihre Stimme klang nicht mehr ganz so freundlich wie vor einer Minute. „Du kommst in die Pubertät. Weißt du eigentlich, dass du langsamer wachsen kannst, wenn du so wenig isst? Und dass du damit deine erste Monatsblutung verzögern kannst?“ „Na und?“, antwortete ich total cool. Aber ehrlich gesagt, mir lief in dem Moment ein eiskalter Schauer den Rücken runter. Monatsblutung! War ich wirklich schon so weit? Ich war doch gerade erst elf Jahre! Ach, du lieber Himmel! Am liebsten hätte ich mich bei meiner Mama auf dem Schoß unter ihre Arme verkrochen. Monatsblutung! Auch das noch!





**Wenn es zur ersten Monatsblutung kommen soll, ist ein bestimmtes Mindestgewicht notwendig. Sonst streikt dein Körper. Untergewicht kann auch ein Grund dafür sein, dass deine Periode ausbleibt. Mädchen zwischen 13 und 17 Jahren ernähren sich besonders schlecht. Das kann zu schweren Mangelkrankungen führen. Unter anderem wird Osteoporose (Knochenschwund – kann im Alter zu Knochenbrüchen führen) schon in diesem Alter angelegt. Nur durch eine richtige Mischung aus Eiweiß, Fett, Kohlenhydraten, Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen bekommt dein Körper, was er braucht, um fit zu sein.**

„Jetzt lasst doch Jule in Ruhe“, meinte Papa und räusperte sich. „Ich habe manchmal auch keinen Hunger. Das kommt doch mal vor. Aber hoffentlich nimmst du nicht so viel ab.“ „Wieso meinst du?“, fragte ich leise. „Ich mag nämlich nicht diese dünnen Frauen, die nichts auf den Rippen haben.“ Und dabei zwinkerte er mir zu. „Es gibt nämlich viele Männer, die sehr auf weibliche Formen stehen.“ Boing! Papa hatte mal wieder total ins Schwarze getroffen. Der hatte manchmal einen richtigen siebten Sinn für meine Probleme. Obwohl ich nicht genau wusste, ob er es wirklich ehrlich meinte, hätte ich ihn in diesem Moment am liebsten abgeknutscht.

Am Abend, als ich schon das Licht ausgeschaltet hatte, klopfte es leise an meiner Tür. „He, Zuckerschnutel!“ Es war Miriam. „Schläfst du schon?“ „Jetzt nicht mehr“, antwortete ich. „Dann kannst du mir ja zuhören.“ „Was gibt’s?“ „Ich wollte dir nur sagen, dass ich mein Schwesterchen unheimlich lieb habe. Obwohl sie ja manchmal als Kratzbürste Karriere machen könnte.“ „Nun sag schon, was willst du?“, brummte ich versöhnlich. „Ist dir eigentlich schon mal aufgefallen, dass ich genauso dicke Oberschenkel habe wie du?“ Mit einem Satz saß ich im Bett. „Echt?“, fragte ich. „Aber du siehst doch so toll aus.“ „Mensch, Jule! Wenn du das echt findest, dann überleg doch mal, warum!“



Mädchen sind viel häufiger mit ihrem **Körper und Aussehen** unzufrieden als gleichaltrige Jungen. Während sich über 70 Prozent der Jungen in ihrem Körper wohlfühlen, sagen das noch nicht einmal die Hälfte der Mädchen. Nur 10 Prozent der Jungen fühlen sich zu dick, aber über doppelt so viele Mädchen. Und dafür nehmen sie einiges in Kauf und hungern sogar: Viele haben schon im Alter von 11 bis 15 Jahren eine Diät gemacht um abzunehmen, obwohl sie objektiv zu dünn sind. Und sie quälen sich mit Fragen und Problemen, die ihren Körper betreffen, z.B. ob die Brüste noch wachsen oder es normal ist, dass sie unterschiedlich groß sind, warum im Slip so ein schleimiger Ausfluss ist und wann die Periode endlich kommt.

Ich fing an, aufzuzählen, was ich alles an meiner Schwester toll fand. Zuerst einmal, weil sie so ein irres Lächeln hatte. Und dass sie so selbstbewusst war. Die konnte so leicht nichts aus der Fassung bringen. Und sie strahlte immer so, als hätte sie einen Vertrag mit einem Sonnenkraftwerk abgeschlossen. Das machte mich manchmal wahnsinnig. Ständig diese gute Laune!

„Und was hat das mit meiner Figur zu tun?“, fragte sie mich, als ich die Punkte aufgezählt hatte. Auweia! Da hatte sie mich aber erwischt! Ich saß für ein paar Sekunden da und kriegte meinen Mund nicht mehr zu. Und das heißt für mich schon eine ganze Menge. Miriam streichelte mir ganz lieb übers Haar.

„Guck dir doch mal einige Schauspieler an“, flüsterte sie mir ins Ohr. „Die sind furchtbar hässlich. Und warum kommen die rüber? Weil die eine irre Ausstrahlung haben. Die eine da, aus dem Film gestern Abend, die hat eine riesige Nase. Die hätte sich ja auch umoperieren lassen können. Hat sie aber nicht. Und warum? Weil sie genau weiß, dass genau diese Nase zu ihrer Persönlichkeit passt.“ „Deswegen hat die ja auch so viele Rollen gespielt vom hässlichen Entlein zum Superweib“, überlegte ich. „Und die sieht doch echt scharf aus.“ „Genau! Da gibt's aber auch jede Menge andere. Guck dir die mal genauer an, ob die wirklich so spitzenmäßig aussehen. Oder ob du sie magst, weil sie 'ne tolle Ausstrahlung haben. Oder nimm die Derya aus deiner Klasse. Hübsch ist die doch wirklich nicht, oder?“ Ich war empört. „Finde ich wohl!“ „Aber warum?“ „Weil die immer so leuchtende Augen hat!“ „Und warum leuchten die so?“, fragte mein Schwesterherz. Ich fauchte sie diesmal nicht an. Ich hatte kapiert, was Miriam mir beibringen wollte. Sie hielt mich ganz fest im Arm. Das war so schön. Irgendwie muss ich dann später eingeschlafen sein.

”

*Lara: Die anderen Mädchen aus meiner Klasse schimpfen mich immer Dicke, das finde ich doof.*

”

*Anna: Ich habe ziemliche Komplexe, weil ich einen zu kleinen Busen habe. Alle meine Freundinnen haben schon eine größere Brust und tragen BHs. Wächst meine Brust noch?*

# Idol


## Ich bin mein eigenes

Am nächsten Morgen am Frühstückstisch machte Miriam keinen Spruch darüber, was gestern Abend gelaufen war. Ihr Glück! Ich wäre ihr nämlich sonst ins Gesicht gesprungen. Ich hielt also mein leckeres Käsebrötchen in der Hand, Wuff unter dem Tisch schaute mich schon gierig an. Er oder ich?

Aber dann biss ich selber herzhaft in mein Brötchen. Und Wuff steckte ich nur ein kleines Bröckchen zu. Miriam hatte Recht, sie hatte genau die dicken Oberschenkel wie ich. Und wir beide wie Mama. Und Mama hatte sie von ihrer Oma. Vielleicht sollte ich mal den Stammbaum unserer Familie neu schreiben: Wer hat wem durch die Erbanlagen die dicken Oberschenkel vermacht? Tja, damit muss man wohl leben, so 'ne Erbschaft kann man leider nicht ausschlagen. Ich überlegte, was ich noch alles von ihr geerbt hatte. Das Talent in Sport habe ich wohl von Papa. Aber Moment mal! Ich habe von Mama ein Riesentalent im Malen. Und das kann ja auch nicht einfach weggehungert werden.

Meine Mutter ist ja wirklich nicht die Superschlankste. Die sieht eher aus wie die Venus von Milo. Kennt ihr die? Das ist so eine Skulptur, die vor ewiger Zeit von einem Bildhauer geschaffen wurde. Und die sieht ziemlich gut genährt aus. So Schönheitsideale wandeln sich eben. Ich frage mich ja auch immer, warum die Models so einen Mini-Busen haben müssen. Na ja, ist doch logisch. Die müssen alle die gleiche Figur haben, damit nicht für jede Einzelne neue Klamotten angefertigt werden müssen. Hat Lenas Mutter erklärt. Und so ...

**... beschloss ich an diesem Tag,**



Ich bin mein eigenes Idol

” **Francoise:** Viel hängt ja von der Umwelt ab, in der wir leben. Würde es nicht diese „Schönheitsideale“ geben, gäbe es auch keine Essgestörten. Der Körper würde viel selbstverständlicher akzeptiert werden.

” **Selina:** Ich finde, jeder ist schön, der sich schön fühlt. Wer von außen nicht so schön aussieht, ist vielleicht im Innern schön.

doch lieber mein eigenes Idol zu werden.



Zuerst überlegte ich, was ich an mir richtig gut fand. Klar! Das waren meine schönen, großen Augen. Mama sagt immer, die sehen aus, als würde da ein kleines Feuerwerk drin abgefeckelt. Meine Augen waren etwas ganz Besonderes an mir. Heimlich übte ich im Spiegel, meinem Blick nicht auszuweichen. Ich habe mir ganz konzentriert in die Pupillen gestarrt. Und das habe ich später auch mit anderen gemacht. Zuerst war ich ja wahnsinnig schüchtern. Ich habe immer gleich weggeschaut, wenn mich ein Typ anblinzelte. Aber dann hab ich mir ein Trainingsprogramm ausgedacht. Wer ist stärker: der oder ich? Also habe ich angefangen, im Bus irgendwelche Typen anzustarren, als wollte ich sie in Hypnose versetzen. Und was soll ich euch sagen? Die sind gar nicht so cool, wie die sich immer geben. Eine Zeit lang hat es mir richtig Spaß gemacht, so lange zu gucken, bis die völlig verunsichert waren. Vor allem Marcus, der Obercoole. Der mit den zig Piercings am Kopf. Ursprünglich wollten ja die Ureinwohner in Amerika und Afrika mit solchen Schmuckstücken jemandem so was wie einen Personalausweis geben. Marcus wäre demnach mindestens der Stammesführer gewesen. Und mit den Ringen wollte man bösen Mächten verbieten, durch Körperöffnungen in den Körper einzufahren. Deshalb hat man die Piercings nahe bei den Körperöffnungen angebracht. Eben an Ohren, Nase und Mund. Also, böse Mächte sind wohl nicht in Marcus eingefahren. Aber innerlich ist er total hohl. Der tut nämlich immer so, als wäre er der Scheich von Arabien höchstpersönlich und sämtliche Mädchen müssten sich um ihn scharen. Aber ich habe ihn mit meinem Blick total verunsichert. Er ist knallrot geworden, als ich ihn angestarrt habe. Also, im Blickhalten bin ich Weltmeister.

Ich dachte mir, damit kann ich tausendmal von meinen dicken Oberschenkeln ablenken. Und was soll ich euch sagen? Das klappt! Das nennen die Erwachsenen Persönlichkeitsentwicklung!

Dann habe ich mir Klamotten zugelegt, die echt zu meiner Figur passen. Nicht gerade die aller kürzesten Miniröcke, müssen ja auch nicht sein. Und ich legte mir Farben zu. Früher habe ich mich nicht getraut, was Knalliges anzuziehen. Ich war eher so Marke graue Maus. Bloß nicht auffallen! Aber heute ist das ganz anders. Mir ist zwar nicht egal, was andere von mir denken. Aber einige Mädchen haben doch sowieso nichts Besseres zu tun, als ständig abzulästern. Ob ich nun das anziehe oder nicht, mich so verhalte oder anders, das spielt doch überhaupt keine Rolle. Da kann ich auch gleich so sein, wie ich bin und wie ich mich gut fühle. Also färbte ich mir die Haare rot und ließ immer eine Strähne genau neben dem rechten Auge herunterbaumeln. Ich fand mich wahnsinnig geheimnisvoll. Außerdem zog ich immer nur das an, was genau zu meiner Stimmung passte, tiefschwarz,

” Melek: Ich seh voll scheiße aus mit meinen Klamotten, aber meine Eltern verstehen das nicht. Wie soll ich denn so einen Freund finden?

” Lisa: Ich denke, Jungs müssen nicht besonders gut aussehen, sondern nur einen guten Charakter haben.

” Lilli: Ich wurde dabei sehr von ein paar Freunden beeinflusst, die dauernd bewunderten, dass ich soooo reine Haut und sooooo eine dünne Figur habe, dass ich irgendwann meinte, dass nur noch das Aussehen zählt. Doch als ich umgezogen bin und in eine neue Clique aufgenommen wurde, da wurde mir klar, dass man besser nach dem Charakter schaut als nach der Schönheit.



kunterbunt, apfelgrün oder knallrot. Ich sage euch, ich fühle mich saugut. Trotz dicker Oberschenkel und kräftig wachsendem Busen.

Und dann singe ich wahnsinnig gern. Hilft total gegen Frust. Müsst ihr mal probieren: euch einfach unter eine Eisenbahnbrücke stellen, wenn ein Zug vorbeirauscht und laut singen! So laut es geht. Oder bei totalem Stress einen Urschrei loslassen. Das tut echt gut. Und wisst ihr was? Hier im Ort wollten die ein Musical aufführen: „Tanz der Vampire“. Da habe ich mitgemacht.

Getanzt wurde da auch jede Menge. Und Bewegung hat ja noch nie geschadet. Da ist man nämlich gezwungen, was zu tun. Ich muss euch nämlich eins gestehen: Manchmal war ich ganz schön lahm und hab mich ganz schön hängen lassen... aber nicht weitersagen!

Also gut. Zurück zum Thema. Wir waren beim Wachsen. In der Pubertät wächst ja so ziemlich alles. Nicht nur der Körper! Bei mir wuchs vor allem noch das Loch im Geldbeutel. Papa pflegte immer zu sagen: „Du musst deine Persönlichkeit entwickeln!“ Und das tat ich auch. Und wie! Vor allem äußerlich. Papa hat erst gar nicht kapiert, dass sein kleines Lockenengelchen heute eine wilde Flatterfrisur hat und schwarz umrandete Augen. Aber als ich ihm sagte, dass ich ihn doch trotzdem furchtbar lieb hätte, und dass ich doch nicht ewig Kleinkind sein könnte, hat er das wohl verstanden.



# Ach, du lieber Pickel!

Dann wächst in der Pubertät aber noch etwas. Und das sind die Pickel! Ich hätte manchmal die Wand hochgehen können. Kaum ist der eine abgeheilt, sprießt an der anderen Stelle der nächste. In einem schlaun Buch stand: Das liegt auch an der hormonellen Umstellung. Aha! Hätte ich mir ja denken können. Die vermehrte Ausschüttung vor allem von Geschlechtshormonen, die in den Eierstöcken gebildet werden, regen die Talgdrüsen zu einer Überproduktion an. An jeder Stelle der Haut, wo ein Körperhaar wächst, befinden sich Talgdrüsen. Sie sorgen dafür, dass die Haut und jedes Härchen eingefettet werden. Bilden die Talgdrüsen zu viel Fett, werden manchmal einzelne Drüsenausgänge verstopft und es entstehen Mitesser.

**Mitesser! Ein ekliger Name! Als würden die mich von innen anknabbern:** Das sind Talgansammlungen, die nicht entzündet sind. Diese können sorgfältig ausgedrückt und desinfiziert werden. Allerdings muss darauf geachtet werden, dass die umliegende Haut nicht verletzt wird und es zu keiner Infektion kommt. Gelangen Bakterien in die durch die Mitesser erweiterten Drüsenausgänge, kommt es zu bakteriellen Entzündungen. Es entstehen mit Eiter gefüllte Bläschen, Pusteln oder Pickel. Die Haut um diese Talgdrüse rötet sich und wird schmerzempfindlich. Pickel dürfen nicht ausgedrückt werden, da sonst die Bakterien noch tiefer in das Hautgewebe hineingelangen und die Entzündung sich ausbreiten kann.

Einige **Pickel** können mit Sicherheit durch ausgewogene Ernährung vermieden werden: Die Entgiftung des Körpers geschieht auch über die Haut! Wenn du Heißhunger auf was Süßes hast: Obst ist eine echte Alternative! Getrocknete Datteln, Bananen oder süße Kirschen z.B. oder mix dir einen leckeren Erdbeershake! Da ist auch Kalzium drin, Eisen, Magnesium und Vitamin B. Das braucht dein Körper im Moment dringend! Wenn gar nichts mehr hilft, kannst du zu einem Hautarzt/einer Hautärztin oder zur Kosmetikerin gehen und dich wegen der Pickel beraten lassen.

„Und du kannst davon jede Menge Narben kriegen“, meinte Lena am Nachmittag, als wir zusammen bei Toni in der Eisdiele saßen und Milchshakes schlürften. „Nimm so antibakterielle Mittel zur Reinigung. Oder Waschgels. Das hilft.“ „Danke für den Tipp. Mein Schwesterherz hat davon massenhaft in ihrem Schränkchen rumstehen. Werd' ich sofort mal ausprobieren“, antwortete ich. „Aber pass bei den Mitteln auf, dass sie die Haut nicht austrocknen. Wenn sie nämlich austrocknet, entwickelt sie noch mehr Talg“, meinte Lena. „Und nicht so viel Make-up drauf. Da kann die Haut nicht atmen und der Talg fließt nicht ab.“ Erste Sahne, Lena! Was die alles wusste!

Ach, Lena, wenn ich dich nicht hätte! Aber irgendetwas stimmte nicht mit ihr. Irgendwie schleppte sie ein Problem mit sich rum. Das spürte ich ganz genau! Aber sie sagte nichts. Ich merkte nur, wie sie mich manchmal so komisch ansah. Aber ich drängelte nicht. Lena war eher so'n Innentyp, sie musste erst mal selbst über ihre Probleme nachdenken. Und dann kam sie zu mir. Also, dachte ich damals, warte erst einmal ab.

### **Gegen Pickel!**

Zur Behandlung von Pickeln kannst du nach Fertigprodukten auf Ringelblumenbasis in der Apotheke, in der Drogerie oder im Reformhaus Ausschau halten. Wenn du Lust hast, kannst du dort auch die Zutaten erhalten, um dir die Salben selbst zuzubereiten.

#### **Ringelblumensalbe:**

30 ml Ringelblumen-Öl, 2 g Bienenwachs

Vermische Öl mit Wachs in einem Glas und stelle es ins Wasserbad, warte bis das Bienenwachs sich aufgelöst hat. Die Mischung verrühren. Gib ein paar Tropfen auf einen kalten Teller und lasse ihn erkalten. Konsistenz prüfen! Vorsicht! Auf dem Teller erscheint die Menge härter als in der Gesamtheit, wegen der kleineren Menge. Je nach Ergebnis mit Öl oder Wachs ergänzen. Dann die Mischung aus dem Wasserbad nehmen. Auf Handwärme abkühlen lassen und in eine saubere Cremedose geben und verschließen.

#### **Ringelblumentinktur:**

Frische Blüten, Blätter, Stängel waschen, gut abtropfen lassen und in der Saftpresse entsaften. Der so gewonnene Frischpflanzensaft sollte möglichst frisch angewandt werden. Die alte Volksmedizin empfiehlt, „unliebsame Hauterscheinungen“ damit unverdünnt zu betupfen.

#### **Ringelblumen-Gesichts- und Körper-Peeling:**

2-3 El Naturjogurt, 2-4 El geriebene Mandeln, 1 Tl Ringelblumenextrakt

Den Naturjogurt mit den Mandeln und dem Ringelblumenextrakt zu einem Peelingbrei verrühren. Dann trägt du den Brei großzügig auf Gesicht und Körper auf und massierst ihn einige Minuten in die Haut. Danach mit warmem Wasser abdschen. Die Milchsäure bewirkt neben der Tiefenreinigung das Ablösen alter Hautschüppchen.

# Die Schamhaare sprießen

Ein paar Wochen später rief meine Freundin Lena völlig aufgeregt bei mir an: „Rat mal, was ich entdeckt habe!“ „Dass die Erde in Wirklichkeit ein Würfel ist?“, kicherte ich. „Quatsch nicht! Ich hab mein erstes Schamhaar entdeckt!“ Sie war völlig aus dem Häuschen. „Können wir uns treffen?“

Natürlich musste das gefeiert werden! Wir verabredeten uns in zehn Minuten bei Toni in der Eisdiele. Aber vorher untersuchte ich meinen Venushügel – das ist diese Erhebung vor den Schamlippen – noch mal gründlich, ob ich nicht auch so ein Schamhaar vorzuweisen hatte. Aber nichts. Auch nicht unter den Armen. Mist verdammt!

Zum ersten Mal war ich stolz darauf, dass ich schon mehr Busen hatte als sie. Und ich zog seit langer Zeit wieder ein enges T-Shirt an, um zu zeigen, dass ich nicht zurückgeblieben war.

Lena saß schon mit hochrotem Kopf in der Eisdiele, als ich mit meinem Fahrrad angedüst kam. Überschwänglich hat sie mich zu einem Milchshake eingeladen und wollte von Toni, dem süßen Typen aus der Eisdiele, ab sofort mit „Sie“ angesprochen werden. Wir haben vielleicht gegackert. Toni wusste überhaupt nicht, was los war. Aber irgendwie haben Lena und ich uns ganz toll gefühlt. Wir waren keine Kinder mehr. Irgendwie waren wir ganz kribbelig. Wir wussten: Jetzt fängt ein total neuer Lebensabschnitt an. Und inzwischen freute ich mich auch auf die neuen Erfahrungen. Ich spürte nämlich neuerdings so ein Knistern und Prickeln im Körper, wenn ich mir die Jungen etwas näher anschaute. Besonders Dennis, der gerade mit zwei Freunden in die Eisdiele reingeschlendert kam. Ich merkte ganz genau, wie er heimlich aus den Augenwinkeln immer wieder zu mir rüberschielte. Und prompt bekam ich einen knallroten Kopf. Ich wuschelte mir die Haare ins Gesicht, um mich hinter mir selbst zu verstecken. Und ich dachte immer, im Blickhalten wäre ich Weltmeister! Nix da! Lena bekam davon nichts mit. Die war immer noch total verzückt über ihr erstes Schamhaar.



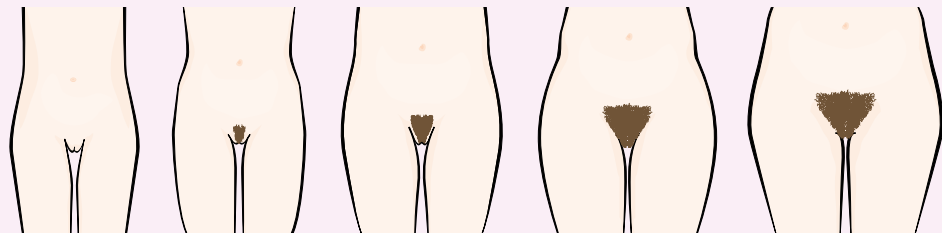


Ach, Dennis, dachte ich. Wie das wohl ist, wenn ich dich küsse? Wenn ich mich ganz eng an dich schmiege? Wenn du mich zärtlich an dich ziehst? „...das war um halb eins... He, du hörst mir ja gar nicht zu!“, unterbrach Lena meine Gedankenflüge. „Doch, doch“, antwortete ich und betrachtete versunken die muskulösen Oberarme von Dennis. Wenn der mich in die Arme nehmen würde... „Was hast du gesagt?“

Ein paar Monate später, kurz nach meinem zwölften Geburtstag, war Lenas erstes Schamhaar kein Thema mehr. Bei mir waren sie auch gewachsen. Und was glaubt ihr, wo ich das Erste entdeckt habe? Auf meinem rechten Busen neben meiner Brustwarze! Das habe ich sofort rausgerupft! Ich sage euch, das hat mir die Tränen in die Augen gejagt, nicht etwa wegen dem Trennungsschmerz, sondern weil das unheimlich wehtat. Und dann sprießte es bald überall. Unter den Armen. An den Beinen. Ich dachte noch, wenn das so weitergeht, siehst du bald aus wie so ein Urmensch aus dem Neandertal.

Aber wie ist das eigentlich?, ging es mir plötzlich durch den Kopf. Muss ich meine Schamhaare auch abschneiden wie meine Kopfhaare?

In meinem schlaun Buch stand: Während der Pubertät fängt die Geschlechtsbehaarung an zu wachsen. Da war ich auch schon drauf gekommen. Am Anfang sind die Haare glatt und dann fangen sie an, sich zu kräuseln. Stimmt. Sie wachsen nur etwa sechs Monate und fallen dann aus, neue wachsen nach. Also müssen sie nicht abgeschnipelt werden. Kopfhaare können zehn Jahre lang wachsen.



Na, also. Trotzdem habe ich mal so Fotos von Frauen gesehen, die sich die Schamhaare abrasiert hatten. Das soll besonders erotisch aussehen. Da muss ich mal ernsthaft drüber nachdenken!

# Von Busen und Brüstchen

Lenas Busen fing in letzter Zeit auch an, sich ganz flott zu wölben. „Das liegt an den Hormonen!“, erklärte ich wie selbstverständlich, als wir wieder mal bei Toni in der Eisdielen saßen. Stolz verklickerte ich ihr, was ich alles zu diesem Thema schon aufgeschnappt hatte und zeigte ihr, was in einem Buch darüber stand:

Die Brustwarzen werden größer, fester und färben sich mehr oder weniger dunkel. Man nennt sie auch Brustknospe. Klingt irgendwie viel romantischer. Drum herum die Haut nennt man Hof. Der Hof fängt an, sich zu wölben und wird auch größer und dunkler. Und darunter bilden sich die Milchdrüsen. Das ist das Harte, Knubbelige. Und damit die Milchdrüsen geschützt sind, bildet sich drum herum ein Fettgewebe, was man auch Busen nennt.

Ob die eine Brust größer ist als die andere, die eine zu weit oben sitzt und die andere hängt. Lass dich bloß nicht verrückt machen. Jeder Busen ist anders.“ „Echt?“, fragte Lena.

Ich nickte. „Da gibt es kleine, große, runde und spitze, hängende und feste. Die Form hat überhaupt nichts damit zu tun, was du bei sanften Berührungen oder beim Streicheln empfindest.“ Lena schaute mich irgendwie ganz komisch an. „Sexuell empfindest?“ „Na, logisch!“, antwortete ich selbstsicher. „Ist doch unheimlich schön, wenn du da rüberstreichst, oder nicht?“ Lena nickte nachdenklich. „Das einzig Wichtige ist, dass du dich wohl fühlst“, fuhr ich fort. Hatte ich das nicht toll formuliert? So was Ähnliches sagte mir nämlich Mama auch immer. Ich kam mir vor wie die Göttin der Weisheit höchstpersönlich. „Und wenn dein Freund was an deinem Busen rumzumäkeln hat, dann vergiss ihn! Entweder er mag dich so, wie du bist oder er kann Leine ziehen.“ „Du hast Recht“, meinte Lena. Plötzlich wirkte sie wieder ein bisschen bedrückt. „Das hat doch alles mit Liebe nichts zu tun, oder?“ Sie sah mich groß an.

Ich schüttelte den Kopf. „Nee. Liebe ist was ganz anderes. Und ich lasse nur jemanden an mich ran, den ich furchtbar lieb habe. Jemand anders hat an meinem Busen nichts zu suchen.“ Lena nickte. „Das ist schon komisch, was? Obwohl es bestimmt vom Sex her das Gleiche ist, ist es doch nicht das Gleiche.“ „Also, ich würde mich bestimmt ekeln, wenn so'n Rambotyp wie Bert mir an die Wäsche will“, sagte ich. „Für mich gehört Gefühl einfach dazu.“



*Sabrina: Man kann nichts daran ändern, wie die Busen wachsen. Sie entwickeln sich so wie es bestimmt ist. Man sollte sich auf keinen Fall deshalb unter Druck setzen.*

Lena blätterte weiter in dem Buch und las vor: Jede Zeit hat ja nun ihr eigenes Schönheitsideal. Bei einigen Kulturen sind große Brüste angesagt. Andere lieben hängende Brüste. Dann hat man Frauen in Korsetts geschnürt, wegen der schmalen Taille und dem dicken Busen. Die haben dann auch reihenweise Kreislaufprobleme gekriegt und sind umgefallen wie die Fliegen.

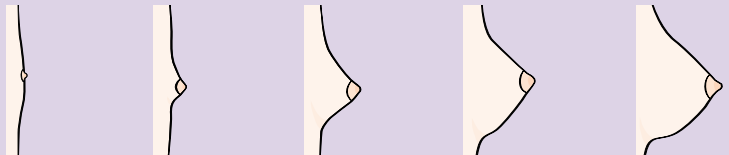
„Also, ich würde auch keine Luft kriegen, wenn ich so abgeschnürt wäre“, kicherte ich. Dann gab es auch die Mode, die Brüste völlig frei zu lassen. Die Frauen waren also total angezogen, nur die Brüste waren nicht bedeckt. Und dann gab es wieder den Büstenhalter. „Richtig!“, grinste ich. „Beim Büstenhalter wird der Busen gehalten und der Mann hält die Luft an. Da gibt es wirklich total schöne und erotische Dinger. Wenn die nur nicht so sauteuer wären, hätte ich schon mehr davon. So mit Spitze. Sieht doch echt stark aus.“ Lena zog die Nase kraus. „Also, ich mag keine BHs. Nur zum Sport trage ich mal so'n Ding, damit nicht alles so rumwackelt.“

„Also!“, erklärte ich weiter und schlürfte den Rest von dem Milchshake aus dem Glas. „Wenn du später mal Kinder hast und sie stillen willst, ist es auch völlig egal, wie dick dein Busen ist. Die Drüsen stellen die Milch her und nicht das Fett drum herum. Affen haben ja überhaupt keinen Busen und kriegen ihre Babys trotzdem satt. Wenn Jule dir das sagt, dann kannst du das auch glauben!“ Lena war immer stiller geworden. „Ich... ich weiß nicht...“, druckste sie. „Wie, du weißt nicht“, fragte ich. „Ich weiß nicht, ob ich mal Kinder kriege“, sagte sie zögernd. „Hä?“ Ich kapierte kein Wort. „Wieso das denn nicht.“ „Ich... ich weiß eben nicht...“

In diesem Augenblick tauchte Derya in der Eisdielen auf und steuerte direkt auf unseren Tisch zu. „Tag, ihr beiden!“, grinste sie uns an. „Sag mal Lena, hat deine Mutter neue Klamotten gekriegt? Ich hätte mal wieder so richtig Lust auf 'ne abgedrehte Modenschau!“ Lena war sofort Feuer und Flamme und atmete erleichtert auf. „Gute Idee. Da kommt man auch auf andere Gedanken!“ Ich schaute sie kritisch von der Seite an. Was war nur los mit ihr?



### So entwickelt sich deine Brust...





# Alles **meins!**

Seitdem ich mit Lena gesprochen hatte, ging mir das Thema Sexualität nicht mehr aus dem Kopf. Als hätte ich meine Gehirnplatte mit Informationen über Brüste, Hormone und Geschlechtsorgane gefüttert und die wollten jetzt vervollständigt und abgespeichert werden. O.k. Alles wächst. Auch die äußeren Geschlechtsorgane. Aber wie sahen die in Wirklichkeit aus? Ich ging mit Lena in unsere Stadtbücherei. Wir wollten jetzt unbedingt wissen, was sich bei uns zwischen den Beinen so alles tut. Die Abbildungen haben wir dann auch gefunden. Und wisst ihr, was darunter stand? „Nehmt euch einen Handspiegel und schaut doch am besten selber mal nach, wie ihr da unten aussieht.“

## Die Geschlechtsteile gehören doch zu mir

Gute Idee, dachte ich. Als ich zu Hause war, nahm ich einen Handspiegel, machte es mir auf dem Bett bequem, klappte mein schlaues Buch neben mir auf und untersuchte, was es da alles zu entdecken gab. Aber vorher schloss ich die Zimmertür ab. Obwohl keiner zu Hause war. Auch Wuff habe ich ausgesperrt. Jetzt wollte ich total meine Ruhe haben.

Komisch, dass man sich so dabei schämt. Dabei ist es doch das Normalste von der Welt, wenn man sich überall kennen lernt. Die Geschlechtsteile gehören doch zu mir wie meine Nase, mein Knie oder mein dicker Zeh. Jungen haben es da viel leichter. Die sind von klein auf daran gewöhnt, ihren Penis in die Hand zu nehmen und zum Beispiel weit pinkeln zu üben. Oder sich zu streicheln und auszuprobieren, ob das schön ist, wenn man die Vorhaut zurückzieht oder nicht. Bei uns Mädchen ist das schon anders und alles viel mehr versteckt. Vielleicht trauen sich viele deswegen nicht, offen über alles zu reden? Obwohl mir Mama alles erklärt, wenn ich es wissen will. Aber erst, wenn ich sie frage.

” *Aylin: Ich habe mir auch mal alles bei mir mit einem Spiegel angesehen. Aber ich würde nicht darüber reden, weil ich mich schon schäme.*

” *Susan: Die Schamlippen und so gehören doch zu meinem Körper. Das bin doch auch ich.*

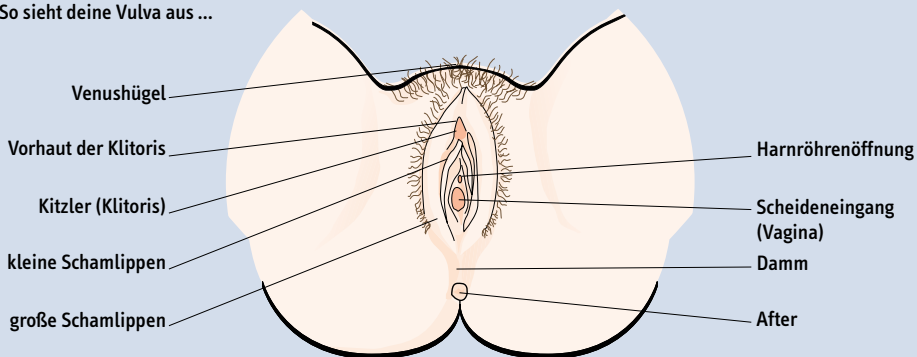
Also, ich saß mit meinem Spiegel auf dem Bett, lehnte ihn gegen einen Stapel Bücher und machte mich auf die Entdeckungsreise. Als Erstes haben wir da den Venushügel. Klingt doch richtig schön, oder? Das ist da, wo auf der Oberfläche die krausen Scham- oder Venushaare wachsen. Alles zusammen, was es „da unten“ (wie manche diesen Teil des weiblichen Körpers verschämt umschreiben) so gibt, das nennt man Vulva. Als Erstes sieht man die großen Schamlippen oder auch Scheidenlippen. Schamlippen! Eigentlich ein doofes Wort. Warum soll ich mich deswegen denn schämen? Venuslippen fände ich viel schöner. Also gut, jedenfalls sind das die dicken Hautfalten, die vom Venushügel runter zum Damm verlaufen. Der Damm liegt zwischen Scheideneingang und Poloch, oder auch After. Ich blät- terte in dem Buch nach, was der Damm ist: eine Muskelschicht, ca. zwei Zenti- meter lang und trennt die beiden Körperöffnungen voneinander. Aha! Das hatte ich kapiert.

Also, die großen Scheidenlippen sind außen mit Haaren bedeckt und wenn ich sie auseinander ziehe, spüre ich, dass sie innen ganz feucht sind. Aber woher kommt das? Das liegt daran, dass sie innen mit einer Feuchthaut überzogen sind. Fälsch- licherweise wird diese Haut auch als Schleimhaut bezeichnet, aber die Scheide hat keine Schleimdrüsen, sie sondert nur Flüssigkeit ab. Die Schamlippen bestehen auch aus Fett und sind unheimlich stark durchblutet. Außerdem führen da jede Menge Nerven durch.

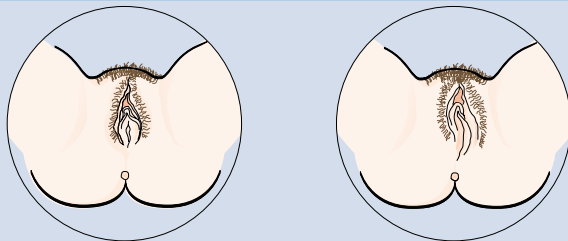
## wie meine Nase, mein Knie oder mein dicker Zeh.

### Die äußeren Geschlechtsorgane

So sieht deine Vulva aus ...



oder so ...



Kapiert. Deswegen sind sie ja auch so empfindlich. Ich mag da unheimlich gerne drüberstreichen, weil das so schön ist. Wenn du sexuell erregt bist, schwellen sie ganz stark an. Das hatte ich noch nicht gewusst, werde ich mal beobachten.

Zwischen den großen Schamlippen liegen die kleinen Schamlippen. Die Haut ist so'n bisschen gekräuselt. Die Farbe ist von Frau zu Frau verschieden: rosa, hell- oder dunkelrot oder auch dunkel können sie aussehen. Häufig wachsen die inneren Schamlippen über die äußeren, großen hinaus. Die Schamlippen überdecken die Öffnung von der Harnröhre, also wo der Urin rauskommt, und den Scheideneingang. Die Harnröhre bei Frauen ist sehr kurz. Aus diesem Grund kann es leicht zu Entzündungen in Blase und Niere kommen. Deswegen nervt mich Mama also immer so, dass ich im Schwimmbad nach dem Schwimmen den Badeanzug wechseln soll.

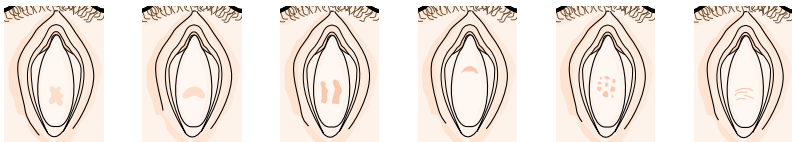
Wenn du manchmal in der Unterhose so feuchte Spuren findest, liegt das daran, dass Sekrete oder auch Flüssigkeiten abgesondert werden. Die sind ganz wichtig, weil der Schleim aus dem Gebärmutterhalskanal schädliche Bakterien abwehrt. Deswegen soll man sich am besten nur mit warmem Wasser waschen. Das genügt vollkommen. Wer allerdings während und außerhalb der Periode absolut nicht auf Seife verzichten will, soll auch keine Babyseife nehmen! Neuerdings gibt es da Waschlotionen auf Milchsäurebasis.

Ah ja! Sonst macht man ja die ganze Scheidenflora kaputt und die Bakterien können mir nichts dir nichts ab in die Scheide wandern. Logisch, dass man die Scheidenlippen und alles sauber halten soll. Sonst wirst du ja eine wahre Oase für Pilze und so'n Zeugs. Und fängst an zu muffeln. Nach Schweiß oder Sekreten. Wäre echt peinlich, weil man das ja selbst gar nicht so mitkriegt. Wie beim Knoblauchessen. Da läuft man ja auch in der eigenen Duftwolke rum und merkt's nicht. „Ich kann dich nicht riechen!“ heißt ja eigentlich auch auf gut Deutsch: „Mir stinkt's!“ Aber andererseits! Ich muss es ja gestehen: Ich habe den Geruch von Dennis über alles geliebt. Ich habe mich immer ganz nah an ihn heran gestellt und dann habe ich heimlich an ihm herumgeschnüffelt! HmMMMMMM! Irgendwann hat er mal einen Schal im Schulflur hängen lassen, den habe ich mir heimlich stibitzt. Und abends immer mit ins Bett genommen und an ihm herumgeschnuppert. Also: wascht das nicht alles weg. Und überdeckt nicht alles mit Parfüm und Deos. Hygiene ja, aber so'n Körperduft ist doch das Schönste, was man an dir erschnüffeln kann.

# Von Jungfernhäutchen und Kitzler

Aber jetzt erst mal weiter in dem Buch: Die Scheidenöffnung liegt hinter der Harnröhrenöffnung zwischen den kleinen Schamlippen und ist teilweise von einer feinen Haut verdeckt. Aha! Das ist also das berühmte-berühmte Jungfernhäutchen, auch Hymen genannt.

Das **Jungfernhäutchen**, ein dünnes ring- oder halbmondförmiges Hautläppchen, umgibt den Scheideneingang, verschließt ihn aber nicht. Man spricht von Entjungferung, wenn ein Junge und ein Mädchen das erste Mal miteinander schlafen und das Häutchen sich dehnt oder dabei reißt. Dieses Einreißen tut bei manchen weh, andere spüren kaum etwas. Dabei kann es bluten, bei einigen mehr, bei anderen weniger, manchmal auch gar nicht. Aber keine Sorge: Wenn ihr euch vertraut und zärtlich miteinander seid und wartet, bis ihr sehr erregt seid und die Scheide richtig feucht ist, und sich der Junge sanft und vorsichtig bewegt, dann kann auch das „erste Mal“ sehr schön sein.



**Alles klar! Kapiert!** Das Häutchen hat eine Öffnung, damit Schleim oder auch später das Blut von der Periode herausfließen kann. Es ist äußerst dehnbar, besonders bei Mädchen, die Tampons verwenden. Wenn es erst einmal zerrissen ist, bleiben oft noch kleine Hautfalten um die Scheide herum zurück. Der kleine Riss heilt nach wenigen Tagen. Jedes Mädchen hat so ein Häutchen, aber es sieht bei jedem Mädchen anders aus, mal ist es siebförmig, mal hat es einen schmalen gekräuselten Saum, mal hat es eine große Öffnung, mal eine kleine. Deshalb muss es nicht bluten, wenn es zerreißt.

**Also, ich muss euch sagen, so'n Körper ist schon kompliziert. Das war damals gar nicht so einfach, da durchzublicken. Ich nahm das Buch und las weiter:** Neben dem Scheideneingang befinden sich zwei bohnen große Drüsen, die Bartholin-Drüsen. Diese sondern ein schleimartiges Sekret ab, das den Scheideneingang vor allem bei sexueller Erregung befeuchtet. Die Scheide ist am Eingang besonders empfindlich.

In einigen **Kulturen und Religionen** gilt eine unverheiratete Frau als ehrlos, wenn sie kein Jungfernhäutchen mehr besitzt. Die heile Jungfernhaut gilt als Beweis für Unschuld und Unberührtheit. Für viele Mädchen und junge Frauen ist daher der Erhalt des Jungfernhäutchens von großer Bedeutung. Sie möchten – oder die Familie oder Religion erwartet es von ihnen – vor der Heirat keinen Geschlechtsverkehr, sondern als **Jungfrau** in die Ehe gehen. Dabei ist ein unversehrtes Hymen nicht immer ein Beweis dafür, dass das Mädchen noch Jungfrau ist. Ein besonders dehnbare Häutchen kann durchaus das „erste Mal“ überstehen, ohne ganz einzureißen. Durch Sport oder Tanzen kann es nicht verletzt werden. Tatsächlich kann das Jungfernhäutchen nur beim Geschlechtsverkehr reißen, manchmal durch die Verwendung eines zu großen Tampons oder wenn man einen Finger oder Gegenstand in die Scheide einführt. Es reißt auch nicht bei einer fachgerechten Untersuchung beim Frauenarzt/ bei der Frauenärztin. Bei der Befürchtung, das Jungfernhäutchen sei nicht mehr intakt, kann man sich bei der Frauenärztin, einer Sexualberatungsstelle oder einem Mädchen- oder Frauengesundheitszentrum informieren und eventuell auch untersuchen lassen. Manchmal arbeiten hier auch Fachfrauen aus anderen Ländern und Kulturen, die dich auch in deiner Muttersprache und zu diesen speziellen Fragen aufklären können.

Da erzählt ihr mir nichts Neues! Aber jetzt kommt's. Da, wo die beiden kleinen Scheidenlippen nämlich zusammenwachsen, da liegt die Klitoris oder auch der Kitzler. Fühlt sich an wie eine kleine Perle, die sich hin und her bewegen lässt. Die hat es vielleicht in sich! Äußerlich ist die kleine Eichel sichtbar. Und darüber liegt die Vorhaut, wie eine Kapuze. Klitoris und Scheide sind über die beiden Schenkel der Klitoris miteinander verbunden.

Wenn du sexuell erregt bist, wird die Klitoris größer, schwillt an und kommt unter der Vorhaut hervor. Die gut sichtbare Eichel der Klitoris misst etwa einen Zentimeter. Aha! Von der Spitze der Klitoris bis zum Ende ihrer Schenkel misst sie jedoch etwa 10 Zentimeter. Der Schaft und die beiden Schenkel der Klitoris befinden sich nicht sichtbar im Innern des Körpers.

Der Kitzler ist vielleicht berührungsempfindlich! Aber das habt ihr bestimmt schon selbst rausgekriegt. Der hat nämlich genauso viele Nerven wie die Lippen oder die Fingerspitzen.

Ich streichelte sanft über den Kitzler und spürte, wie ich immer mehr erregt wurde. Die Scheide fühlte sich ganz feucht an. Ich mag das, wenn ich über den Scheideneingang streiche und meine Brustwarze berühre. Dazu mache ich mir auch ganz schöne Gedanken. Zum Beispiel, dass Dennis mich küsst. Und allmählich stand mein Körper wie unter elektrischem Strom.

Wenn ich zum Orgasmus komme, strömt das wie eine riesige Welle über meinen Körper. Als würde ich auf gigantischen Wogen davongetragen. Das ist einfach unbeschreiblich. Und jedes Mal irgendwie anders. Jedenfalls nennt man das Selbstbefriedigung. Oder auch onanieren.

Danach fühlte ich mich total gut und grummelte noch ein bisschen vor mich hin, als plötzlich das Telefon läutete. Natürlich! Ausgerechnet jetzt. Und wer war am Telefon? Meine Freundin Lena! Matheprobleme! Tja, gegen Mathe ist kein Kraut gewachsen!





”

*Mona: Ganz besonders empfindsam ist die Brustwarze. Wenn sie liebevoll gestreichelt und geküsst wird, kriegt man Gefühle, die durch den ganzen Körper ziehen.*

”

*Nadja: Es ist mir zwar peinlich, über Selbstbefriedigung zu reden, da dieses Thema nicht so offen wie Sex behandelt wird, aber mit meiner Schwester kann ich über solche Dinge reden. Sie versteht mich, andere Freundinnen lachen mich aus, wenn ich das Thema anschneide.*

”

*Emilie: Selbstbefriedigung ist viel schöner als Geschlechtsverkehr, weil ich da alles selber bestimmen kann.*

”

*Christine: Vielleicht fühlen sich Mädchen hingezogen, sexuelle Erfahrungen zu machen. Durch das Fernsehen kriegt man ja viel mit. Aber sie wollen noch nicht mit einem Jungen schlafen. Deshalb befriedigen sie sich selbst. Oft stehen sie aber nicht dazu, da sie sich schämen gegenüber anderen. Oder sie denken, es sei nicht normal.*

Jedes Mädchen kann selbst herausfinden, was schön ist und was erregt. Eine ganz empfindsame und für die Lust ganz entscheidende Stelle am Körper eines Mädchens ist die **Klitoris**, auch **Kitzler** genannt. Die meisten Mädchen befriedigen sich selber, indem sie ihre Finger befeuchten und die Klitoris oder deren Umgebung streicheln und sanft massieren. Manche stecken sich dabei einen Finger in die Scheide oder streicheln ihre Brüste. Mit zunehmender Lust und Erregung wird die Scheide feucht. Der Höhepunkt sexueller Erregung, auch **Orgasmus** genannt, ist nicht immer eindeutig als solcher zu erkennen. Da ziehen sich die Muskeln in der Scheide und um die Klitoris zusammen. Die Gefühle beim Orgasmus sind unterschiedlich und jedes Mal anders: eine Mischung aus Entspannung, Kribbeln im Körper, dem Gefühl, auf Wellen zu reiten oder für einen Moment vollständig die Kontrolle zu verlieren. Manchmal braucht es auch eine Weile, bis du entdeckst hast, was dir gefällt. Setz dich nicht unter Druck! Aber je besser du deinen Körper kennst, desto schöner ist das für eine spätere Partnerschaft.

### Geschichte des Onan

Die Bezeichnung „Onanieren“ geht auf eine Geschichte aus dem Alten Testament zurück (1. Mose 38, 1–10). Vor etwa 3500 Jahren lebte ein Mann namens Onan. Sein Bruder war gestorben und ließ eine kinderlose Frau zurück. Eine kinderlose Frau wurde aber damals verachtet und galt als von Gott bestraft. Deshalb war es Brauch, dass ein Bruder oder Verwandter mit der Frau schlief, damit sie noch Kinder kriegen konnte. Die Kinder durften den Namen des Verstorbenen tragen. Onan ärgerte sich über den Brauch. Durch die Zeugung neuer Kinder wurde ja der Erbanteil der eigenen geschmälert. Deshalb zog er beim Geschlechtsverkehr kurz vor dem Samenerguss seinen Penis aus der Scheide. In der Bibel steht, dass Gott Onan sterben ließ, weil er das Verhalten als äußerst lieblos empfand.

Die Geschichte selbst hat mit Selbstbefriedigung nichts zu tun. Trotzdem leitete man den Begriff „onanieren“ davon ab, und es wurde als Sünde vor Gott ausgelegt, obwohl es hier ja in Wirklichkeit um den Koitus interruptus (also den unterbrochenen Geschlechtsverkehr) ging, der Penis wurde vor dem Orgasmus aus der Scheide gezogen.

Allerdings bestrafte Gott Onan ja wegen seiner Lieblosigkeit gegenüber seiner Schwägerin und dem verstorbenen Bruder. Nicht wegen der Sexualität.

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

Das Jugendportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zu Liebe, Sex und Verhütung mit einem umfangreichen Lexikon, mit Spielen, Tests und Antworten auf häufig gestellte Fragen (FAQ) sowie regelmäßigen Chats.

[www.sextra.de](http://www.sextra.de) + [www.sexundso.de](http://www.sexundso.de)

Beratungshomepage für Jugendliche von pro familia

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

ist eine Community nur für Mädchen und junge Frauen zu Politik, Umwelt, Kultur, Forschung, aber auch mit interessanten News zu Körper, Gesundheit, Liebe und Sexualität.

# Was **innen** im Körper so alles abläuft

Als ich mit Lena bei Toni saß, um eine Riesenportion Eis zu verdrücken, sagte sie plötzlich: „Weißt du eigentlich, dass du Eier im Bauch hast?“ Ich dachte ehrlich, die wollte mich vergackeiern. „Eier! Na klar!“, kicherte ich. „Und wenn es Ostern wird, fange ich an zu gackern!“

Aber dann hat sie so ein Heft aus der Tasche gekramt und mir ein paar Abbildungen gezeigt. Ich habe mich echt wie eine Oberglocke gefühlt. Es stimmt! Ich habe in jedem Eierstock Eier, die nur darauf warten, auf die Reise gehen zu können. Jetzt wollte ich es genauer wissen. Was war mit den Eiern und wo steckten die? Kann man die fühlen? Können die kaputtgehen, wenn man unglücklich fällt? Und wozu sind die gut?

Ach, du liebe Zeit! So'n Körper ist doch ein ganz schön kompliziertes Ding! Kaum war ich wieder zu Hause, stürzte ich mich auf den Computer. Aber Miriam suchte noch irgendwelche Daten über die Französische Revolution. Nachdem sie endlich abgedampft war, klickte ich ein paar Websites an. Da gibt es nämlich wirklich einige, wo es echt zur Sache geht, rund ums Thema Pubertät.

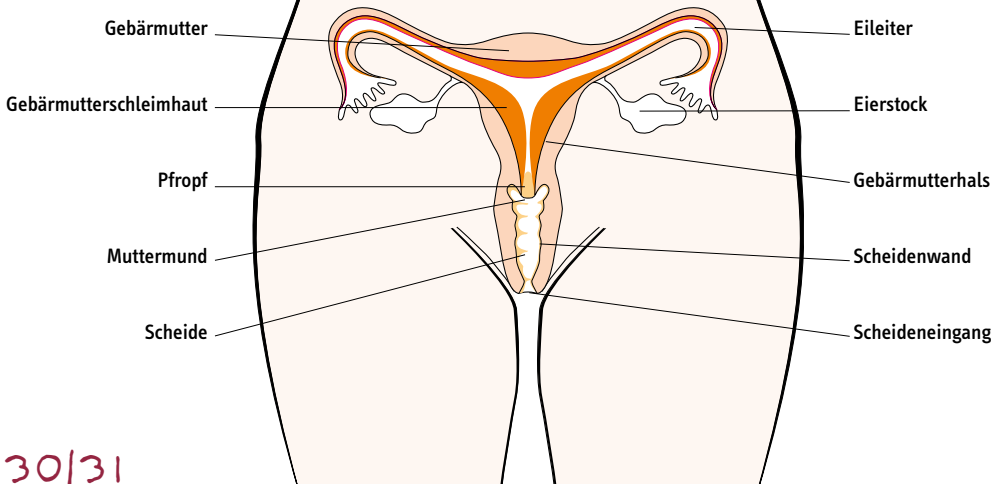
Da stand also: Im Unterleib gibt es ebenfalls Geschlechtsorgane, die wachsen. O.k., das war nichts Neues. Und weil man die nicht sehen kann, nennt man sie auch innere Geschlechtsorgane. Logisch. Aber wo sind denn nun meine Eier? Zum Zeitpunkt der Geburt hat ein Mädchen etwa 400.000 unreife Eizellen in seinen Eierstöcken. Allerdings stirbt im Laufe der Jahre eine Menge davon ab. Wahnsinn! Ich werd nicht mehr! Da hab ich über 400.000 Eier im Bauch und weiß nichts davon. Aber weiter: Davon reifen während der geschlechtsreifen Zeit im Leben einer Frau 400 bis 500 Eizellen aus. Der Rest bildet sich zurück. Lena hatte also doch Recht! Und wie geht das weiter mit diesen Eiern? Am besten, ich fange ganz von vorne an, um zu kapieren, was bei mir im Bauch abläuft. Also, wir waren ja bis zur Scheide gekommen. Und jetzt?

Die Scheide oder Vagina stellt die Verbindung zur Gebärmutter her. Sie sieht so aus wie ein Schlauch und ist mit Muskeln versehen. Ihr merkt das, wenn ihr die Scheide durch Muskelanspannung zusammenzieht oder ausdehnt. Innen ist die Scheide von einer Feuchthaut überzogen, die Scheidenflüssigkeit absondert. Der untere Teil der Scheidenwand ist vorn mit zahlreichen Nerven versehen. Er reagiert auf Berührungen sehr sensibel. An dieser Stelle befindet sich eine besonders empfindliche Zone.

Wenn du deinen Finger in der Scheide nach hinten führst, dann kannst du da deinen Muttermund fühlen. Der ist glatt und rund und fühlt sich an wie eine Kirsche oder wie eine Nase mit einem kleinen Grübchen. Dieses „Grübchen“ ist die Öffnung zur Gebärmutter. Der Muttermund ragt wie ein runder Höcker in die Scheide hinein. Gebärmutter und Muttermund verändern innerhalb des Zyklus und bei sexueller Erregung ihre Lage, so dass du den Muttermund nicht immer an derselben Stelle finden wirst. An manchen Tagen ist es schwierig, ihn überhaupt zu entdecken. Bei einer Schwangerschaft verhindert er, dass der Embryo aus der Gebärmutter gleitet. Bei der Geburt kann er sich aber so stark dehnen, dass ein Baby hindurchpasst.

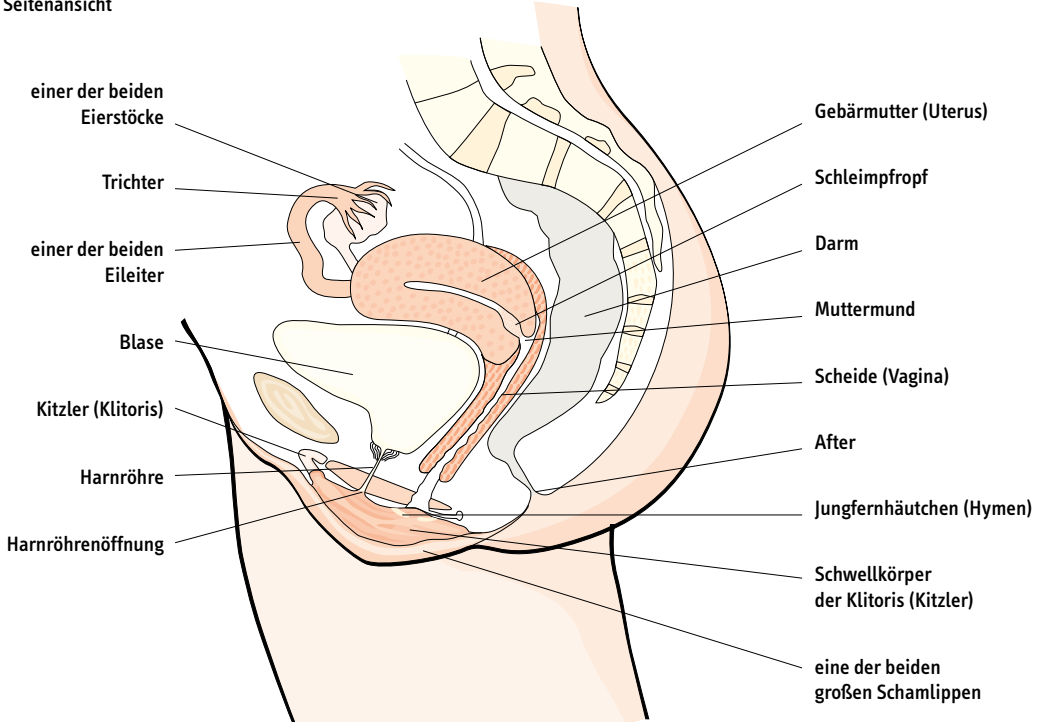
## Die inneren Geschlechtsorgane

Vorderansicht



# Die weiblichen Geschlechtsorgane

Seitenansicht



Aha, dachte ich. Das ist also der Gang in die „Unterwelt“, der Eingang zur Gebärmutter. Für die Spermien das Tor zur großen weiten Welt, der nur mit einer Zauberformel zu öffnen ist. Sesam, öffne dich, hier kommen Ali Baba und die 40.000 Spermien! Aber in Wirklichkeit sind es ja 20 bis 60 Millionen pro Samenerguss. Das müsst ihr euch mal vorstellen! Und da müssen sie durch, wenn sie uns schwanger machen wollen. Aber das kommt später.

Dann kommt der Gebärmutterhals, der ist innen durch eine Schleimhaut ausgekleidet. Darin befinden sich zahlreiche Drüsen. Sie bilden einen zähflüssigen Schleim, der den Zugang zur Gebärmutter wie ein Pfropf verschließt. Der Pfropf bietet Schutz gegen das Eindringen von Krankheitserregern. Mit der Geschlechts-

reife verändert sich der Pfropf. Wusste gar nicht, was in meinem Körper alles abgeht. Und das, ohne einen Finger zu krümmen. Die Gebärmutter ist eine richtige Höhle. Da kann nämlich später mal das Baby heranwachsen. Sie liegt genau hinter und über der Blase und die Wände sind sehr elastisch. Bei jungen Mädchen ist die Gebärmutter nur 7-9 cm lang und hat die Form und Größe einer umgedrehten mittelgroßen Birne. Während einer Schwangerschaft kann ein Baby sie bis zu 50 Zentimeter ausdehnen. Wenn ein Mädchen geschlechtsreif ist, baut die Gebärmutter jeden Monat eine neue Schleimhaut auf. Die wird dann aber wieder abgestoßen, wenn du nicht schwanger bist und du kriegst deine Periode.

Aber wo sind jetzt meine Eier? In die Gebärmutter führen zwei Tunnel, das sind die Eileiter. Eileiter! Habt ihr es gehört? Wenn es Eileiter gibt, sind die Eier nicht mehr weit. Aber wo stecken die nun? Ich klickte eine Zeichnung an und verfolgte die Eileiter weiter. Sie führen als kleine Röhren in die Bauchhöhle und am Ende ist so ein Trichter angebracht. Da! Ich hab sie! Wenn ihr euch das Bild genau anschaut, könnt ihr ahnen, wo sie stecken. Sehen kann man sie nämlich nicht. Die sind bestimmt in den beiden Eierstöcken.

Die Eierstöcke sind so groß wie Pflaumen. Da reifen jeden Monat ein paar Eier umhüllt von einem Eibläschen heran. Einmal im Monat wird dann so ein Ei aus dem Eierstock ausgeschwemmt, wird aber gleich von einem der beiden Eileiter-Trichter aufgefangen. Das nennt man auch Ovulation. Zu Deutsch: Eisprung. Echt sportlich! Und dann geht's ab in den Eileiter. Weil so'n Ei ja nicht laufen oder schwimmen kann, gibt es im Eileiter Unmengen von kleinen Flimmerhärchen. Und die schubsen das Ei immer weiter in Richtung Gebärmutter. Echt heiße Angelegenheit.

Die Eizelle hat etwa die Größe eines i-Punktes. Man kann sie also mit dem Auge ganz winzig klein erkennen. Auf dem Weg zur Gebärmutter kann das Ei für wenige Stunden befruchtet werden, wenn sich Spermien im Eileiter befinden. Die Lebensdauer der Eizelle beträgt maximal 24 Stunden, danach löst sie sich dann auf. Ihre Bestandteile werden durch große weiße Blutkörperchen, sog. Fresszellen aufgenommen und entsorgt. lllllh! Das klingt ja echt nach einem Horrorfilm. Aber andererseits, irgendwo müssen die Reste ja bleiben. Ist schon genial von meinem Körper gemacht. Und jetzt kapier ich: Wenn die Eier so klein sind wie ein i-Punkt, können sie bestimmt nicht kaputtgehen, so gut abgepolstert, wie ich bin! Also, weiter!

Das Ei will es sich in der Gebärmutter dann so richtig schön bequem machen. Aber es ist ja nicht befruchtet. Deswegen wird es wieder abgestoßen. Und dabei hilft die Gebärmuttermuskulatur. Indem sie sich zusammenzieht, wird die aufgebaute Haut abgelöst und jeden Monat mit etwas Blut ausgeschieden.

Adios!  
Arrividerci!  
Good bye!  
Güle güle!



# Lena kriegt ihre Periode

Stellt euch vor, meine Freundin Lena hat ihre Periode schon viel früher gekriegt als ich, obwohl ich viel eher einen Busen hatte als sie. So ist das eben mit der Pubertät. Auf nichts kann man sich verlassen. Wir gingen damals zwischen den Feldern spazieren und haben über Dennis gequatscht. Und über Ralf und Sigi. „Sag mal“, sagte ich plötzlich. „Du erzählst eigentlich nie etwas darüber, auf wen du im Moment so stehst. Du warst eigentlich noch nie so richtig verknallt.“ Lena bekam einen knallroten Kopf. „Ich versteh das auch nicht...“, stotterte sie. „Was verstehst du nicht?“ Lena zuckte leicht mit den Schultern. „Ich weiß nicht. Irgendwie... also... ich bin eigentlich viel lieber mit Mädchen zusammen als mit Jungen.“

Ich schaute sie einen Moment fragend an. „Warte nur ab“, meinte ich aufmunternd, als ich ihr zerknirschtes Gesicht sah. „Warte ab, bis du dich mal so richtig verliebst ... dann wirst du schon wissen, was du willst.“ Ich legte den Arm um sie und spürte, wie sie erleichtert durchatmete. Lena hatte irgendwie ein Problem. Aber ich wollte sie nicht drängen. Eines Tages würde sie schon sagen, was Sache ist.

„Hast du gesehen, was Gloria heute wieder für Klamotten anhatte?“, versuchte ich sie abzulenken. Gloria, diese alte Zicke, hatte im Unterricht wieder mal so eine Designerklufft an. Immer auf dem neuesten Stand. Und neuerdings ist die nur noch auf dem Gemüsetrip. Futtert in der Pause nur Karotten und so'n Zeugs, damit sie nicht zu fett wird. Dabei sieht die sowieso aus wie ein wandelnder Kleiderständer. Jedenfalls tratschten Lena und ich so'n bisschen über unsere Lieblingsfeindin, als sie mal musste. Sie verschwand im Feld und kam ziemlich blass wieder raus. „Ist dir übel?“, fragte ich erschrocken. Aber sie sah mich nur groß an. „Ich glaub, ich habe meine Tage!“ „Echt?“ Ich wollte es einfach nicht glauben. „Vielleicht hast du dich ja nicht richtig abgeputzt?“

Lena schüttelte den Kopf. Ich schielte vorsichtig zu ihrer Hose, ob man da so'n bisschen Blut entdecken konnte. War aber nichts zu sehen. Wir sind also sofort total aufgeregt zurück nach Hause gelaufen, Lena in so einem komischen Wackelgang. Sie kniff die Beine zusammen, weil sie Angst hatte, dass sie sich die Hose

Die **Regel**, oder auch Menstruation, Monatsblutung, Periode oder einfach Tage genannt, steht am Anfang und Ende jedes Monatszyklus und wird durch Hormone gesteuert. Während eine Eizelle im Eierstock heranreift, baut sich die Gebärmutter Schleimhaut auf, um ein sich einnistendes Ei ernähren zu können. Zusätzlich werden neue Blutgefäße gebildet, um den Mutterkuchen aufzubauen, der für die Atmung und Ernährung des Ungeborenen in der Schwangerschaft zuständig ist. So ausgestattet wartet die Gebärmutter auf die befruchtete Eizelle. Was ist aber, wenn das Ei gar nicht mit den Spermazellen verschmilzt, also nicht befruchtet wird? Die Gebärmutter nährt die Schleimhaut nicht länger, so dass die oberen Schichten zerfallen und blutend abgestoßen werden. Und genau das ist die Regel, die so zwischen dem 10. und 16. Lebensjahr beginnt und mit den Wechseljahren (so zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr) endet. Schau doch mal auf [www.loveline.de](http://www.loveline.de) unter Themen/Mädchen/Meine Regel.

mit Blut vollkleckern könnte. Gott sei Dank war meine Mama da. Lena hat vielleicht gezittert! Der totale Schreck zur Mittagsstunde. „Die Periode ist doch was ganz Normales“, versuchte Mama sie zu beruhigen.

Mama holte dann eine Binde aus dem Badezimmer, von mir hat Lena einen sauberen Slip bekommen und wir haben die Binde da reingeklebt. So verrutschen sie nicht. „Na, wie isst denn?“, fragte ich so, als würde mich das überhaupt nicht interessieren. Dabei wäre ich vor Neugierde beinahe geplatzt. Warum musste man ihr bloß alles aus der Nase ziehen? „Jaaaa“, sagte sie. „Eigentlich fühle ich mich ganz o.k.“ „Echt?“ Ich starrte sie überrascht an. Kein bisschen Bauchweh? Übelkeit? Kopfweh? „Das zieht nur so'n bisschen im Bauch!“, meinte sie und schlürfte genüsslich den Kräutertee, den meine Mutter ihr hinstellte.

Irgendwie war ich enttäuscht. Und ehrlich gesagt auch ein bisschen eifersüchtig. Ich spürte, dass Lena richtig stolz darauf war. Wenn sie schon ihre Periode eher bekam als ich, dann hätte es doch ruhig ein bisschen zwicken können. Aber im nächsten Moment fand ich das echt gemein. Warum hatte ich bloß so eklige Gedanken? Das sollte also jetzt bei ihr jeden Monat passieren. Und ich?

Jedes Mal schaute ich, wenn ich auf die Toilette ging, als Erstes in meine Unterhose. Vorsichtshalber klebte ich eine Slipseinlage hinein, denn ich wollte ja nicht von meiner Periode überrascht werden. Eine Horrorvorstellung: Ich stehe an der Tafel und schreibe ein paar Matheformeln dran und dann läuft mir das Blut die Beine runter! Obwohl ich ja weiß, dass man beim ersten Mal nur ganz wenig blutet, das sollen ja nur Tröpfchen sein. Da muss sich ja erst alles einpendeln, wegen der Hormone. Trotzdem habe ich manchmal diese Vorstellungen.

Als wir beim Abendessen saßen und ich mir gerade ein Käsebrot schmierte, sagte meine Mutter plötzlich: „Lena hat heute ihre Tage gekriegt!“ Papa und Miriam starrten mich wie auf Kommando an. Und ich kriegte eine knallrote Birne. Ich wusste genau, was in ihren Gehirnen ablief. Und tatsächlich musste Miriam wieder ihren blöden Kommentar abgeben: „Da fängt mein kleines Schwesterchen ja auch bald



*Eine Japanerin erzählt:*

*Sie hat ihre Gezeiten. So sagt man bei uns, wenn ein Mädchen ihre erste Regelblutung hat. Das ist eine Anspielung auf das mütterliche Meer. Die Flut schwillt zum Mond heran, der Erdenstern hält die Wasserhülle fest, das Leben wird aus dem Schaum geboren. So wie die Wellen unter den Sternbildern atmen, spürt auch jede Frau die Gezeiten in ihrem Blut.*

*Wenn in Japan ein Mädchen zum ersten Mal ihre Menstruation hat, wird sie von ihrer Familie beglückwünscht und beschenkt. Ihr zu Ehren wird O-Sekihan, ein besonderes Reisgericht, gekocht. Dieser Glückwunsch-Reis kommt nur bei Festtagen auf den Tisch. Denn die Menstruation ist in Japan ein heiliges Zeichen.*

mit dem Pubertätsstress an!“ Ich hätte sie würgen können. Papa atmete nur tief durch und warf Wuff ein Stückchen Wurst hin, das er gierig verschlang. „Jetzt lass Jule mal zufrieden!“, nahm Mama mich in Schutz und warf Miriam einen warnenden Blick zu. „Eigentlich müsstest doch gerade du wissen, was da abgeht. Du hast uns mit deinen Launen ganz schön auf Trab gehalten.“ „Und wie war das bei dir?“, fragte ich Mama. Die schaute mich verunsichert an. „Bei mir?“ „Ja! Bei dir!“, antwortete ich. „Du warst doch auch mal irgendwann in der Pubertät. Jetzt habe ich schon ein Lieblingsthema, wenn Oma und deine Schwester, Tante Lilly, Weihnachten zu Besuch kommen!“ „Untersteh dich!“ Mama schüttelte lachend den Kopf. „Oma ist da noch etwas ... tja ...“ „... verklemmt!“, meinte Papa. „Aber so war das eben früher.“ „Früher!“ Mama schaute ihn lächelnd an. „Wie das klingt. Als würden wir schon zum alten Eisen gehören.“ „O.k.“ Miriam schaute mich grinsend an. „Und weil das heute nicht mehr so verklemmt abläuft, deshalb werde ich mein Schwesterchen jetzt mal aufklären. Damit Papa nicht plötzlich Opa wird.“ Papa hätte sich beinahe an seinem Brötchen verschluckt und startete mich erschrocken an. „Weißt du denn eigentlich, wie der Klapperstorch die kleinen Kinder bringt?“, nervte sie mich. Ich warf ihr einen giftigen Blick zu. „Du bist so was von blöd. Ich bin fast schon dreizehn Jahre! Und so eine Tussi muss ich als Schwester haben.“ „Nee“, sagte sie. „Ich meine das ganz ehrlich. Weißt du eigentlich, wann deine fruchtbaren Tage sind? Ich meine, wann du schwanger werden kannst.“ „Wenn ich meinen Eisprung habe“, antwortete ich. „So blöd bin ich ja nun auch wieder nicht.“ „O.k.“, sagte sie. „Und wann ist der?“

Da hatte sie mich tatsächlich erwischt. Ich hatte keinen blassen Schimmer. Wenn das Ei aus dem Eierstock springt und in die Gebärmutter wandert, dann musste das sein. Irgendwann zwischen den beiden Perioden. Ich zuckte verlegen mit den Schultern und beobachtete Papa, wie er verunsichert mit dem Blick die Decke nach Spinnweben absuchte.

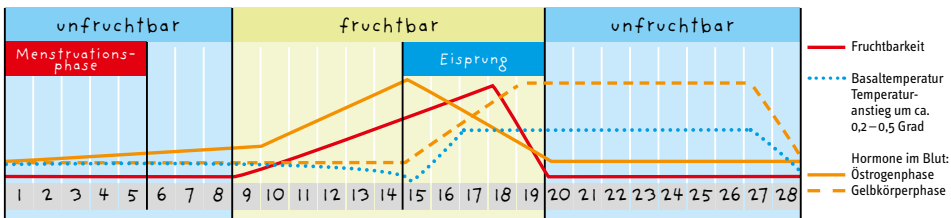
„Weißt du das?“, fragte ich ihn vorsichtig. „Ja, äh ...“ Er räusperte sich leicht. „Das müsste so zwischen dem zwanzigsten. und dreißigsten Tag sein.“ Mama platzte gleich vor Lachen laut los. „Klasse! Wer hat noch einen Vorschlag? Na, Miriam? Du weißt doch alles so genau.“ Meine Schwester grinste verlegen. „Also, das ist immer genau in der Mitte. Zwischen der letzten und der nächsten Periode!“ „Ne, auch nicht ganz richtig“, meinte Mama. „Das ist fondermaßen!“





# Fruchtbar oder unfruchtbar, das ist hier die Frage

Und dann erklärte meine Mama genau, wann die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage sind. Wann man nämlich schwanger werden kann. Und heute weiß ich auch, warum die Regel Regel heißt. Weil nämlich überhaupt nichts regelmäßig ist. Man kann sich einfach auf nichts verlassen. Aber fangen wir von vorne an.



Der **Zyklus** ist etwas immer Wiederkehrendes und bezeichnet den Kreislauf zwischen Menstruation, Heranreifung einer Eizelle, Eisprung, wieder Menstruation und so weiter. Der Zyklus beginnt am ersten Tag der Monatsblutung und endet am Tag vor der nächsten Periode und dauert normalerweise zwischen 25 und 32 Tagen. Den Zyklus kann man in zwei Phasen einteilen – in die Phase vom ersten Tag der Periode bis zum Eisprung und in die zweite Phase nach dem Eisprung bis zur nächsten Periode. In der ersten Phase reift die Eizelle heran, in der zweiten Phase wird die Gebärmutter auf das Einnisten des befruchteten Eis vorbereitet. Der Eisprung liegt ca. 14 Tage vor der nächsten Regelblutung. Also nur während der Tage um den Eisprung herum ist die Frau fruchtbar und kann schwanger werden.

Also, jetzt noch mal konkret: In der ersten Phase bis zum Eisprung bekommt das Eibläschen (Follikel) von der Hirnanhangsdrüse ein anregendes Hormon, damit es wachsen kann. Die Eihülle bildet nun ihrerseits Hormone (Östrogene) bis zu einer gewissen Konzentration, die in der Hirnanhangsdrüse als Signal verstanden wird, einzugreifen: Stopp! Es sind genügend Östrogene da. Sie schickt luteinisierendes Hormon (kurz LH genannt) zum Eierstock und es kommt zum Eisprung. Die Temperatur steigt leicht an, das Eibläschen zerplatzt, das Ei wird herausgeschwemmt und vom Eileiter-Trichter aufgefangen, damit es in den Eileiter wandern kann. Aus den Resten des geplatzten Follikels bildet sich nun der Gelbkörper. Er wird so genannt, weil er gelblich aussieht. Dieser wiederum bildet in der zweiten Zyklushälfte Progesteron, das Schwangerschaft erhaltende Hormon. Ist die Eizelle jedoch nicht befruchtet worden, so stellt der Gelbkörper die Hormonproduktion ein, und der Hormonspiegel sinkt ab. Dadurch lösen sich die obersten Schichten der Gebärmutter-schleimhaut, und du bekommst deine Tage. Aber bereits am ersten Tag der Blutung empfangen die Eierstöcke erneut ein Hormonsignal von der Hirnanhangsdrüse, so dass eine neue Eireifung beginnen kann. Die Menstruation ist also gleichzeitig der Anfang eines neuen Zyklus.

Das hatten wir dann auch im Biounterricht durchgenommen. Ihr könnt euch denken, dass die Klasse schon gespannt auf meine Ausführungen wartete. Irgendjemand hatte mir mein Heft geklaut, es zur Schülerzeitung gebracht und prompt wurde meine „Actionstory“ abgedruckt. Ich sage euch, ich wurde damit richtig berühmt:

## Der Hormonbande auf der Spur 2. Teil

**Hirnanhangsdrüse (HD):** Aha! Die da unten im Eierstock sind mal wieder voll in Aktion!

Haben gerade per Blutbahn 'ne Superladung Östrogene vorbeigeschickt.

**Zentralhirn (ZH):** Sicheres Zeichen, dass wir denen sofort helfen sollen!

**HD:** Die follikelanregenden Hormone haben wieder volle Wirkung gezeigt.

Werde denen jetzt mal 'ne Hand voll luteinisierende Hormone runterschicken!

**Hormon 1:** Alles klar, Chef! Wir zwitschern los! Los, ab in die Blutbahn!

**Hormon 2:** Wo sollen wir hin?

**Hormon 1:** Hast wohl wieder gepennt! In das Follikel!

**Hormon 2:** Folli – was?

**Hormon 1:** Follikel! Das haben wir doch nun x-mal durchgekaut!

Das Eibläschen, in dem das Ei heranwächst.

**Hormon 2:** Aaah ja ... wie heißen wir noch mal? Lutini ... äh ... was für Dinger?

**Hormon 1:** Luteinisierende Hormone, du Pappnase!

**Hormon 2:** Sauschweres Wort! Und was sollen wir in diesem Vehikel?

**Hormon 1:** Oh, Mann! Nicht Vehikel – Follikel! Wir sollen dem Ei auf die Sprünge helfen.

Weil die das da unten mit ihren Hormonen allein nicht packen!

**Hormon 2:** Ahh, da ist es ja schon, das Eibläschen!

**Eibläschen:** Wird auch Zeit, dass ihr endlich kommt! Ich brauche echt noch Power!

**Eierstock:** Aaaachtung! Die LHs sind da! Alles fertig machen zum Eisprung! Eileiter-Trichter klar?

**Zwei Eileiter-Trichter:** Welcher von uns ist denn diesmal dran?

**Linker Eierstock:** Der Linke!

**Linker Eileiter-Trichter:** Alles klar! Pass genau auf.

**Eierstock:** Temperatur ansteigen!

**Temperatur:** Schon passiert! Bei dem Stress!

**Eierstock:** Uuuuund drei ... zwei ... eins los!

**Eibläschen:** Peng!

**Ei:** Juchhu! Ich fliege!

**Linker Eileiter-Trichter:** Ich hab's! Ich hab's!

**Ei:** Noch mal!

**Linker Eileiter-Trichter:** Nee, nix da! Das reicht! Jetzt geht's ab in den Eileiter!

**Hormon 2:** Ey, Eibläschen, ist dir nicht gut, wo du jetzt kaputt bist? Du siehst so gelb aus!

**Eibläschen:** Quatsch! Ich mache jetzt selber mal ein paar Hormone. Gelbkörperhormone!

**Hormon 2:** Echt?

**Hormon 1 zu Hormon 2:** Was hast du eigentlich die ganze Zeit im Unterricht gemacht? Nur gepennt?

**Eibläschen:** (kichert) Bei euch da oben im Gehirn ist ja auch viel los.

Also, ich schicke jetzt Progesteron, die Gelbkörper, so heißen meine Hormone, in die Gebärmutter.

**Hormon 2:** Kann ich da mit?

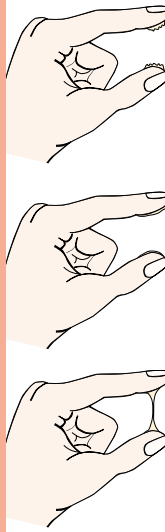
**Hormon 1 zu Hormon 2:** Du bleibst hier!

**Eibläschen:** Und meine Hormone sorgen dafür, dass in der Gebärmutter schon mal alles vorbereitet wird, falls das Ei befruchtet wird. So für alle Fälle.

**Hormon 1:** Perfekte Planung!

**Hormon 2:** Nur schade, dass man nichts sehen kann!

An der **Beschaffenheit von Schleim und Muttermund** spürst du, wo du dich gerade im Monatszyklus befindest. Wenn du dich genau beobachtest, dann bekommst du auch ein gutes Gefühl für den Ablauf, übrigens spannend wie ein Krimi: Direkt nach der Blutung ist der Muttermund geschlossen und fühlt sich eher hart an. Wenn es zum Eisprung kommt, wird er weich. Er ist geöffnet und schwerer zu ertasten. In der zweiten Zyklusphase ist der Muttermund wieder geschlossen. Er ist hart und wieder leichter zu ertasten. Während der Blutung ist der Muttermund ein wenig geöffnet.



In der ersten Zyklusphase ist der Schleim zunächst weißlich, dicklich, klebrig. Je mehr Östrogene aktiv werden, desto glasiger wird der Schleim. Kommt es zum Eisprung, sieht er aus wie rohes Eiklar. Er lässt sich in langen Fäden ziehen und wird dehnbar. Nach dem Eisprung wird er schnell wieder dicklich und verschwindet dann ganz.

Später haben Lena und ich uns das noch mal genauer im Internet angeschaut: Den Eisprung kannst du vielleicht sogar merken, und zwar – wenn alles normal verläuft – ca. 14 Tage vor der nächsten Regelblutung. Du spürst vielleicht ein leichtes Ziehen im Bauch. Das nennt man übrigens **Mittelschmerz**. Du kannst auch leichte Rückenschmerzen haben. Außerdem kommt es zu Schleimveränderungen am Muttermund. Kurz vor dem Eisprung verändert sich der Schleim. Wenn du fruchtbar bist, ist der Schleim feucht und klar. Er lässt sich wie Eiweiß zwischen den Fingern auseinander ziehen. Außerdem wirst du in deiner Unterhose merken, dass viel mehr Schleim produziert wird. Dein Muttermund ist auch ganz weich. Er liegt höher in der Scheide und ist schwerer zu ertasten.

„Ach, du dickes Ei“, kicherte Lena. „So ist das also. Jetzt können die Spermien also da durchbrettern und auf so ein ahnungsloses Ei warten.“

Nach dem Eisprung steigt deine morgendliche Körpertemperatur um ein paar Zehntelgrade an. Und die Temperatur bleibt auch so hoch bis zur nächsten Periode. Ca. drei Tage nach diesem Körpertemperaturanstieg beginnen die unfruchtbaren Tage. Dann ist keine Empfängnis mehr möglich. Der Muttermund fühlt sich auch wieder ganz hart und fest an (wie der Nasenknorpel), ist geschlossen und ragt tief in die Scheide hinein.

„Na, prima!“, sagte ich zu Lena. „Das mit dem Temperaturanstieg ist doch eine klasse Methode, um herauszukriegen, wann ich schwanger werden kann und wann nicht.“

In diesem Moment öffnete sich die Tür und Miriam steckte ihren Kopf herein. „Was redest du da?“ „Und was lauschst du an der Tür?“, meckerte ich sie an. „Hab ich gar nicht, die war nur angelehnt.“ „Also gut! Was willst du loswerden?“, fragte ich. Miriam räusperte sich. „Also, wenn du Temperatur messen willst, um zu wissen, wann du deinen Eisprung hast, da kann ich dich nur warnen. Denn der Körper spinnt manchmal total. Erst mal muss dein Zyklus regelmäßig sein und das ist



oft erst nach Jahren der Fall. Dann musst du jeden Morgen zur gleichen Zeit die Temperatur messen, nach mindestens sechs Stunden Schlaf. Außerdem: Woher willst du wissen, ob der Temperaturanstieg wirklich was mit deinem Eisprung zu tun hat?“ Lena nickte. „Vielleicht hast du Stress gehabt. Oder hast in der Nacht ein bisschen gesumpft. Oder bist krank.“ „Oder bist verliebt“, grinste Miriam. „Der Körper reagiert auf alles. Trotzdem kannst du die Temperatur morgens um die gleiche Zeit messen. Das nennt man übrigens die Basaltemperatur. So lernst du deinen Körper nämlich immer besser kennen.“ „Danke, Schwesterchen“, rief ich ihr zu. „Und jetzt lässt du uns mit unserer Basaltemperatur wieder alleine, ja?“ Miriam winkte uns zu und verschwand. „Und mach die Tür richtig hinter dir zu“, rief ich ihr noch hinterher.

### **Wann kannst du schwanger werden?**

Im wahrsten Sinne des Wortes „springt“ etwa in der Mitte des Zyklus ein reifes Ei aus einem der beiden Eierstöcke, wird in die Trichteröffnung des Eileiters geschwemmt und wandert dann von dort aus in die Gebärmutter. Sobald sich das Ei im Eileiter befindet, kann es befruchtet werden. Allerdings nur in den ersten sechs bis 24 Stunden. Nur in dieser Zeit kannst du schwanger werden. Länger lebt die Eizelle nicht, im Gegensatz zu anderen Zellen im Körper. Aber denke daran, dass Spermazellen mehr als 5 Tage in der Gebärmutter und im Eileiter überleben können. Und der Zeitpunkt deines Eisprungs kann sich verschieben. Du kannst also schwanger werden, **wenn du ein paar Tage vor dem Eisprung oder einen Tag danach Geschlechtsverkehr hattest**. Um Sicherzugehen, solltest du immer verhüten. (siehe auch [www.loveline.de](http://www.loveline.de) unter Themen/Mädchen/Meine Regel/Fruchtbare Tage).

„O.k.“, sagte ich. „Wenn so'n Ei nur so kurz lebt und der Eisprung wäre normal in der Mitte vom Zyklus, dann kann doch nichts passieren, wenn man kurz nach der Periode mit jemandem schläft.“

„Falsch!“, meinte später Mama. „Du musst nämlich noch was bedenken.“ Und dann klärte Mama mich über die Spermazellen, auch Spermien genannt, auf. Das sind nämlich ganz raffinierte Dinger. Wenn die erst mal im Körper sind, kundschaften

”

*Maria: Mein größtes Problem während der Pubertät waren eigentlich meine Eltern, ich kam mit ihnen nicht so wirklich klar. Aber jetzt hat sich das gelegt, vielleicht liegt's auch daran, dass sie sich jetzt getrennt haben. Für mich ist das überhaupt kein Problem, da ich so ein besseres Verhältnis zu beiden hab.*

”

*Sybille: Das Verhältnis zwischen meiner Mutter und mir während der Pubertät war die reinste Katastrophe! Ich glaube, die war viel zickiger als ich. Manchmal hatte ich den Eindruck, dass die nur total eifersüchtig auf mich war.*

”

*Lea: Ja, da gab es ganz schön viel Stress, aber wir haben uns ganz gut zusammengerauft. Mein Vater und ich können jetzt auch wieder miteinander reden.*

die alles aus, neugierig bis zur Halskrause. Einige warten in der Gebärmutter, die anderen schwimmen die Eileiter hoch. Und was haben die wohl im Sinn? Logo! Warten auf so ein harmloses kleines Ei, das gerade den Eisprung hinter sich hat. Dann dringt so eine Samenzelle in das Ei ein und schwupp – bist du schwanger. Und das Gemeine an der ganzen Sache ist, dass Spermien bis zu fünf Tage – in der Gebärmutter und im Eileiter zum Teil sogar sieben Tage – überleben können. Die können es sich also im Unterleib bequem machen und auf ein Ei warten! Also, vor dem Eisprung. Das müsst ihr euch mal vorstellen.

Da habe ich mich natürlich gefragt, wie kriegen die Samen denn überhaupt mit, dass das Ei da gerade vorbeikommt. Die haben doch keine Augen. Ist das dem Zufall überlassen, ob die das Ei treffen oder nicht? Mama hat's mir erklärt und Papa kriegte ganz große Augen. Und auch Miriam war ziemlich platt. Stellt euch vor, die Spermien können nämlich riechen! Echt, das ist kein Witz. Die Eizelle hat Lockstoffe, die sie ausströmt, und deshalb merken die Samenzellen, wo sie hinmüssen.

Mädels, aufgepasst! Unterschätzt die Lebensdauer der Samenzellen nicht! Da sind sichere Verhütungsmethoden angesagt. Aber dazu komme ich später. Nachdem Papa gemerkt hat, dass er sich mit seinen Kenntnissen über Eisprung und fruchtbare Tage gründlich blamiert hatte, zog er sich erst einmal mit meiner neuesten Jugendzeitschrift ins Wohnzimmer zurück und studierte, was die da über Sex und Schwangerschaft geschrieben hatten. Und ich musste die Geschirrspülmaschine einräumen, weil Mama zum Dienst musste und Miriam sich mit ihrem Richie verabredet hatte.

Wenn ich so zurückdenke, bin ich richtig froh, dass meine Eltern meine Eltern sind. Obwohl wir uns oft genug gezofft haben. Aber wir haben uns auch ganz schnell wieder vertragen. Lena hat es da viel schwerer, weil ihr Vater so weit weg wohnt. Obwohl sie öfter bei ihm ist, kann man sich mit ihm so alltagsmäßig gar nicht zoffen und wieder vertragen.

” *Anna: Ich finde es fies, dass nur die Mädchen diese Probleme mit der Periode haben, ich würde es viel besser finden, wenn auch mal Jungs schlechte Laune haben oder Rücken- und Bauchschmerzen haben würden.*

” *Skurta: Vor einem Jahr war man fast noch ein Kind und jetzt bist du plötzlich erwachsen. Das ist doch supertoll.*

# Endlich! Meine Periode

Nach den Osterferien, als ich längst dreizehn war, entdeckte ich eines Tages in meiner Unterhose so seltsamen Schleim. Das hatte ich noch nie. Aber er war nicht rötlich wie bei einer Periode. Eher weißlich. Aha! dachte ich und spürte, wie mir vor Aufregung ganz heiß wurde. Das hat bestimmt was mit meiner Periode zu tun! Aber was? Hätte ich doch damals im Aufklärungsunterricht besser aufgepasst. Aber Derya musste mir ja damals unbedingt erzählen, dass sie auf einer Fete einen irren Typen kennen gelernt hatte. Ich konnte mich nur dunkel daran erinnern, dass die Lehrerin irgendetwas von Schleim oder so erzählt hatte, bevor es mit der Periode losgeht.

Aber vielleicht hatte ich mir ja auch eine Krankheit eingehandelt. Da gibt es doch Pilze und so was, die man sich auf der Toilette holen kann. Also, was tun? Ich klopfte bei meiner Schwester an die Tür und streckte den Kopf ins Zimmer. Miriam hörte gerade Musik.

„Miri ...“, stotterte ich. „Ja, meine kleine Kratzbürste“, grinste sie. „Was gibt es denn?“ „Ich ... ich ...“, stammelte ich. „Na?“, sagte sie. „Raus damit, was ist denn los?“ „Ich ... Ich hab so'n weißes Schleimzeugs in der Unterhose.“ Ich schaute sie fragend an. „Und?“, fragte sie. „Juckt es in der Scheide? Brennt es?“ Ich schüttelte den Kopf. „Riecht es stark eklig?“, fragte sie weiter. Ich zuckte mit den Schultern. „Glaubst du, ich steck da meine Nase rein?“, fragte ich empört. Anstatt mir zu helfen, ging sie mir mit allen möglichen Fragen auf die Nerven. „Aber gerochen habe ich eigentlich nichts.“ „Weißt du, das ist bestimmt der Weißfluss!“, sagte sie schließlich. „Weißfluss?“ Irgendwie kam mir der Begriff bekannt vor. „Ist das was Schlimmes?“ „Quatsch!“ Sie legte zärtlich ihren Arm um mich. „Das ist ganz normal. Das sind die ersten Anzeichen, dass du deine Periode kriegst!“ Also doch. Weißfluss! Stimmt, davon hatte unsere Lehrerin erzählt. „Hast du vielleicht ein paar Binden für mich?“, fragte ich aufgeregt.

„Ruhig, Schwesterchen! Das kann jetzt noch Monate dauern, bis es losgeht. Aber das sind eben die ersten Anzeichen! Vom ersten Weißfluss bis zur ersten Regelblutung dauert es im Durchschnitt sechs bis zwölf Monate!“ Ich atmete erleichtert durch.

Und dann! Eines Morgens. Da war es so weit. Es war kurz nach meinem vierzehnten Geburtstag. In meiner Schlafanzug hose waren kleine, rötliche Flecken zu sehen. Ich bin sofort ans Telefon gerannt und habe Lena angerufen. „Juchhu! Ich hab ein Ei weniger! Jetzt sind's nur noch 399 999!“

Mama verdrehte die Augen und füllte heißes Wasser in die Wärmflasche. Ich kuschelte mich zurück ins Bett und legte sie auf meinen Bauch. Mir war übel. Und es drückte im Bauch, der war völlig verkrampft. Verdammst. Damit hatte ich nicht gerechnet. Warum ging das bei Lena so problemlos und ich hatte richtig Schlamassel am Hals. Dann hat Mama mir einen Kräutertee gekocht und erklärte mir, dass das was mit den Hormonen zu tun hätte. Bei dem Thema kannte ich mich ja inzwischen aus.

Schließlich bin ich doch zur Schule gegangen. Ich musste doch unbedingt mit Lena Erfahrungen austauschen. Nachmittags bin ich bei ihr geblieben, ihre Mutter hatte in ihrem Second-hand-Laden jede Menge Klamotten bekommen. Dann haben wir noch Derya angerufen und wir haben alles von vorn bis hinten durchprobiert. Meine Periode hatte ich fast völlig vergessen.

Und dann!  
Eines Morgens.  
Da war es so weit.

### Was tun bei Schmerzen?

Manche Mädchen spüren bei der Menstruation nur ein leichtes Ziehen in der Gebärmutter, andere haben Schmerzen während ihrer Tage, die auf das Zusammenziehen der Muskeln zurückzuführen sind. Dagegen hilft alles, was entkrampfend wirkt, z.B. eine Wärmflasche oder ein warmes Bad. Anderen helfen sportliche Betätigung oder Entspannungsübungen. Jedes Mädchen muss ausprobieren, was für sie am besten ist.

Über die Regel gibt es viele Märchen: Während der Blutungen soll man keinen Sport treiben, Geschlechtsverkehr vermeiden, sich besonders schonen oder sogar im Bett bleiben. Oder menstruierende Mädchen und Frauen besitzen übernatürliche, böse Kräfte oder seien in dieser Zeit unrein. Alles Unsinn.

Was hingegen stimmt, ist, dass die Regel das unverwechselbarste Zeichen der Weiblichkeit ist. Manche Mädchen und Frauen haben auch Beschwerden vor der Regel, aber meist nur einen Tag z.B. schmerzhaftes Spannen in den Brüsten, Kopf- und Rückenschmerzen, Völlegefühl, Heißhunger auf Süßes, oder sie sind nervös und reizbar.

Um Beschwerden zu lindern, sollte sich jedes Mädchen fragen, was ihr in den Tagen vor den Tagen gut tut. Erlaubt ist, was gut tut. Hast du das Bedürfnis nach Sport oder Bewegung, ist das genauso o.k. wie ein fauler Nachmittag im Bett. Dein Körper weiß am besten, was er braucht. Gegen Regelschmerzen hilft alles, was wärmt: eine Tasse Tee, eine Wärmflasche, ein heißes Bad. Aber es entspannt nicht nur, sondern regt auch die Blutung an. Also an den stärkeren Tagen vielleicht besser duschen statt baden.

**Aus antiken Kulturen** des Mittelmeerraums ist eine große Zahl von Religionen bekannt, die die Frau mit dem Mond in Verbindung bringen. In Babylon betete man die Mondgöttin Ishtar oder Astarte an. In Ägypten wurde Isis, bei den Griechen und Römern Selene und Luna als Mondgöttin verehrt. Auch Hekate, die Schutzherrin der Zauberinnen und Hexen, war für die Griechen eine Mondgöttin.

Die Frauen der früheren Epochen lebten noch in einem „natürlichen“ Biorhythmus, das heißt, dass sie fast zur gleichen Zeit menstruierten und auch Kinder bekamen. Synchron mit der Schwangerschaft verlaufen ja auch die Mondphasen. Nicht umsonst wird die Schwangerschaft in neun Mondzyklen eingeteilt.

Und stellt euch vor: Als ich abends nach Hause kam, hatte Mama eine Riesenüberraschung für mich. Der Tisch war feierlich gedeckt, jede Menge Kerzen brannten, es gab mein Lieblingsessen, Klöße mit viel Soße, und überall standen rote Blumen herum. Papa hat mir ein kleines Halskettchen geschenkt und Miriam hat als Gag ein Riesenpaket Binden angeschleppt. Und dann legte sie mir einen blutroten, goldbestickten Schal um. So würden sich die Mädchen auf dem Archipel San Blas an der Karibikküste von Panama bei ihrem Menstruations-Fest schmücken. Mama meinte, in vier Kontinenten der Welt würde die erste Periode mit Ritualen gefeiert. Und das wollten wir jetzt auch machen. Schließlich wäre das Menstruationsblut das einzige Blut auf der Welt, das ohne Verletzung aus dem Körper fließt. Außerdem wäre ich jetzt fruchtbar und fähig, Kinder zu kriegen und zu gebären. „Musst du aber nicht gleich ausprobieren“, musste Miriam wieder ihren Senf dazugeben. „Das ist jetzt unser Mondfest“, meinte Mama und warf Miriam vorsichtshalber einen warnenden Blick zu. „Weil es zwischen dem Mondzyklus und dem weiblichen Zyklus so viel Ähnlichkeiten gibt. Und das ist alles auch ein Zeichen für die Fruchtbarkeit.“

Es wurde ein richtig schöner Abend. Lena ist da ein ganz anderer Typ. Die macht so was immer mit sich alleine aus und möchte sich lieber verkriechen. Wir jedenfalls haben gefeiert, Miriam ließ keinen Spruch mehr los und ich muss sagen, ich war jetzt richtig stolz, beinahe schon erwachsen zu sein. Wir hatten das Licht ausgeschaltet und nur die Kerzen flackerten. Den ganzen Abend haben wir über die Menstruation, die Liebe und alles Mögliche gequatscht. Miriam hat mir den Tipp gegeben, einen Menstruationskalender anzulegen und genau zu notieren, wie ich meinen Monatszyklus erlebe. So würde ich meinen Körper total gut kennen lernen und auch manche Stimmungen und Gefühlsschwankungen besser einschätzen können! Viele Mädchen und Frauen wären kurz vor oder während der Periode angespannt, launisch oder deprimiert. Aber andere fühlten sich topfit. Es gäbe sogar eine Sprinterin, die am ersten Tag ihrer Periode einen Weltrekord gelaufen hätte. „Also, jede empfindet die Menstruation anders“, meinte Miriam. „Und deshalb lern deinen Körper genau kennen.“ Stimmt, wo sie Recht hat, hat sie Recht. Und ich war total neugierig geworden, wie mein Körper mit mir umspringen würde.



### Bei Schmerzen – Zum Selbermachen:

Die Zutaten bekommst du in der Apotheke, Drogerie oder im Reformhaus.

#### Ringelblumenöl:

Gib eine Hand voll frische oder getrocknete Ringelblumenblüten in eine verschließbare Glasflasche und fülle sie mit 200 ml hochwertigem Öl auf, so dass alle Blüten bedeckt sind. Die Flasche verschlossen an einem hellen, warmen Ort aufbewahren und ab und zu kreisend schütteln. Nach einer Woche kannst du die Blüten abfiltern und die Blütenmasse für äußerliche Auflagen (sehr gut bei Bauchkrämpfen) verwenden. Das Öl an einem dunklen Ort aufbewahren. Sonst wird es ranzig und kann Hautreizungen verursachen.

#### Muskelentspannendes Massageöl:

4 El Ringelblumenöl, 6 Tropfen ätherisches Rosmarinöl, 2 Tropfen ätherisches Zitronenöl, 2 Tropfen ätherisches Lavendelöl. Das Ringelblumenöl kannst du, falls vorhanden, mit wenigen Tropfen ätherischer Öle zu einem wohlriechenden Massageöl machen. Verrühre dafür die oben angegebenen Tropfen ätherisches Zitronenöl, ätherisches Lavendelöl und ätherisches Rosmarinöl mit dem Pflegeöl und schon ist das Massageöl fertig. Wirkt besonders gut bei Verspannungen.

#### Kräutertees:

Krampf lösend wirken Gänsefingerkraut, Kümmel, Pfefferminze, Frauenmantel und Thymian. Besonders starke Blutungen regulieren Ackerschachtelhalm, Hirtentäschel und Schafgarbe. Menstruationsfördernd sind Brennnessel, Kamille, Frauenminze, Melisse, Fenchel. Jeweils einen Teelöffel Kraut mit einer Tasse heißem Wasser übergießen, fünf Minuten bedeckt ziehen lassen, abseihen und heiß trinken.

### Der Menstruationskalender

In diesen Kalender kannst du alles eintragen, was mit deiner Menstruation zu tun hat: Wann beginnt die Blutung und wie lange dauert sie, wie stark ist die Periode und wird sonst etwas Besonderes bemerkt (Regelschmerzen, wurde der Eisprung gespürt, Veränderungen der Stimmungslage)?

Dieser Menstruationskalender hilft dir, deinen Zyklus besser kennen zu lernen.



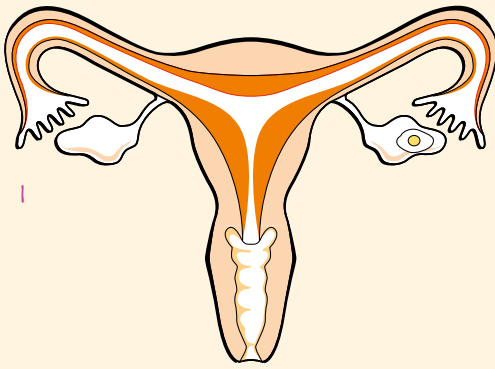
**Menstruationskalender  
zum Heraustrennen**

(siehe hintere Umschlagseite)

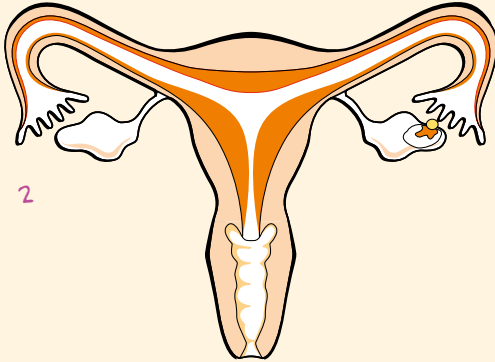
oder als Download auf:

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

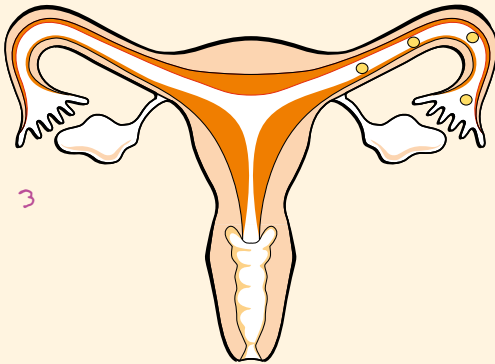
unter Themen/Mädchen/Meine  
Regel/Menstruationskalender



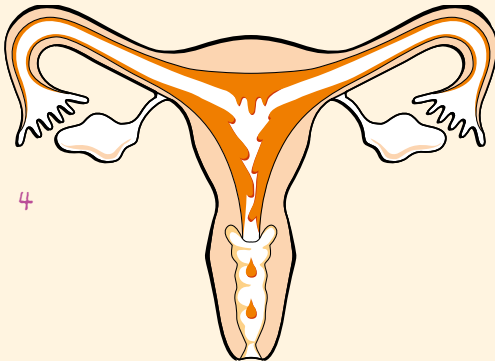
1



2



3



4

## Der Monatszyklus

### 1 Eireifung

Jeder Zyklus beginnt damit, dass eine der vielen Eizellen im Eierstock heranreift und befruchtungsfähig wird. Es dauert 14 Tage, also etwa die gesamte erste Zyklushälfte, bis die Eizelle reif ist.

### 2 Eisprung

Sobald die Eizelle reif ist, wird sie aus dem Eierstock geschwemmt, vom Trichter aufgefangen und gelangt in den Eileiter. Diesen Vorgang nennt man Eisprung. Die Gebärmutter Schleimhaut ist bereits dicker geworden.

### 3 Eiwanderung

Die Eizelle wandert durch den Eileiter in Richtung Gebärmutter und kann von einer männlichen Spermazelle befruchtet werden. Diese Wanderung dauert drei bis vier Tage. Die Gebärmutter Schleimhaut ist noch dicker geworden und auf die Einnistung eines Eies vorbereitet.

### 4 Menstruation

Wird die Eizelle nicht befruchtet, wird die Gebärmutter Schleimhaut mit der Periode wieder abgestoßen. Das ist der Beginn der Blutung. Ein neuer Zyklus beginnt, in dem wieder eine neue Eizelle heranreift.

\* siehe auch [www.loveline.de](http://www.loveline.de) unter Themen/Mädchen/Meine Regel/ Der Monatszyklus

Außerdem sind diese Aufzeichnungen auch nützlich, wenn ich mal zum Frauenarzt/ zur Frauenärztin gehe und wir über meine Regel sprechen.

Mama erklärte mir noch, dass es durch die Hormonumstellung auch zu einem Ziehen in der Brust kommen kann. Das ist das so genannte Brustsymptom.

„Und die Bauchschmerzen? Warum muss das denn sein?“, fragte ich und pulte mit einem Zahnstocher etwas Wachs von einer Kerze. „Die Gebärmuttermuskeln ziehen sich zusammen und entspannen sich wieder“, erklärte Papa. Der hatte sich inzwischen echt gut informiert. Ich fand das so toll, wie er mit mir darüber diskutierte. „So wird die Innenhaut der verdickten Gebärmutter abgelöst.“ „Aber wenn sich bei der Periode nur die verdickte Schleimhaut aus der Gebärmutter ablöst, warum blutet es dann?“, fragte ich nach und warf Wuff ein Stückchen Wurst zu.

„Das ist so“, erklärte Mama. „Diese Schleimhaut ist nämlich durch viele feinste Blutgefäße mit der Gebärmutter verbunden. Und wenn die sich von der Gebärmutterwand ablöst, beginnt es ein wenig zu bluten. Deshalb blutet es aus der Scheide.“ „Und wie viel kommt da so raus?“, wollte ich noch wissen. „Das sieht immer so furchtbar viel aus.“ Mama lächelte mir aufmunternd zu. „Aber normalerweise entspricht die Blutmenge insgesamt nur etwa dem Inhalt einer kleinen Tasse.“

Der weibliche Zyklus dauert im Durchschnitt etwa 25 bis 32 Tage. Der Beginn der Menstruationsblutung ist der erste Tag des Zyklus. Die Blutung dauert vier bis sechs Tage. Es ist völlig normal, dass in den zwei Jahren nach Auftreten der ersten Periode der Zyklus noch unregelmäßig ist. Die veränderte Hormonabgabe muss sich erst einpendeln und der Körper muss sich auf die neue Situation einstellen. Aber mit der Zeit hat jedes Mädchen ihren eigenen Rhythmus. Übrigens kann es durch Aufregung, Prüfungsstress, Ängste, Liebeskummer oder Reisen passieren, dass die Tage sich verschieben.

Natürlich musste ich dazu wieder meinen Kommentar abgeben, die Schülerzeitung lechzte schon danach.



## Der Hormonbande auf der Spur 3. Teil

**Zerplatztes Eibläschen (Gelbkörper) = GK:** Los, jetzt macht aber, dass ihr endlich in die Brüste kommt!

**Progesterone (Gelbkörperhormone):** Wir sind ja schon weg!

**GK:** He, was ist in der Gebärmutter los? Brauchst du noch Gelbkörperhormone?

**Gebärmutter:** Nee, hier ist alles in Butter! Schleimhaut aufgebaut! Fehlt nur noch das Ei.

**Muttermund:** Ich habe alles dichtgemacht!

**GK:** Eileiter? Wo steckt das Ei?

**Eileiter:** Muss jeden Moment in der Gebärmutter ankommen!

**Eierstock 1:** Ist das spannend! Wie beim Autorennen!

**Eierstock 2:** So'n Quatsch! Wir können doch gar nichts sehen!

**Gebärmutter:** Das Ei! Das Ei ist da!

**GK:** Und? Befruchtet?

**Gebärmutter:** Nee, wieder nix!

**GK:** Alles umsonst! Ich mach nicht mehr mit!

**Hormone:** Du hast völlig Recht! Wir streiken!

**Gebärmutter:** Ist ja gut! Die Schleimhaut wird ja schon abgebaut.

**GK:** Die schöne Schleimhaut! Hatte ich total vollgepfropft mit den leckersten Vitaminen und Mineralien. Alles für das Baby.

**Muttermund:** Hilft ja nichts. Es muss ja wieder raus. Ich lasse alles durch.

**Busen:** Da kann ich mich ja wieder entspannen!

**Hirnanhangsdrüse:** Ey, ihr da unten! Lasst euch nicht so hängen! Ich schick euch mal 'ne Ladung Hormone in die Eierstöcke, damit ihr wieder anfangt, eigene Östrogene zu bilden.

**Eierstöcke:** He, aufwachen! Es geht wieder los!

Wir können neue Hormone bilden, damit wieder ein Ei reifen kann!

**Ei 386542:** Diesmal bin ich dran!

**Ei 177888:** Nee, ich!

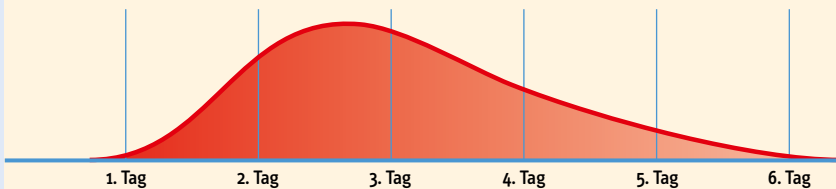
**Ei 278332:** Drängelt nicht so! Ich will auch mal!

**Ei 007:** Aus dem Weg, Leute! Das sind meine Hormone!

**Linker Eileiter:** Und das jeden Monat!

**Rechter Eileiter:** Gut, dass wir nur zu zweit sind!

## Zeitlicher Ablauf der Periode als Kurve



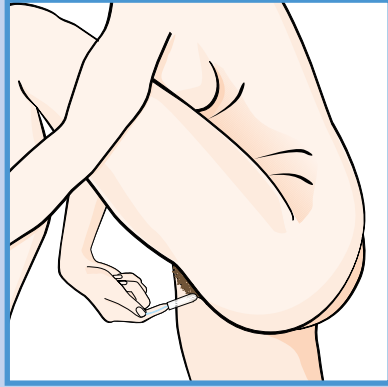
Die stärkeren Tage sind am Anfang der Periode (meist am 2. und 3. Tag), an denen ungefähr zwei Drittel des Menstruationsblutes ausgeschieden wird, an den leichten Tagen gegen Ende der Regel klingt die Periode dann allmählich ab.

„Am ersten Tag der Regel blutet es sowieso nur wenig“, sagte Mama. Und Papa fügte hinzu: „Dann hast du Zeit, dir eine Binde oder einen Tampon zu besorgen.“ Donnerwetter! Das hätte ich von Papa wirklich nicht gedacht. Dass der sogar über so was reden würde.

„Die Binde wird äußerlich getragen und du kannst sie mit Klebestreifen in der Unterhose fixieren. Sie fängt das Blut vor der Scheide auf“, sagte Mama. „Deshalb müssen Binden lang und breit genug sein, verstehst du? Es gibt dünne und dicke Binden und auch welche mit seitlichen Flügeln, damit kein Blut vorbeiläuft und die Unterwäsche versaut“, erklärte Miriam weiter. „Aber dann bin ich ja unten herum völlig mit Blut verschmiert“, meinte ich und verzog das Gesicht. „Ja und? Deine Schamlippen und Schamhaare sind zwar blutig, aber das macht doch nichts!“, sagte Mama. „Du musst nur darauf achten, dass du dich öfter wäschst. Warmes Wasser reicht da vollkommen aus, nimm aber keine Deodorants oder parfümierte Lotionen oder Sprays, weil das die natürliche Scheidenflora stört. Und die Binde solltest du natürlich regelmäßig wechseln.“

„Und wenn ich aber einen Tampon nehmen will?“, fragte ich. Papa wusste Bescheid. „Kannst du ja!“, meinte er. „Der Tampon nimmt das Menstruationsblut in der Scheide auf, bevor es den Körper verlässt.“ „Aber manche Mädchen nehmen lieber eine Binde. Oder kombinieren beides. Das hängt auch von der Stärke der Periode ab.“ Mama lächelte mich an. „Probier einfach aus, wie du dich am wohlsten fühlst.“ „Muss ich denn so’n Tampon einfach so in die Scheide stecken?“, fragte ich zögernd. „Wie geht das denn?“

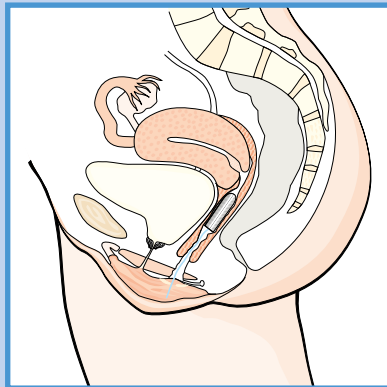
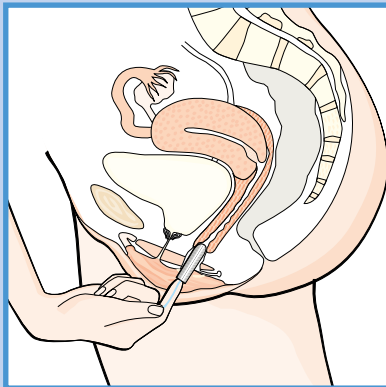
Miriam flitzte nach oben und holte einen Tampon aus dem Schrank. „Die Dinger kennst du ja“, sagte sie und wickelte die durchsichtige Folie ab. „Das ist ganz fest zusammengepresste Watte. Du musst den Tampon so tief in die Scheide stecken, bis du ihn nicht mehr spürst. Da kann er nicht verrutschen, du brauchst wirklich keine Sorge zu haben, dass der da irgendwo verschwindet oder was verletzen kann. Und denk daran, dass die Scheide leicht geneigt ist. Du musst den Tampon also schräg nach hinten oben einführen.“



„Der Tampon dehnt sich in der Scheide gleichmäßig aus und schmiegt sich den Scheidenwänden an“, erklärte Mama weiter. „Er wirkt wie ein kleiner Schwamm und saugt das Blut einfach auf, bis er voll gesogen ist. Und nach drei bis sechs Stunden ziehst du ihn an diesem Rückholbändchen einfach wieder raus. An den abklingenden Tagen auch erst nach sechs bis acht Stunden. Dann kannst du aber auch kleinere Tampons nehmen oder eine Slipeinlage.“

„Am besten hol' ich ihn gleich nach einer Stunde wieder raus, damit sich das Blut nicht in der Gebärmutter stauen kann“, meinte ich. Miriam schüttelte den Kopf. „Erstens kann sich nichts stauen. Wenn sich der Tampon vollgesogen hat, läuft das Blut an dem Faden einfach nach draußen. Du kannst ja zusätzlich noch eine dünne Binde tragen...“ „Und zweitens“, fuhr Mama fort. „Zweitens soll man den Tampon nicht zu früh wieder rausziehen, weil die Watte dann noch ganz hart ist und an der Scheidenwand reibt.“ „Booh“, schnaufte ich. „An was man alles denken muss! Und kann das Fädchen denn nicht aus Versehen mal abreißen?“ Papa schüttelte den Kopf und versuchte mit aller Kraft, das Bändchen aus dem Tampon zu ziehen. „Das ist ganz sicher im Tampon verankert.“ Mama erklärte weiter: „Es hängt von der Stärke deiner Periode ab, welche Tampongöße du nimmst. Da gibt es ganz schmale und auch dickere.“ „Und wie mach ich das am besten mit dem Tampon?“ Jetzt wollte ich es genau wissen. „Also, ich mach das immer, wenn ich auf der Toilette sitze“, meinte mein Schwesterherz. „Du kannst aber auch ein Bein auf den Badewannenrand stellen...“ „Oder Kopfstand machen und mit den Beinen wackeln“, kicherte ich. Wir haben furchtbar gelacht.

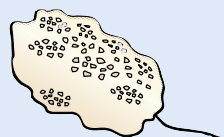
Mein Mondfest war so ein schöner Abend. Den werde ich nie vergessen. Und abends kam Mama noch einmal in mein Zimmer und hat mich ganz lieb in den Arm genommen. „Gute Nacht, meine Große!“, sagte sie. Ich schmiegte mich in mein Kissen und fühlte mich, als wäre ich mindestens um zehn Zentimeter gewachsen. Ob man so ein Fest nicht jeden Monat feiern konnte?



Ob du **Binden oder Tampons** trägst, bleibt deine Entscheidung. Binden bestehen aus mehreren Lagen Watte, Zellstoff und einem Klebestreifen an der Unterseite. Tampons bestehen aus zusammengepresster Watte, die mit oder ohne Einführhülse in die Scheide eingeführt und mit einem Rückholfädchen wieder herausgenommen werden. Probiere am besten beides aus, aber kaufe keine parfümierten Binden. Die Duftstoffe reizen die Haut und können zu Allergien führen. Nimm auch keine parfümierten Slipeinlagen oder solche, die eine Plastikbeschichtung haben. Das synthetische Material sorgt für ein feuchtwarmes Milieu im Scheidenbereich. Das ist ein günstiger Nährboden für Krankheitserreger wie Pilze und Bakterien.

Tampons sollten nicht länger als acht Stunden in der Scheide bleiben. Wenn die Blutung abklingt, ist ebenfalls eine Binde besser. Bei geringem Blutfluss saugen sich die Tampons mit Scheidenflüssigkeit voll, deshalb sollten sie auch nicht zu früh aus der Scheide genommen werden. Dann fehlt der wichtige Schutz gegen Krankheitserreger. Und das kann Infektionen begünstigen. Du kannst Tampons auch nachts benutzen, wenn sie nicht länger als acht Stunden in der Scheide bleiben. Manche benutzen dann lieber eine Binde. Es gibt dafür extra lange und dicke. Zu Beginn der Periode oder bei schwächeren Blutungen empfehlen sich Mini-Binden oder Mini-Tampons.

Es gibt auch das so genannte **Menstruationsschwämmchen**, das ist ein kleiner Naturschwamm, der nach Anfeuchten wie ein Tampon in die Scheide eingeführt wird, um das Menstruationsblut aufzufangen. Das Schwämmchen muss je nach Blutungsstärke nach einigen Stunden herausgenommen und sauber ausgewaschen, am besten ausgekocht werden und kann dann immer wieder verwendet werden.



Es gibt Tampons in drei verschiedenen Größen: Mini, Normal und Super. Mit der Zeit wirst du selbst herausfinden, welcher Tampon am besten für dich geeignet ist. Du solltest am besten mit der kleinstmöglichen Tampongröße anfangen, um ein Gefühl dafür zu bekommen. Wenn du ihn einführst, sitzt er dann genau richtig, wenn du ihn nicht mehr spürst. Er kann nicht verrutschen oder irgendwo im Unterleib verschwinden. Er muss sich wieder leicht herausziehen lassen. Wenn es stockt, ist es noch zu früh, den Tampon herauszunehmen.

**Für die Hygiene:** Warmes Wasser reicht, keine parfümierten, deodorierten Seifen nehmen. Auch keine Lotionen oder Sprays oder Babyseifen. Neuerdings gibt es Waschlotionen auf Milchsäurebasis, die während und außerhalb der Periode benutzt werden können, wenn jemand unbedingt „Seife“ benutzen will. Tampons und Binden nicht in die Toilette werfen, sondern in einem Hygienebeutel/Plastikbeutel entsorgen. Wenn du mit deiner nächsten Periode rechnet, kannst du vorsichtshalber eine Slipeinlage und einen Tampon bei dir haben. Die Periode ist nichts, was man nicht sehen, riechen oder dir nicht anmerken darf oder durch übertriebene Monatshygiene verborgen werden muss.



# So'n Schweiß

Als ich am nächsten Tag in die Schule kam, hatte ich so'n verfluchtes Ziehen im Bauch. Und die Jungen gingen mir total auf den Keks. Wie die sich wieder mal aufspielten und den Coolen raushängen ließen. Wehe, einer würde mir zu nahe kommen! Wehe! Nur Lena konnte ich gerade noch an meiner Seite ertragen.

Wenn die Zicke Gloria ihre Tage hatte, sah man das sofort. Die schmierte sich dann immer ein Pfund Farbe ins Gesicht, damit sie nicht so blass aussah.

Irgendwie kriegte ich auch Monate später noch schlechte Laune, wenn ich meine Periode hatte, obwohl ich andererseits auch total stolz darauf war. Hoffentlich hatte sich das bald eingependelt, Lena hatte damit nämlich gar keine Probleme. „Gehen wir nach der Schule noch zu Toni?“, flüsterte ich ihr einmal im Matheunterricht zu. Sie nickte kurz. Wir hatten heute sowieso nur fünf Stunden.

„Jule“, tönte unser Mathelehrer. „Könntest du bitte an der Tafel die Gleichung ausrechnen?“ Ich knurrte wohl etwas zu laut vor mich hin, denn die anderen fingen an zu kichern. Mir war speiübel und ich sah aus wie eine wandelnde Kalkwand. Ich stand an der Tafel und sah die Gleichung vor meinen Augen hin und her tanzen. Diese ganzen Xs und Ys und Quadrate und Wurzeln. Wozu war der ganze Mist eigentlich gut? Und wozu war die Periode gut? Hätte die Natur das nicht auch anders regeln können? Ich spürte, wie mein Körper klitschnass vor Schweiß wurde.

„Nun, mit dir ist wohl heute nichts anzufangen“, meinte der Mathelehrer und musterte mich nachdenklich. „Morgen probieren wir es noch einmal, ja?“ Ich nickte dankbar und setzte mich wieder auf meinen Platz. Warum schwitzte ich nur so? Ich wette, das lag auch wieder an diesen Hormonen. Mama pflegte nämlich zu sagen: „Alles liegt an den Hormonen!“ Wenn ich die nächste Arbeit verhaue, mein Zimmer nicht aufräume und verpenne, die Schularbeiten zu machen, werde ich auch sagen: „Das liegt an den Hormonen!“



Aber das mit dem Schwitzen lag nun wirklich an den Hormonen. Ich muss ehrlich gestehen, dass ich manchmal ganz schön müffelte. Obwohl ich mich wusch wie sonst auch immer. Deutlicher ausgedrückt: Ich stank nach Schweiß wie ein Auerochse. Ob der nach Schweiß stinkt, weiß ich zwar nicht so genau, aber ich kann es mir gut vorstellen.

„Kannst du mir erklären, warum man plötzlich so nach Schweiß stinkt?“, fragte ich Lena nach der Schule. „Klar. Die Schweißdrüsen in den Achselhöhlen fangen doch an zu arbeiten. Hab ich auch schon hinter mir.“

Als wir bei Toni unsere Milchshakes schlürften, ging es mir wieder ein bisschen besser. Langsam spürte ich, wie ich aus diesem tiefen Frustloch, in dem ich gesessen hatte, wieder rauskrabbelte. Muss das Erwachsenwerden eigentlich immer so auf die Psyche gehen?

Als ich wieder zu Hause war, duschte ich mich zuerst einmal ausgiebig und schmierte mir das Deo meiner Schwester unter die Arme. Roch wirklich gut. Natürlich musste sie mich gleich dabei erwischen. „Ich glaub, du spinnst!“, schnauzte sie mich an. „Wenn du so'n Deo brauchst, kauf dir selber eins.“ Ich verzog das Gesicht. Warum musste diese alte Kuh sich nur wegen so 'nem bisschen Deo aufregen. „Der stinkt sowieso wie verschimmelte Schuhsohlen!“, warf ich ihr an den Kopf, lief aus dem Badezimmer und knallte die Tür hinter mir zu. Die war doch wirklich das Letzte!

Abends lag auf meinem Bett ein kleines Päckchen von Miriam. Da war ein Deoroller drin mit einem Zettelchen: „Nimm keinen Stift mit starkem Schweißstopper. Sonst kannst du dir die Drüsen verstopfen!“ Ich war hin und weg. Meine Schwester ist doch wirklich die tollste Schwester auf der Welt, oder?

Im Biounterricht hörte ich später, dass der weibliche Körpergeruch während der fruchtbaren Tage auf Männer verführerisch wirkt. Genauso wie in der Tierwelt. Da locken die Weibchen die Männchen ja auch mit irgendwelchen Duftstoffen an. Wenn das stimmt... Vielleicht hatte ich ja doch noch eine Chance bei Dennis. Ob ich mich während meiner fruchtbaren Tage einfach nicht waschen sollte? Dennis könnte sich bestimmt nicht mehr beherrschen und würde sich vor Verlangen vor mir niederwerfen. Oder würde ihm vor lauter Gestank einfach nur die Luft wegbleiben?





# Total verliebt

Ach, Dennis! Wie sollte ich es nur anstellen, dich näher kennen zu lernen? Lena und ich saßen wieder einmal bei Toni und ich schielte immer wieder zu dem Nachbarisch rüber, wo Dennis saß. Der war inzwischen ganz schön gewachsen und hatte so einen 3-Tage-Flaum-Bart. Ob der kratzte, wenn wir uns küssen würden? Dann musste ich ihm den unbedingt ausreden. „Wie soll ich ihn nur anquatschen?“, flüsterte ich Lena zu. „Ich bin völlig durch den Wind, wenn der auftaucht.“

Lena war heute ein bisschen still. Sie schaute mich verlegen an und ich spürte, dass sie mir irgendwas sagen wollte. „Na, was ist?“, fragte ich. „Stimmt was nicht?“ „Nein ... oder ja!“ stotterte sie. „Ich ... ich weiß überhaupt nichts mehr.“ Ich schaute Lena prüfend von der Seite an. Was hatte sie nur wieder. Vorsichtig legte ich meinen Arm um sie. „Na, komm, sag schon! Wir erzählen uns doch sonst auch immer alles. Bin ich jetzt deine Freundin oder nicht.“ „Eben deswegen“, antwortete sie. „Wie deswegen! Ich kapier kein Wort.“ Lena atmete tief durch. „Ich glaube eben, dass ich Mädchen viel lieber mag als Jungen ...“ „Und?“, fragte ich leise. „Ich bin total durcheinander!“ Ich merkte, dass ihr Tränen in die Augen stiegen. „Du meinst ... du bist lesbisch?“, fragte ich vorsichtig nach.

” *Lisa: Liebe ist das Schönste auf der Welt, doch meist spürt man sie erst, wenn es zu spät ist.*

” *Arienne: Das verdreht dir halt den Kopf. tDa kannst du gar nicht klar denken.*

” *Antonia: Ich war schon oft verliebt, aber das war keine Liebe. Ich warte noch auf die große Liebe.*

”

*Patricia: Die Symptome sehen in etwa so aus: schwirrende und Looping schlagende Flugzeuge im Kopf, eine Gehirnplatte, die nur noch Herzen zeigt, wackelpuddingweiche Knie und ein Totalausfall im Sprachzentrum.*

Lena zuckte mit den Achseln. „Ach so, jetzt verstehe ich, warum du in letzter Zeit so komisch warst!“ Mir wurde einiges klar. „Aber was ist daran kompliziert?“ Lena sah mich groß an. „Du hättest damit keine Probleme?“ Ich zwinkerte ihr zu. „Kann doch vorkommen. Und? Wie hast du das gemerkt? Hast du dich etwa in ein Mädchen verliebt?“ „Ich weiß nicht...“, stotterte sie. „Etwa... in...“ Da musste ich ja doch einmal tief durchatmen. „Etwa... in mich?“ Lena schüttelte den Kopf. „Sag bloß in Gloria!“ Ich hielt die Luft an und grinste. Lena verdrehte die Augen und lachte. „Nee. Ich bin mir auch überhaupt nicht sicher.“ „Dann wart doch einfach ab“, sagte ich und gab ihr einen dicken Kuss auf die Wange. „Ey, ihr beiden“, lachte Derya und strahlte uns an. „Wir planen vom Ausländerbeirat 'ne Party. Nur für Jugendliche. Mit den ‚Tornados‘. Das ist 'ne echt coole Band.“ „Klar! Dafür bin ich immer zu haben“, grinste ich. „Was gibt es denn zu essen?“ „Und wann soll das steigen?“, fragte Lena. „Steht alles noch nicht fest“, kicherte Derya. „Aber ich sag euch Bescheid. Ich schwör's euch, da geht die Post ab!“ Aus den Augenwinkeln beobachtete ich, wie Deryas Bruder in die Eisdiele schlenderte. Arme Derya, dachte ich. Immer hat sie diesen Wachhund im Nacken. Ob der auch zu dieser Party kommen würde?

In diesem Augenblick flatterte ein Briefchen auf meinen Tisch. Ich schaute hoch und sah gerade noch, wie Dennis aus der Eisdiele verschwand. Mit zitternden Händen öffnete ich den zusammengefalteten Zettel. „Hallo, Jule. Gehst du mit mir ins Kino? Wenn ja, dann komm um 17 Uhr zum Eingang. Dennis.“ Derya und Lena nickten mir grinsend zu und hielten den Daumen nach oben.

Ich war schon um halb fünf vor dem Kino, hatte mich aber bis fünf hinter einem Lastwagen versteckt. Mannomann, was hatte ich Herzklopfen! Ich dachte, gleich fällst du um! Schweiß brach aus, dann wurde mir wieder eiskalt! Komisch, ging es mir durch den Kopf, dass sich Verliebtsein anfühlt, als würde man die Grippe kriegen. Dann fasste ich meinen ganzen Mut zusammen und schlenderte lässig auf Dennis zu. Gott sei Dank war der Film gut besucht und wir wurden vor der Kasse immer wieder eng zusammengedrängt.

”

*Isa: Ich stelle mir mein erstes Mal total romantisch vor und ich muss mir sicher sein, dass er der Richtige ist.*

”

*Gülay: An das erste Mal denke ich noch gar nicht. Vielleicht an den ersten Kuss. Davon träum ich. Das ist so schön – zum Wegwerfen.*

”

*Julia: Wenn mein Freund mich streichelt, könnte ich vor Freude laut jaulen.*

### **Wachgeküsst ...**

Im Alter von 14 Jahren waren 89% der Mädchen und 63% der Jungen schon mal verliebt oder sind es gerade. Mehr als die Hälfte aller Jugendlichen küssen im Alter zwischen 12 und 13 Jahren das erste Mal. Im Alter zwischen 14 und 16 Jahren machen 68% der Jugendlichen erste intime Erfahrungen.

Im Kino saßen wir ganz hinten und rückten langsam immer näher zusammen. Vom Film habe ich nur wenig mitbekommen. „Ganz zufällig“ berührten sich unsere Hände. Und unsere Arme. Und dann nahm Dennis mein Gesicht zwischen seine Hände und küsste mich. Whow! Ich kriege jetzt noch Gänsehaut! Mein Körper brannte, als würde er Funken sprühen! Wir küssten uns, genau an der Stelle, wo Leonardo di Caprio seiner Filmpartnerin näher kam. Ich kann euch gar nicht sagen, was da bei mir ablief. Es kribbelte in allen Hautporen. Es war, als würde mich ein Engelchen in Watte packen und in den siebten Himmel entschweben lassen.

Ein paar Wochen später waren Dennis und ich im Schmusen Weltmeister! Und das Tollste an der Angelegenheit: Meine dicken Oberschenkel störten ihn kein bisschen. Eines Nachmittags waren wir allein bei uns zu Hause. Er zog mir das T-Shirt aus und streichelte mich an den Brüsten. Es war so schön. Ich war so versunken, dass ich alles um mich herum vergaß. Ich fasste an seine Hose und rieb über seinen steifen Penis. Ich war furchtbar aufgeregt, weil ich alles richtig machen wollte. Gerade wollte er mir meine Jeans ausziehen, da hörten wir, wie die Haustür ging. Innerhalb von Sekunden waren wir wieder angezogen. Und das war gut so. Denn stellt euch vor, wir hätten da weitergemacht und er hätte seinen Orgasmus gekriegt. Was ich ja völlig vergessen hatte: Wenn man Samen an den Fingern hat und damit an die Scheide kommt, kann man auch schwanger werden! Die Viecher sind nämlich quietschlebig! Die schwimmen dann einfach die Scheide hoch in die Gebärmutter. Und dann: Peng! Außerdem können schon vor dem Samenerguss



Samenzellen aus dem Penis kommen. Und ratet mal, wie die heißen: Vorfreude- oder auch Sehnsuchtströpfchen, passend, nicht wahr?! Und die können schon ausreichen, um eine Eizelle zu befruchten.

In den nächsten Monaten lernten wir beide uns immer besser kennen. Und unsere Körper natürlich auch. Und unseren Orgasmus. Da haben wir halt mit den Händen nachgeholfen, das nennt man auch Petting. Jedes Mal wurden wir vertrauter miteinander und wussten immer besser, was wir mochten und was nicht. Nur ein Problem gab es da: Dennis drängte unheimlich, dass ich endlich mit ihm schlafen sollte.

Aber ich wollte noch nicht mit einem Jungen schlafen und habe versucht, mit Dennis darüber zu reden. „Komm, stell dich nicht so an!“, meinte er. „Das ist doch schön! Das macht doch Spaß!“ „Ja, aber ich will noch nicht. Wir können uns doch streicheln und so“, meinte ich etwas verlegen. Aber er hatte überhaupt kein Verständnis für mich. Ständig drängte er mich, endlich mit ihm ins Bett zu gehen. Dann schenkte er mir ein kleines Päckchen mit Kondomen und ließ wieder so Sprüche los, dass ich mich anstellen würde wie ein kleines Dummchen. Ich war ganz durcheinander. Und Gloria und ihre Freundin machten sich ständig wichtig mit irgendwelchen Erfahrungen, die sie angeblich schon mit ihren Typen hatten. Ich kam mir richtig bescheuert vor, dass ich es nicht auch schon getan hatte. Was sollte ich nur machen? „Lass die doch quatschen!“, meinte Derya zu Lena und mir. „Kommt lieber heute Abend auf die Party vom Ausländerbeirat!“

” **Jutta:** *Ein Mädchen muss selbst wissen, wann sie bereit ist, mit einem Jungen zu schlafen. Viele stellen sich vor, wie und wann „es“ passieren soll, doch meist passiert es einfach so – ohne Verhütung. Für das erste Mal gibt es kein bestimmtes Alter. Ich selbst habe vor einem halben Jahr mit meinem damaligen Freund geschlafen und es war nicht so, wie ich es mir vorgestellt habe. Das zweite Mal war jedoch viel besser, denn wir wussten was wir mögen und was nicht.*

” **Isa:** *Ich finde, man sollte sich mit dem „ersten Mal“ Zeit lassen und nichts überstürzen. Egal ob der Freund einen dazu drängt oder was andere sagen. Man sollte es dann tun, wenn man es selbst für die richtige Zeit hält.*



# Derya und Lena

Der Abend war wirklich super. Die hatten da einen DJ, der die angesagtesten Scheiben auflegte. Und später trat die Band auf. Aber Derya, Lena und ich hatten überhaupt keinen Bock zu tanzen. Wir hatten uns mit unserer Cola in eine hintere Ecke verkrümelt.

„Soll ich nun oder soll ich nicht mit Dennis schlafen?“, fragte ich Lena. Die sah mich unentschlossen an und zuckte mit den Schultern. Derya schüttelte den Kopf und lachte. „Ihr seid mir vielleicht welche! Und ich dachte immer, ihr beide würdet genau wissen, was ihr wollt!“ „Wie meinst du das denn?“, fragte ich und rührte mit dem Strohhalm im Colaglas herum. „Ist doch ganz einfach: Entweder du willst mit ihm schlafen oder nicht. Wenn du erst andere fragen musst, dann bist du doch total unsicher. Also, lass es einfach!“ Derya grinste uns an.

„Dass ausgerechnet du das sagen musst“, stotterte ich verlegen. „Wie kommst du denn darauf?“, fragte Derya verwundert. „Na ja“, meinte ich. „Du wirst doch immer so streng...“ In dem Moment tauchte ihr großer Bruder mit einer Freundin auf der Tanzfläche auf. Derya spürte, wie ich zu ihm rüberschaute. „Du meinst, mein Bruder würde auf mich aufpassen?“, sagte sie und lachte laut los. Ich nickte verunsichert und Lena musterte sie, als würde sie die Welt nicht mehr verstehen. „Also!“ Derya räusperte sich. „Mein Bruder setzt sich in unserer Familie ständig für mich ein, dass ich weggehen darf und so. Wenn er nicht mitkommen würde, dürfte ich gar nicht auf Feten und so. Der ist echt in Ordnung!“ „Ach so!“ Ich fühlte mich ziemlich bescheuert, weil ich irgendwelchen Vorurteilen auf den Leim gegangen war. „Stimmt schon“, meinte Derya und zwinkerte uns zu. „Oft ist das in vielen Familien noch so. Ich meine, dass die Mädchen bei uns noch streng erzogen werden. Aber jede Kultur hat da ihre eigenen Vorstellungen. Und das muss man doch den Menschen selber überlassen, wie sie leben wollen. Oder ob sie was ändern wollen oder nicht.“

“  
”

**Emma:** Angst vor dem ersten Mal habe ich eigentlich nicht... Ich habe einen verständnisvollen und lieben Freund, der mir die Zeit gibt, die ich brauche. Über Verhütung haben wir auch schon gesprochen... Ich werde bald zum Frauenarzt gehen und mir die Pille verschreiben lassen.

**Dilek:** Ich hab mich dann mit meinen Freundinnen verglichen.

Na ja, dachte ich, du bist 17 und hast noch nie in deinem Leben 'nen richtigen Freund gehabt und so. Da kam da also auch so'n bisschen Druck auf. Weil natürlich, das kennst du ja aus Film und Fernsehen, so viele Jugendliche schon mit 14 ihren ersten Freund haben. Und ich hatte mit 17 immer noch keinen. Also fast Torschlusspanik.

**Laura:** Es war so, wie man sich das wünscht, so richtig schön.

Die hatten halt also 'ne Villa, 'ne spanische, so 'ne Finka, riesengroß mit Pool und so. Also es war echt toll. Also ich kann da nur sagen, es war wunderbar.

**Christiane:** Fand ich jetzt nicht so umwerfend, ich hatte mir das ein bisschen anders vorgestellt, aber es war okay und es hat irgendwie auch gepasst. Und das war dann auch meine freie Entscheidung zu sagen, das passte so.

**Marie:** Ich habe mein erstes Mal schon erlebt! Natürlich mit meiner ersten großen Liebe! Ich habe sehr auf mein erstes Mal gewartet, hatte aber auch Angst davor! Als ich dann etwa zweieinhalb Monate mit meinem Freund zusammen war, ist es passiert! Ich war gerade 16 Jahre alt und superstolz!

**Clara:** Ich stelle mir mein erstes Mal romantisch vor, mit Kerzen und vielem mehr...

“  
”

**Giovanna aus Italien:** Mädchen dürfen schon ausgehen, klar..., aber in Maßen, sagen wir mal. Wenn sie Glück haben und sie haben einen netten Bruder, dann dürfen sie mit ihm weggehen, das heißt der ältere Bruder passt auf die Schwester auf, dass ja nichts passiert.

Aber flirten, so richtig heiß und lange, geht sowieso nicht, die Leute, die das mitkriegen, erzählen das den Eltern und dann kann das ganz böse enden.

**Ceylan aus der Türkei:** In der Türkei ist ein Kuss schon viel wert. Sex vor der Ehe, das wollen die Mädchen lieber nicht eingehen, denn sie wollen die Ehre der Familie nicht zerbrechen. Dass der Junge nach der Heirat dann ankommt und sagt, sie war keine Jungfrau mehr, das ist eine Schande für die Familie.

**Funda aus der Türkei:** Ich glaube nicht, dass viele Väter, viele türkische Väter mit ihren Töchtern über solche Themen überhaupt reden. Weil für die ist es Tabu. Für ihn war es einfach ein Gesprächsthema. Eigentlich rede ich mit meinem Papa fast über alles... auch über Sex und so aus Spaß.

**Elena aus Griechenland:** Obwohl meine Eltern sehr tolerant sind und auch sehr offen und ich ein gutes Verhältnis zu meinen Eltern habe, konnte ich das aber trotzdem nicht überbringen. Auf jeden Fall habe ich es dann gesagt, dass ich einen Freund habe und meine Eltern haben darauf sehr, sehr gut reagiert.



„Und du?“, fragte ich vorsichtig. „Du musst doch auch unberührt in die Ehe.“ „Die Sache ist die!“, meinte Derya ernst. „Ich weiß genau, was ich will. Sex vor der Ehe ist bei mir nicht drin. Und ich warte auf den Mann, den ich wirklich liebe. Und der mich liebt. Fertig. Und weil meine Eltern das wissen, glauben sie mir auch, dass ich noch nicht mit einem Jungen geschlafen habe. Da kann so jemand wie Gloria noch so mit ihren Typen angeben. Das hat mit Liebe doch wirklich nichts zu tun. Für so was bin ich mir zu schade.“

Boing! Da saß ich nun! Das musste mir ausgerechnet meine Freundin Derya sagen, mit der wir sonst nie über Sex und so was reden würden! „Außerdem hat Gloria auch noch nicht mit Jens geschlafen!“, flüsterte sie uns zu. „Woher weißt du das denn?“, wollte Lena wissen. „Mein Bruder ist doch mit dem befreundet.“ Derya kicherte. „Und ich sag euch: Ich lass mich von keinem unter Druck setzen, damit irgend so ein Typ mich begripschen kann!“

Ich musste erst mal tief durchatmen. Das hätte ich von ihr nie erwartet. „Du würdest also immer das tun, was du auch willst“, druckste Lena herum. „Klar!“, antwortete Derya. „Ist doch schließlich mein Leben.“ „Und... und wenn du dich... in ein Mädchen verlieben würdest?“ Lena schaute verunsichert auf den Boden. „Ja und?“ Derya lachte. „Wenn sie mich auch mag oder wenn sie das Gleiche fühlt, dann ist das doch in Ordnung!“



**Larissa:** *Ich finde es richtig, wenn man zugibt, lesbisch zu sein. Auch ich habe kurzzeitig darüber nachgedacht, doch ich bin es nicht. Ich hätte nichts dagegen, wenn meine Freundin lesbisch wäre, fände es sogar richtig, wenn sie es mir sagen würde und dazu steht.*



### Sie liebt mich, sie liebt mich nicht ...

Das Alter, in dem jemand seine Gefühle zum gleichen Geschlecht wahrnimmt und zulässt, ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Am Anfang ist es oft so, dass man nicht genau weiß, ob man Mädchen oder Jungen lieber mag. Man hat einfach nur das Gefühl, „anders“ zu sein. Und das fällt häufig genau in die Phase der Pubertät und kann die Fragen und Probleme, die man eh schon hat, noch verschärfen. Was ist mit mir los? Bin ich normal? Warum empfinde ich so? Viele fühlen sich völlig verunsichert. Die ersten Gefühle des „Andersseins“ haben Mädchen im Durchschnitt im Alter von 15 Jahren und 20% schon vor ihrem 14. Geburtstag. Die Phase des „Coming-Out“, das heißt der Zeitpunkt, an dem ein Mädchen oder ein Junge offen dazu steht, lesbisch oder schwul zu sein, kann von wenigen Monaten bis zu mehreren Jahren dauern. Manche Mädchen wollen einfach nicht wahrhaben, dass sie sich zu Mädchen hingezogen fühlen und akzeptieren sich nicht. Das kann so weit gehen, dass sie keinem davon erzählen und sich völlig zurückziehen. Viele fürchten, aufgrund ihrer Gefühle belächelt oder gehänselt zu werden. Sie reden mit anderen erst darüber, wenn sie sich völlig sicher sind, dass sie lesbisch sind.

In diesem Augenblick steuerte Marcus direkt auf Derya zu. „Na, hast du Lust 'ne Runde zu tanzen?“ Derya nickte und verdrückte sich mit ihm in die dunkelste Ecke der Tanzfläche. Ihr Bruder zwinkerte ihr kurz zu und verschwand mit seiner Freundin nach draußen. „Weißt du“, stotterte Lena. „Ich glaube... ich weiß nicht...“ Ich legte den Arm um sie. „Was ist denn! Nun spuck's schon aus. Mir kannst du doch echt sagen, was Sache ist.“ „Ich glaube, es ist wirklich so! Ich mag Mädchen wirklich viel lieber als Jungen!“ Lena presste die Lippen zusammen. „Ja und?“ Ich drückte sie an mich. „Wo ist das Problem?“ „Aber zwischen uns...“, stotterte sie. „...zwischen uns bleibt alles wie es war!“ Ich pustete meine rote Haarsträhne aus dem Gesicht und gab Lena einen dicken Kuss auf die Wange.

An dem Abend haben wir nur noch gegackert und gekichert. Ich habe mich wohl gefühlt wie schon lange nicht mehr. Nur ein Problem hatte ich immer noch: Dennis! Sollte ich oder sollte ich nicht? Und wenn, wie?

” **Hannah:** Ich habe mich schon immer in Frauen verliebt. Mit 13 Jahren dachte ich erst, das ist ja unnormal, so will ich nicht sein! Auf mein Outing reagierten jedoch alle total gut. Ich habe meine Neigung als einen Teil von mir sehr schnell akzeptiert. Und jetzt? Ich fühle mich total wohl, so, wie ich lebe und liebe.

” **Juliette:** Ich habe zum ersten Mal auf einer Jugendfreizeit gemerkt, dass ich Mädchen gut finde. Da ist ein Mädchen mitgefahren, mit der ich mich gleich gut verstanden habe. Wir haben jeden Tag alles zusammen gemacht. Es war für uns beide das erste Mal, dass wir gemerkt haben, dass wir lesbisch sind.

” **Michelle:** Ich habe schon seit der Grundschule in der 4. Klasse gemerkt, dass mich Girls eher anziehen als Jungen. Erst war ich unsicher, aber mit dreizehn habe ich es meinen Freunden gesagt. Sie fanden es in Ordnung. Meine Eltern kommen damit weniger zurecht. Sie beschimpfen mich. Das tut schon weh, aber meiner Meinung nach darf jeder den lieben, den er will, nicht wahr?



# Kondome im Sechserpack

Nach der Fete ging ich nachdenklich zu Miriam ins Zimmer. „Was gibt’s denn schon wieder?“, fragte sie mich genervt, als sie von ihrem Geschichtsbuch hochschaute. „Ich... ich hätte da nur ’ne Frage“, meinte ich. Als sie mein unglückliches Gesicht sah, winkte sie mich zu sich aufs Sofa. „Kein Problem!“, meinte sie. „Also, schieß schon los.“ „Wie geht das eigentlich mit... mit so einem Kondom?“, fragte ich sie.

Zuerst schaute sie mich für ein paar Sekunden erstaunt an. „Das weißt du nicht?“, fragte sie. „Hast du dir so’n Ding noch nie angeguckt?“ „Natürlich!“ Ich nickte heftig. „Lena und ich haben auch schon Wasser reinlaufen lassen, um zu sehen, wie lange es dauert, bis es platzt.“ Miriam fischte ein Kondom aus einer Schublade, flitzte in die Küche und kam mit einer Banane in der Hand wieder. „Zur Übung nehmen wir die da! Das ist jetzt unser Übungsmodell! Das Kondom wird, wenn der Junge erregt ist, über den Penis gerollt.“ Dann drückte sie mir das Kondom in die Hand. Ich pulte es aus der Packung und setzte es wie ein Hütchen auf die Banane.

„Falsch rum“, meinte Miriam. „Die Seite zum Abrollen muss immer außen sein.“

Dann zog ich die Kondomspitze ganz fest über die Banane. „Wieder falsch!“ Miriam zupelte die Spitze wieder hoch. „Du musst oben immer ein bisschen Platz lassen und die Luft rausdrücken. Die meisten Kondome haben ein Reservoir, ein Zipfel an der Spitze. Für den Samen, verstehst du?“

Au ja, natürlich. Die müssen ja irgendwohin. Nicht, dass am Ende das Kondom platzt! Ich rollte das Kondom vorsichtig runter. Ging eigentlich ganz leicht. Aber ich glaube, das kann ich nur bei jemandem machen, den ich auch lieb hab und gut kenne. Das wäre mir sonst ziemlich peinlich.

”

**Mascha:** Kondome sind sehr sicher und wenn man weiß wie es geht, sehr leicht anwendbar. Bei mir und meinem Freund ist das Überziehen des Kondoms ein Teil des Vorspiels und macht keineswegs die Erotik zunichte. Ich rolle es ihm über und liebe dabei seinen steifen Penis.

”

**Sue und Natascha:** Wir kennen uns damit noch nicht so aus. Aber wir werden sie sicher mal benutzen.

”

**Eric:** Ich finde Kondome sehr gut, hatte zwar noch keinen Sex, aber ich finde sie gut und sie schützen auch. Das einzig Unangenehme an den Dingen ist, dass sie nach Gummi stinken.

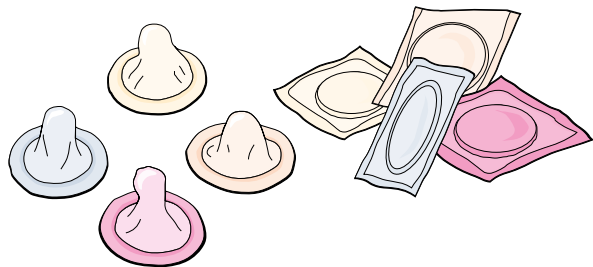
Das **Kondom** ist das einzige Verhütungsmittel für den Jungen und die einzige Möglichkeit, sich gleichzeitig vor der Ansteckung mit einer sexuell übertragbaren Krankheit (STI) und vor einer unerwünschten Schwangerschaft zu schützen. Das Kondom wird wie eine zweite Haut über den steifen Penis gerollt. Der Samen wird im Reservoir des Kondoms aufgefangen und gelangt so nicht in die Scheide. Da bereits vor dem Samenerguss einzelne Spermazellen austreten können, muss das Kondom vor der Berührung mit der Scheide übergerollt werden. Nach dem Samenerguss muss der Penis mit dem Kondom noch vor dem Erschlaffen des Gliedes aus der Scheide gezogen werden. Ganz wichtig: Beim Herausziehen das Kondom festhalten.

#### **Worauf du achten solltest:**

Richtig angewendet ist das Kondom sicher. Fehler kannst du vermeiden, wenn du dich an folgende Sicherheitsregeln hältst: Die Kondompackung vorsichtig aufreißen (Acht geben bei langen Fingernägeln oder Ringen! Pass auf, dass es nicht versehentlich eingerissen wird! Nicht mit der Schere öffnen!). Kondome vertragen keine Hitze und starke Sonneneinstrahlung. Bewahre sie nicht in der Hosentasche oder im Geldbeutel auf, denn dort können sie beschädigt werden. Sie vertragen auch keine fett- oder ölhaltigen Mittel. Das heißt, keine Cremes, Lotionen, Vaseline oder anderen Fette benutzen. Wer beim Miteinanderschlafen zusätzlich ein Gleitmittel verwenden will, sollte beim Kauf in der Apotheke oder der Drogerie unbedingt darauf achten, dass es „wasserlöslich“ ist.

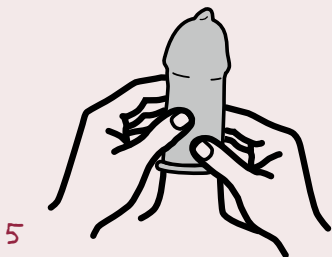
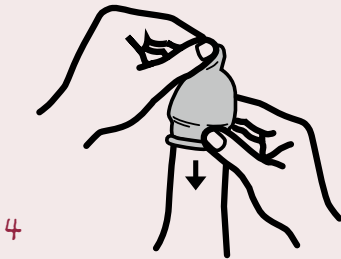
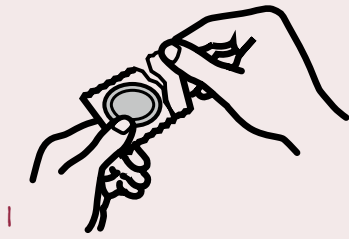
**Wichtig:** Achte auf Markenkondome mit der Kennzeichnung „CE“ und der Nummer der Prüfstelle und das Haltbarkeitsdatum. Die genaue Anwendung und weitere Hinweise findest du in der Packungsbeilage. Es gibt Kondome in verschiedenen Größen. Wenn du ein zu kleines nimmst, besteht die Gefahr des Reißens, ein zu großes kann abrutschen. Probiere aus, mit welchem du am besten klarkommst. Weitere Infos findest Du auf [www.loveline.de](http://www.loveline.de)

**Vorteile:** Und nicht zu vergessen: Kondome sind preiswert, du kannst sie problemlos in Apotheken, Drogerien, Supermärkten und sogar in manchen Tankstellen kaufen. Kondome haben keinerlei Risiken und Nebenwirkungen.



## Die Anwendung

Das Kondom muss rechtzeitig, d.h. vor der Berührung des Penis mit der Scheide über das steife Glied gerollt werden! Denn es kann schon vor dem eigentlichen Erguss Samenflüssigkeit austreten!



- 1 Kondompackung möglichst vorsichtig und nur mit den Fingern aufreißen.
- 2 Die Vorhaut – falls vorhanden – zurückstreifen.
- 3 Mit Zeigefinger und Daumen das Reservoir (der Zipfel an der Spitze des Kondoms) anfassen, die Luft herausdrücken (damit sich keine Luft staut und um Platz für den Samen zu schaffen) und das Kondom so auf den steifen Penis aufsetzen, dass die Rolle außen ist.
- 4 Das Kondom vorsichtig bis zum Schaft abrollen. Nicht ziehen – es sollte ganz leicht gehen. Wenn es nicht geklappt hat, ein neues Kondom verwenden.
- 5 Das Reservoir darf nicht zu straff sitzen, damit ausreichend Platz für die Samenflüssigkeit bleibt.

Wurde das Kondom versehentlich falsch herum aufgesetzt (Rolle innen), unbedingt ein neues Kondom verwenden, denn am alten könnten schon Samen sein.

Nach dem Samenerguss nicht warten, bis der Penis wieder weich geworden ist. Das Kondom rechtzeitig am Penischaft mit der Hand umfassen, damit es nicht abrutscht und vorsichtig zusammen mit dem noch steifen Penis aus der Scheide herausziehen.

Nach dem Abstreifen des Kondoms kann an den Fingern und am Penis noch Samenflüssigkeit sein. Deshalb beim weiteren Sex darauf achten, dass kein Samen in die Scheide gelangt. Vor dem Nachspiel den Penis und die Hände waschen, damit kein Samen mehr im Spiel ist. Die richtige Anwendung kannst du dir auch auf [www.loveline.de](http://www.loveline.de) anschauen unter Themen/Verhütung/Das Kondom/Anwendung.



### Vorteile

- Das Kondom ist bislang das einzige Verhütungsmittel, mit dem Jungen/Männer Verantwortung für die Verhütung mittragen können.
- Das Kondom schützt nicht nur vor einer Schwangerschaft, sondern es bietet als einziges Verhütungsmittel auch Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten (STI).
- Es ist mit etwas Übung mühelos anzuwenden.
- Kondome sind rezeptfrei und problemlos in Apotheken, Drogerien, großen Kaufhäusern, Supermärkten und an manchen Tankstellen erhältlich.
- Das Kondom greift nicht in den Körper ein und hat keine schädlichen Neben- und Nachwirkungen. Selbst für die seltenen Fälle, in denen Allergien gegen Latexkondome bestehen, gibt es in Apotheken spezielle Kondome aus Polyurethan, bei denen nach heutiger Kenntnis keine Allergiegefahr besteht.
- Kondome müssen nur angewendet werden, wenn es wirklich zum Geschlechtsverkehr kommt.
- Wichtig ist, dass man in der intimen Situation auch daran denkt, das Kondom zu verwenden.
- Es gibt Kondome in verschiedenen Größen, so dass jeder Junge/Mann das für ihn passende findet.

### Übung macht den Meister

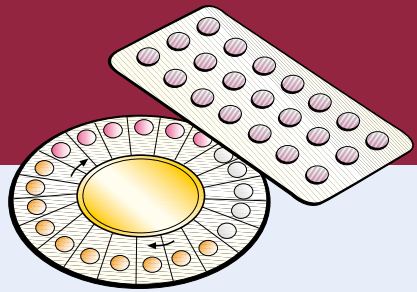
Nicht alle Mädchen trauen sich, die Benutzung eines Kondoms ausdrücklich zu fordern. Bei Jungen gibt es viele Unsicherheiten im Umgang mit dem Kondom, die sie davon abhalten, es zu verwenden. Es gehört Mut und auch Disziplin dazu, das Liebesspiel jedes Mal zur rechten Zeit zu unterbrechen, das Kondom in Ruhe auszupacken und in Gegenwart der Partnerin oder des Partners über den steifen Penis abzurollen. Sie oder er kann zuschauen oder sogar dabei helfen – was lustvoll sein kann, aber auch peinlich. Mit mehr Vertrautheit und weiteren Erfahrungen gelingt es jedoch bald jedem. Am besten übt man vorher ein paar Mal allein. Das gibt Sicherheit.



„Also, Kondome solltest du auf jeden Fall benutzen, wenn du zum ersten Mal mit jemandem schläfst“, meinte Miriam. „Auch wenn ich die Pille nehme?“, fragte ich nach. „Klar. Wegen STI. Stell dir nur vor, du würdest dich anstecken.“

„Ach, das passiert mir schon nicht“, meinte ich und winkte ab. „Sag das nicht, du kannst es ja niemandem ansehen, ob er infiziert ist.“

Sie warf mir einen Stapel Kondome zu. „Hier, im Sechserpack! Kannst du haben.“ „O.k. Man weiß ja nie! Und wie war das sonst bei dir? Das erste Mal?“ Neugierig schaute ich sie an. „Damals war ich ja schon mit Richie zusammen. Ne' ganze Weile. Und irgendwann war es dann so weit. Ich muss sagen, das erste Mal war noch nicht so schön. Ich war da viel zu verkrampft und hatte auch ein bisschen Angst. Und Richie hat vor lauter Aufregung überhaupt keine Erektion gehabt, also keinen hochgekriegt.“ „Au, Mann! Das muss für Jungen ja der totale Schock sein!“ „Ja, das war schon komisch, aber dann mussten wir total lachen. Wir haben uns ganz zärtlich gestreichelt und uns alle Zeit der Welt gelassen, dann hat es auch geklappt. Und je mehr wir unsere Körper kennen lernen, was uns alles Spaß macht und was nicht, desto wahnsinniger ist es.“ „Und wo kriegst du die Pille her? Kaufst du die einfach in der Apotheke?“, fragte ich. „Nee, die kriegst du nicht einfach so. Die muss die Ärztin verschreiben. Es gibt nämlich ganz unterschiedliche. Und die blickt da am besten durch, welche für dich geeignet ist und welche nicht. Es gibt jede Menge Verhütungsmethoden, aber die Pille ist sicher und einfach anzuwenden.“



Die **Antibabypille**, kurz die **Pille** genannt, enthält künstliche Östrogene und Gestagene. Beide Hormone sind weibliche Hormone und wirken dreifach:

1. Sie hemmen die Eizellenreifung und damit den Eisprung.
2. Sie verhindern, dass sich der Schleim im Gebärmutterhals verflüssigt.  
Die Folge: Die Spermazellen des Jungen können nicht in die Gebärmutter wandern.
3. Die Gebärmutter Schleimhaut wird nicht richtig aufgebaut, so dass sich auch kein befruchtetes Ei einnisten kann.

**Bei regelmäßiger Einnahme ist die Pille sicher.** Sie ist ein Medikament und somit nicht frei von möglichen Nebenwirkungen: Es kann zu Übelkeit, Kopfschmerzen, Brustspannen insbesondere zu Beginn der Pilleneinnahme, Sehstörungen, Gewichtszunahme, Blutungsstörungen kommen oder die Gefahr einer Thrombose bestehen (Bildung eines Blutgerinnsels in den Blutgefäßen). Die Ärztin oder der Arzt muss die Pille verschreiben, die du dann auf Rezept in der Apotheke erhältst. Mädchen und Frauen, die mit Pille verhüten, sollten auf keinen Fall rauchen. Sie haben sonst ein höheres Risiko, an Thrombose zu erkranken.

### Die unterschiedlichen Präparate

Es gibt viele verschiedene Pillensorten, die sich nach der Menge der Hormone und der Art der Einnahme unterscheiden. Bei den „Einphasenpillen“ ist die Zusammensetzung der einzelnen Pillen in der Packung gleich. 21 oder 22 Tage lang wird täglich eine eingenommen und dann für sechs oder sieben Tage eine Pause gemacht, in der dann die Regel einsetzt. Um nicht bei der regelmäßigen Einnahme durcheinander zu kommen, gibt es auch Packungen mit 28 Pillen, wobei die letzten sechs oder sieben keine Hormone mehr enthalten, sie werden also ohne Pause eingenommen. Die Periode tritt während der Einnahme der wirkungsfreien Dragees ein.

Bei „Zweiphasen-“ oder „Dreiphasenpillen“ werden die Hormone unterschiedlich dosiert, um sie stärker dem natürlichen Monatszyklus anzupassen. Hier ist die Einnahme genau vorgeschrieben.

**Werden die Pillen nicht in der richtigen Reihenfolge eingenommen, ist die Sicherheit beeinträchtigt.**

### Die Sicherheit

Die Pille wird vom ersten Zyklustag an genommen und verhütet vom ersten Tag der Einnahme zuverlässig. Auch während der Pause, in der die Blutung kommt, schützt sie sicher. Wenn du mal eine Tablette vergisst, besteht keine Gefahr, wenn du die vergessene Pille innerhalb von 12 Stunden einnimmst und dann wie gewohnt fortsetzt. Bei der Einnahme bestimmter Medikamente (z.B. Abführmittel, Antibiotika, Schmerz- oder Beruhigungsmittel, entzündungshemmende Medikamente) oder bei Magen- und Darmproblemen (Durchfall, Erbrechen) ist die Sicherheit allerdings beeinträchtigt. Hier solltest du unbedingt auch 14 Tage über die Einnahme oder Probleme hinaus ein zusätzliches Verhütungsmittel wie z.B. das Kondom benutzen, um eine ungewollte Schwangerschaft zu vermeiden.

### Die Kosten

Wenn du bei einer gesetzlichen Krankenversicherung versichert bist, hast du Anspruch auf Kostenübernahme der Antibabypille bis zum vollendeten 20. Lebensjahr. Ab deinem 18. Geburtstag können Kosten auf dich zukommen:

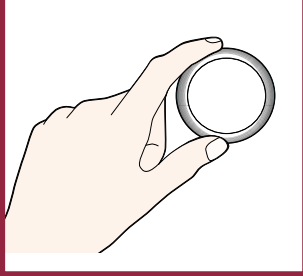
– die Rezeptgebühr von 5 Euro bis 10 Euro, je nach Preis des Medikaments

Bitte deinen Frauenarzt/deine Frauenärztin, dir ein Sechs-Monats-Rezept auszustellen, das ist wesentlich günstiger.

## Kurzer Überblick über weitere Verhütungsmittel und -methoden

Klar ist, dass Kondom und Pille (siehe Seiten 62-67) besonders geeignete und bei richtiger Anwendung sichere Verhütungsmethoden für Jugendliche sind. Allerdings ist es auch gut zu wissen, was es noch gibt, um eine Schwangerschaft zu vermeiden.

Vaginalring



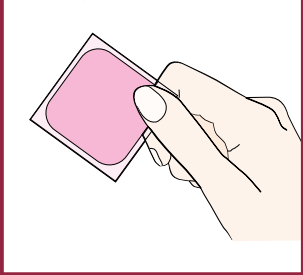
### Vaginalring

Biogamer Kunststoffring, den die Frau selber so wie ein Tampon in die Scheide einführen kann. Durch eine Kombination aus den Hormonen Gestagen und Östrogen werden Eisprung und ein Eindringen der Spermazellen in den Gebärmutterhals verhindert. Er bleibt drei Wochen in der Scheide. Nach einer Woche Pause, in der dann die Periode kommt, wird wieder ein neuer eingeführt. Auch in der ringfreien Woche ist man vor einer Schwangerschaft geschützt. Er ähnelt in Wirkung, Sicherheit und Nebenwirkungen der Pille. Allerdings können außerdem Scheidenentzündungen und Ausfluss aus der Scheide auftreten.

Ein Vorteil ist, dass Erkrankungen wie Erbrechen oder Durchfall keinen Einfluss auf die Wirksamkeit haben und man nach dem Einführen nicht täglich an Verhütung denken muss. Mädchen und Frauen, die aus medizinischen Gründen (Raucherinnen, erhöhte Thrombosegefahr) die Pille nicht nehmen sollen, wird auch von einer Anwendung des Vaginalrings abgeraten.

■ **Sicher, muss aber selbst eingesetzt werden und ist im Vergleich zu Kondom und Pille teuer.**

Verhütungspflaster



### Verhütungspflaster

Ein dünnes Pflaster, das auf der Haut (Oberarm, Bauch, Po, Oberkörper außer Brust) aufgebracht wird, täglich Gestagen und Östrogen abgibt und damit wirkt wie die Pille. Es muss drei Wochen lang nach jeweils sieben Tagen gewechselt werden. Die vierte Woche, in der die Blutung einsetzt, ist pflasterfrei, man ist aber trotzdem vor einer Schwangerschaft geschützt.

Das Pflaster ist sehr sicher, ein Vorteil ist, dass Erkrankungen wie Erbrechen oder Durchfall keinen Einfluss auf die Wirksamkeit haben. Nebenwirkungen möglich wie bei der Pille, hinzu können Reaktionen an der Haftstelle des Pflasters kommen. Bei erhöhtem Thromboserisiko wie z.B. bei Raucherinnen wird das Pflaster nicht empfohlen.

■ **Sicher.**



### Hormonimplantat/Hormonstäbchen

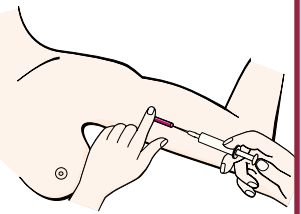
Ein weiches, dünnes Kunststoffstäbchen, das von einer Frauenärztin/ einem Frauenarzt unter die Haut an der Innenseite des Oberarms eingesetzt wird und täglich kleine Mengen des Hormons Gestagen in deinen Körper abgibt und für drei Jahre eine Schwangerschaft verhindert.

Das Gestagen hemmt den Eisprung und führt zu Veränderungen des Schleims des Gebärmutterhalses, der Gebärmutter-schleimhaut und der Eileiter.

Mögliche Nebenwirkungen wie bei der Pille: Akne, Kopfschmerzen, Brustspannen, Gewichtszunahme. Die Blutungen können häufiger werden oder länger andauern, bei anderen werden sie seltener oder bleiben aus.

■ **Sicher.**

Hormonimplantat/Hormonstäbchen



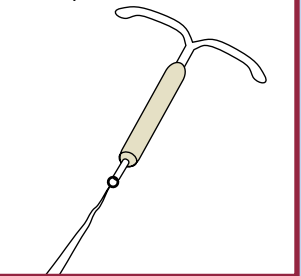
### Hormonspirale

Die Hormonspirale wird von einer Frauenärztin/einem Frauenarzt in die Gebärmutter eingesetzt und ist mit einem kleinen Hormondepot versehen, das das Hormon Gestagen freisetzt. Dadurch wird der Gebärmutterhalsschleim dicker und für die Spermien undurchlässig. Außerdem wird die Beweglichkeit der Spermien gehemmt und der Aufbau der Gebärmutter-schleimhaut verhindert, so dass sich eine eventuell befruchtete Eizelle nicht einnisten kann.

Die Hormonspirale gilt als sicher und ist fünf Jahre wirksam. Mögliche Nebenwirkungen: Schmierblutungen, Kopfschmerzen, Spannungsgefühl in den Brüsten, gelegentlich auch Akne. Bei manchen Mädchen und Frauen wird die Periode schwächer und bleibt sogar ganz aus. Einsetzen ist schmerzhafter als bei normaler Spirale.

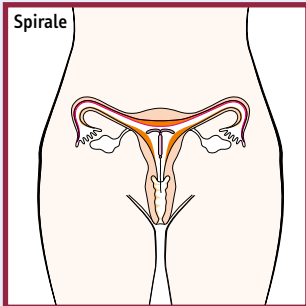
■ **Sicher. Für Frauen, die noch kein Kind geboren haben, eher nicht geeignet.**

Hormonspirale



## Die Kosten

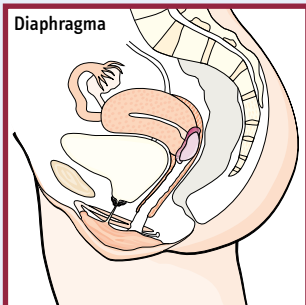
Wenn du bei einer gesetzlichen Krankenversicherung versichert bist, hast du grundsätzlich auch Anspruch auf Kostenübernahme von Verhütungsmitteln bis zum 20. Lebensjahr, soweit sie ärztlich verordnet werden. Ab deinem 18. Geburtstag musst du aber eine Zuzahlung leisten. Zu diesen Verhütungsmitteln gehören die hormonal wirkenden Mittel wie z.B. Pille und Minipille, Hormonspirale, Hormonimplantat, Vaginalring und Verhütungspflaster.



## Spirale

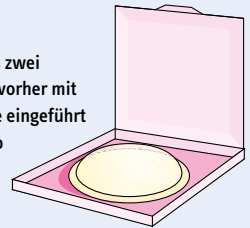
Die Spirale aus Kunststoff oder Kupferdraht muss von einem Frauenarzt/ einer Frauenärztin in die Gebärmutter eingesetzt werden und kann bis zu drei oder fünf Jahre sicher eine Schwangerschaft verhindern. Nebenwirkungen können sein: Entzündungen, starke Regelschmerzen und Blutungen, Eileiterschwangerschaften, Eileiterentzündungen mit der Gefahr der Unfruchtbarkeit.

■ Deswegen für Mädchen und junge Frauen nicht geeignet.



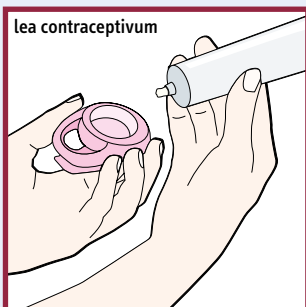
## Diaphragma

Ein biegsamer Ring mit einer Gummimembran, der frühestens zwei Stunden vor dem Miteinanderschlafen oder auch unmittelbar vorher mit einem Spermien abtötenden Gel bestrichen und in die Scheide eingeführt wird. Er sitzt wie eine Barriere genau vor dem Muttermund, so dass die Spermazellen nicht in die Gebärmutter gelangen können. Erst acht Stunden nach dem Geschlechtsverkehr wieder entfernen, da die Spermien dort so lange überleben können.



Wird in einer Frauenarztpraxis individuell angepasst und muss erst nach etwa zwei Jahren ausgetauscht werden.

■ Es ist bei richtiger Anwendung sicher und hat keine Nebenwirkungen, erfordert allerdings eine gute Kenntnis des eigenen Körpers und Übung.



## lea contraceptivum

Verhütungskappe aus Silikon, die – ähnlich wie das Diaphragma auch – vor dem Miteinanderschlafen mit einem Samen abtötenden Gel bestrichen, durch die Scheide eingeführt und vor den Muttermund gesetzt werden muss. Nach dem Geschlechtsverkehr muss es noch mindestens acht Stunden in der Scheide bleiben. Es gibt eine Universalgröße und ist in Apotheken rezeptfrei erhältlich. Keine Nebenwirkungen.

■ Sicher, erfordert aber wie das Diaphragma eine gute Kenntnis des eigenen Körpers und Übung.

”

**Anne:** Als ich mit meinem Freund fünf Monate zusammen war, hat meine Ma mich auf Verhütung angesprochen. Wir haben ganz locker darüber gequatscht und dann habe ich mir einen Termin beim Frauenarzt geben lassen. Na ja, und seitdem nehme ich die Pille. Mit meinem Freund habe ich natürlich auch offen drüber gesprochen.

”

**Sarah:** Es war selbstverständlich, dass wir was tun mussten, weil ich im Moment kein Baby gebrauchen kann.

”

**Eric:** Ich finde es schwer, mit jemandem über das Verhüten zu sprechen. Mit meinen Eltern habe ich da auch so meine Probleme. Jetzt habe ich von einer Frauenärztin gehört, die eine Teenager-Sprechstunde anbietet. Vielleicht geh ich da mal hin.

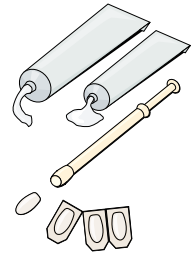
### Chemische Verhütungsmethoden

Damit sind Schaumzäpfchen, Gels und Cremes gemeint, die vor dem Sex in die Scheide eingeführt werden und durch ihre Inhaltsstoffe die Spermien bewegungsunfähig machen.

Diese Verhütungsmittel nur in Kombination mit Kondom oder Diaphragma benutzen, da sie sonst keinen Verhütungsschutz gewährleisten. Unbedingt vorher prüfen, ob die gewählten Zäpfchen oder Cremes mit Kondom/Diaphragma benutzt werden dürfen, weil sie sonst die Latexhaut beschädigen könnten.

■ Nicht sicher !!

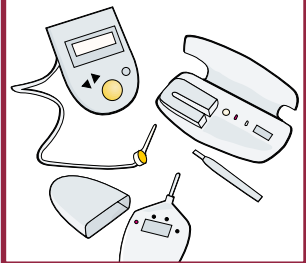
### Chemische Verhütungsmittel



**Verhütungscomputer** dienen als Ergänzung zur Methode der Natürlichen Familienplanung. Sie sind Hilfsmittel, durch die man durch die Analyse der Temperatur beim Aufwachen, des Hormonspiegels im Urin oder des Speichels die risikofreie Zeit errechnen kann, in der man ungeschützt miteinander schlafen kann. Sie erfordern genaue Kenntnis deines Zyklus und deiner körpereigenen Vorgänge.

■ Sie sind aber als Verhütungsmethode zu unsicher.

### Verhütungscomputer

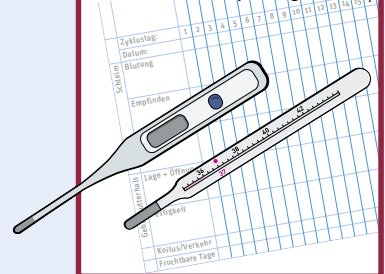


### Natürliche Familienplanung

Basiert auf der Beobachtung des Zyklus und der Ermittlung der fruchtbaren Tage der Frau durch das tägliche Messen der Aufwachtemperatur, der Beobachtung des Zervixschleims und des Muttermundes.

■ Für junge Mädchen nicht geeignet, da die Zyklen häufig noch sehr unregelmäßig sind.

### Natürliche Familienplanung





Für den

# Notfall

Die „Pille danach“ ist nur als Notfallmaßnahme, nicht als regelmäßig anzuwendendes Verhütungsmittel, gedacht. Auch wenn man für die Verhütung gesorgt hat, kann es zu Pannen kommen: Kondome können bei falscher Anwendung abrutschen, die Pille kann vergessen oder deren Wirkung Magen-Darm-Erkrankungen oder zusätzliche Medikamenteneinnahme beeinträchtigt werden. Nur für diesen Notfall gibt es die ‚Pille danach‘, ein Hormonpräparat, das du in der Apotheke bekommst. Die ‚Pille danach‘ gibt es ohne Rezept in der Apotheke. Dort kann man sich von der Apothekerin oder dem Apotheker beraten lassen und Fragen stellen. Die ‚Pille danach‘ kostet in der Apotheke je nach Präparat zwischen 16 und 36 Euro. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten für Frauen unter 20 Jahren. Wer die ‚Pille danach‘ kostenlos haben möchte, muss zur Frauenärztin oder zum Frauenarzt gehen und ein Rezept holen. Damit bekommt man die ‚Pille danach‘ kostenlos in der Apotheke.

## Wirkung und Anwendung

Möglichst innerhalb der ersten 12 Stunden bis spätestens 72 Stunden nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr oder einer Panne wird die ‚Pille danach‘ eingenommen. Es gibt ein weiteres Präparat, das bis zu 5 Tagen danach (120 Stunden) eingenommen werden kann. Für beide Präparate gilt: Je früher, desto besser! Die Wirkung beruht darauf, dass der Eisprung unterdrückt und damit eine Befruchtung verhindert wird. Frühzeitig eingenommen, ist sie sehr sicher. Das heißt, du musst im Notfall so schnell wie möglich eine Frauenarztpraxis oder eine Beratungsstelle aufsuchen – am Wochenende helfen dir ärztliche Notdienste oder gynäkologische Ambulanzen in Krankenhäusern schnell weiter und stellen dir ein Rezept aus.

Vor der Einnahme sollte ausgeschlossen werden, dass bereits eine Schwangerschaft vorliegt, bei Unsicherheit ein Schwangerschaftstest durchgeführt werden. Danach ist eine Beratung in einer Frauenarztpraxis oder Beratungsstelle über die richtige Anwendung von Verhütungsmitteln sinnvoll, um zukünftig Fehler oder Pannen zu vermeiden. Die ‚Pille danach‘ ist kein Verhütungsschutz für die Folgezeit. Für den Rest des Zyklus muss also zusätzlich verhütet werden, zum Beispiel mit Kondom.

## Nebenwirkungen

Als Nebenwirkung können in manchen Fällen Blutungsunregelmäßigkeiten, Kopfschmerzen, Schwindel, Schmerzen im Unterbauch, Erbrechen oder Übelkeit auftreten. Vor der Einnahme am besten etwas essen, da bei leerem Magen Gefahr besteht, dass die Pillen erbrochen werden. In diesem Fall müssen sofort neue eingenommen werden, da sonst die Wirkung beeinträchtigt ist.

## Die ‚Pille danach‘ für den Notfall

**Wo?:** Die ‚Pille danach‘ bekommt man in der Apotheke.

**Kosten?:** Die ‚Pille danach‘ kostet etwa zwischen 16 und 36 Euro.  
Mit einem Rezept von einer Ärztin oder einem Arzt ist die ‚Pille danach‘ für Frauen unter 20 Jahren kostenlos.

**Unter 18 Jahren?:** Mädchen unter 14 Jahren brauchen die Zustimmung ihrer Eltern, wenn sie die ‚Pille danach‘ kaufen oder verschrieben haben wollen.  
Bei Jugendlichen zwischen 14 und 18 Jahren entscheidet die Apothekerin oder der Apotheker bzw. die Ärztin oder der Arzt darüber, ob sie reif genug sind, diese Entscheidung selbst zu treffen.

Mehr Infos zum Thema ‚Pille danach‘ gibt es auf [www.loveline.de](http://www.loveline.de).

Miriam wickelte das Kondom wieder von der Banane. „Und nur einmal benutzen!“ „Klar, das weiß ich doch. Aber was ist, wenn so ein Kondom doch mal reißt“, meinte ich.

„Also! Als Erstes solltest du nur geprüfte Marken Kondome mit Qualitätssiegel benutzen, auf denen das Haltbarkeitsdatum und der Herstellernamen drauf stehen. Bloß keine Billigprodukte aus irgendwelchen fernen Ländern nehmen. Es gibt sogar spezielle Kondome aus Polyurethan für diejenigen, die eine Latexallergie haben. Und wenn so'n Ding trotzdem mal reißt oder du vergessen hast zu verhüten, dann gibt es für den Notfall die ‚Pille danach‘.“ „Die kann man danach einnehmen?“, fragte ich erstaunt. Davon hatte ich ja noch nie gehört. „Ja, die ist aber nicht zu verwechseln mit der Antibabypille oder der ‚Abtreibungspille‘. Die ‚Pille danach‘ sorgt nur dafür, dass der Eisprung unterdrückt und somit eine Befruchtung verhindert wird.“

Miriam schälte die Banane und biss herzhaft hinein. „Und warum kann man die nicht jedes Mal nehmen, wenn man mit jemandem geschlafen hat?“ „Weil es sicherer ist, du verhütet vorher“, sagte sie. „Also, meine Süße, denk daran: Die ist wirklich nur für den Notfall gedacht, wenn mal was schief geht. Und? Alle Klarheiten restlos beseitigt?“ Ich gab ihr einen Kuss. „Danke, Schwesterherz. Manchmal kann man dich echt gebrauchen!“



Bei der

beim

# Frauenärztin/ Frauenarzt

Also, meine Regel kam ja immer noch so was von unregelmäßig, ich war inzwischen fünfzehn. Da kam meine Mutter auf die glorreiche Idee, ich sollte doch mal bei der Frauenärztin vorbeischauchen. „Die ist echt nett. Die hat mich schon untersucht, als du noch in meinem Bauch warst“, meinte sie. „Es ist doch nur vorsichtshalber.“ „Na ja, wenn sie mich schon kennt“, grinste ich. Mir ging das auch ziemlich auf den Nerv, dass ich nie genau wusste, wann meine Periode kam und wann nicht. Vielleicht konnte man da ja irgendetwas machen. Aber irgendwie hatte ich totale Hemmungen. Wenn mich da unten jemand begutachtet... ist doch irgendwie peinlich! „Aber vor ’nem fremden Mann würde ich mich nie ausziehen. Nie!“, meinte ich und kraulte Wuff hinter den Ohren. „Auf jeden Fall ist mir ’ne Frau da viel lieber.“ „Ja, das kann ich verstehen! Gerade beim ersten Mal! Und meine Ärztin ist echt in Ordnung!“

Jule und verunsichert? Echt, das war ich. Und wie! Wenn überhaupt, dann wollte ich nicht allein dahin. Also habe ich Lena bequatscht, mitzukommen. Mit der besten Freundin im Schlepptau ist alles nur halb so schlimm. Außerdem war sie schon mal bei einer Sexualberatungsstelle und kannte sich da so’n bisschen aus. Die müssen da wohl ganz o.k. sein. Die haben alles rund um den Sex und so erklärt und diesen gynäkologischen Stuhl vorgeführt. So ein Mist, dass ich ausgerechnet an dem Tag krank war.

Lena meinte jedenfalls, ich sollte mich nicht so anstellen. Ich könnte mir die Ärztin ja mal ansehen und mir ein paar Tipps geben lassen. Wenn sie mir nicht gefallen würde, könnten wir ja immer noch wieder gehen. Also machte ich einen Termin und dann tigerten wir beide zusammen los. Mir war richtig schlecht vor Aufregung.

Natürlich hatte ich vorher noch geduscht, Miriams neues Deo ausprobiert und frische Wäsche angezogen. Aber ich hatte das Gefühl, dass vor Aufregung alles schon wieder durchgeschwitzt war.

**” Johanna:** Mit 14 wollte ich unheimlich gerne mal zu einer Frauenärztin gehen, weil ich endlich jemand Kompetenten fragen wollte, ob mein Busen groß genug ist.

**” Jana:** Zum Frauenarzt geh ich erst mal gar nicht. Ich möchte nicht, dass mich ein Fremder irgendwo anguckt.

**” Marcus:** Ich habe meine damalige Freundin zu ihrem ersten Frauenarztbesuch begleitet. Sie war richtig froh darüber und der Arzt fand das sehr toll.

**” Karin:** Ich fand's halb so schlimm. Ich habe mir mit vierzehn Jahren die Pille verschreiben lassen. Ich musste mich erst ein paar Wochen später auf den Stuhl begeben. Wichtig ist, dass man sich entspannt, auch wenn's schwer fällt. Also keine Panik!

### Ein Besuch beim Frauenarzt/bei der Frauenärztin ist bei folgenden Fragen und Problemen angebracht:

- starker und übelriechender Ausfluss,
- Probleme mit der Regel (z.B. Blutungen außerhalb der Periode, ständig zu kurze oder zu große Abstände zwischen den Blutungen, starke Schmerzen)
- wenn du 16 bist, aber noch keine Blutung hast
- Juckreiz, Rötungen an der Scheide,
- Brennen beim Wasserlassen,
- Schmerzen im Unterbauch
- wenn du Fragen zu deiner körperlichen Entwicklung, zu Sexualität oder Verhütung hast
- wenn du glaubst, schwanger zu sein

### Woran musst du denken?

Schreibe dir am besten alle Fragen auf einen Zettel. Nachher bist du vielleicht so aufgeregt, dass du das Wichtigste vergisst. Schreibe dir auch auf, wann du deine Tage bekommst oder nimm deinen Menstruationskalender mit.

Frage deine Eltern nach deinen Kinderkrankheiten und deinem Impfausweis. Und denk an die Chipkarte deiner Krankenkasse, eventuell auch an eine Überweisung.

Es gibt übrigens nichts, was du deine Ärztin oder deinen Arzt nicht fragen kannst. Euer Gespräch unterliegt der Schweigepflicht, auch gegenüber deinen Eltern. Aber bei Mädchen unter 14 Jahren müssen Eltern informiert und in Entscheidungen mit einbezogen werden, am besten zusammen mit dem Mädchen. Im Alter zwischen 14 und 16 Jahren gilt: Kann nach Einschätzung der Ärztin/des Arztes das Mädchen die Tragweite ihrer Entscheidung (z.B. in Bezug auf Risiken und Nebenwirkungen der Pille) erfassen, so kann sie auch die alleinige Verantwortung übernehmen.

Hilfreiche Tipps und Infos findest Du auch auf [www.loveline.de](http://www.loveline.de) unter **Eure Fragen/Frauenarzt**.

**Denke bei der Terminabsprache daran, dass du nicht gerade während deiner Tage einen Untersuchungstermin vereinbarst.**

**Auch die Frauenärztin hat Fragen an dich, z.B.:**

- Wann war deine erste Regel?
- Wann war die letzte Regel?
- Rauchst du? Wenn ja, wie viel?
- Gibt es in deiner nahen Verwandtschaft Neigung zu Thrombose (Blutgerinnsel)?
- Hast du Beschwerden oder Probleme?

Und dann kramte Lena eine Broschüre aus der Tasche und las mir unterwegs genau vor, was beim Besuch in einer Frauenarztpraxis der Reihe nach auf einen zukommt:

### **Im Sprechzimmer**

Zuerst einmal werdet ihr euch über alles unterhalten und die Ärztin erkundigt sich nach deinem Anliegen. Du kannst alles fragen, was für dich von Interesse ist. Später redet ihr vielleicht über die Menstruation, über die Entwicklung der Brust oder Verhütung, je nachdem was du wissen willst. Vielleicht ist eine Untersuchung nach dem Gespräch auch gar nicht mehr notwendig. Es gibt nämlich keinen medizinischen Grund, ein Mädchen, vor allem, wenn sie Jungfrau ist, überhaupt zu untersuchen. Es sei denn, du hast Beschwerden, die abgeklärt werden müssen. Falls du nicht untersucht wirst, ist das dann eine Art Vorgespräch.

### **Die Untersuchung**

#### **>> Spekulum-Untersuchung**

Wenn du schon sexuelle Erfahrung hast oder Beschwerden hast, die du abklären möchtest, kommt nach dem Gespräch die Untersuchung auf dem gynäkologischen Stuhl. Der steht im Untersuchungszimmer und die Ärztin bittet dich, dich „unten rum“ frei zu machen. In einer Kabine oder hinter einem Vorhang musst du dann Hose und Slip ausziehen, T-Shirt oder Pulli kannst du aber anbehalten. Zuerst sieht sie sich den Scheideneingang und die Schamlippen von außen an und führt dann vorsichtig ein Spekulum, das ist ein längliches trichterförmiges Instrument, das ein bisschen aussieht wie ein Entenschnabel, in die Scheide ein. Mit Hilfe eines Vergrößerungsglases kann sie dann den Gebärmutterhals und den Muttermund genau ansehen. Mit einem kleinen Wattetupfer nimmt sie einmal im Jahr ein wenig von dem immer in der Scheide vorhandenen Sekret und gegebenenfalls Schleim aus dem Gebärmutterhalskanal auf und untersucht es unter einem Mikroskop auf eventuelle Entzündungen. Das nennt man Abstrich. Dann folgt die >>

#### **>> Tastuntersuchung**

Dabei führt die Ärztin ein oder zwei Finger in die Scheide ein. Die andere Hand liegt auf dem Unterbauch. So werden Größe und Lage sowie Beweglichkeit und Festigkeit der Gebärmutter untersucht und auch die Eierstöcke beurteilt. Es tut nicht weh, wenn du dich entspannst. Ganz zum Schluss kommt dann die >>





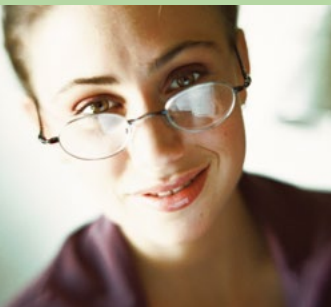
### Weitere Tipps für deinen ersten Besuch bei einer Frauenärztin/einem Frauenarzt

- Lass dir von Freundinnen oder deiner Mutter eine Frauenärztin empfehlen, auch Frauen- und Gesundheitszentrum, Mädchenberatungszentrum oder Beratungsstellen nennen dir Adressen.
- Du kannst eine Person deines Vertrauens mitnehmen, eine Freundin, deinen Freund oder deine Mutter.
- Du kannst selber entscheiden, ob du dich beim ersten Mal untersuchen lassen oder lieber noch mal wiederkommen möchtest.
- Wenn du untersucht wirst, brauchst du dich nur so weit auszuziehen, wie es gerade nötig ist.
- Du kannst ein langes T-Shirt oder einen Rock anziehen, damit du dich nicht so nackt fühlst.
- Frage nach, wenn du etwas nicht verstehst, Aufklärung und Beratung gehören zu den Aufgaben des Arztes/der Ärztin.
- Du kannst die Untersuchung jederzeit abbrechen, wenn es dir unangenehm ist.
- Suche dir eine neue Praxis, falls dir der Arzt/die Ärztin nicht sympathisch ist und du kein Vertrauen hast.

### >> Brustuntersuchung

Die Untersuchung, d.h. Abtasten der Brust ist Bestandteil der so genannten Krebsfrüherkennungsuntersuchung, einer präventiven Untersuchung, auf die jede Frau ab dem 20. Lebensjahr einmal jährlich Anspruch hat. Sonst wird die Brust nur bei Beschwerden untersucht. Dafür musst du Pullover, T-Shirt und BH ausziehen, denn die Ärztin oder der Arzt tastet beide Brüste und die Achselhöhlen ab, ob es da irgendwelche Verhärtungen oder Knötchen gibt oder so. Sie kann dir auch zeigen, wie du deine Brüste durch Abtasten selbst untersuchen kannst. Dann darfst du dich wieder anziehen und es kommt zu dem abschließenden Gespräch, in dem dir die Ergebnisse der Untersuchung erklärt werden. Wenn du wegen Fragen der Verhütung gekommen bist, wird sie gemeinsam mit dir über die geeignete Methode sprechen.

Lena meinte, dass die Ärztin bei einer Verhütungsberatung auch danach fragen kann, ob ich schon mit jemandem geschlafen habe. Was die alles wusste! „Und wenn ich die Pille haben will“, meinte ich, als wir in die Scheunengasse einbogen. Lena schaute mich von der Seite an. „Echt? Willst du etwa?“ „War ja nur ein Scherz“, versuchte ich abzulenken. Als wir bei der Frauenärztin waren, war ich total aufgereggt. Aber ich versuchte mir natürlich nichts anmerken zu lassen.



Zuerst wurden wir in ihr Zimmer gebeten. Ich schielte immer nach diesem Untersuchungsstuhl, aber der war gar nicht da. Dann haben wir uns erst mal ganz nett unterhalten. Ich erzählte ihr, dass meine Periode total spinnen würde und ich nie wüsste, wann sie nun kommen würde und wann nicht. Dann fragte sie mich, wann ich meine erste Periode gekriegt hätte, in welchen Abständen sie käme, wann ich meine letzte gehabt hätte und so weiter. Und sie fragte mich, ob ich noch irgendetwas von ihr wissen wollte, über Sexualität und so. Und wegen der Pille. Das wollte ich auf jeden Fall wissen. Kann ja nie schaden. „Ab wann darf ein Mädchen denn die Pille nehmen?“, fragte ich. „Tja“,

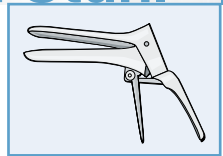
meinte die Ärztin. „Da gibt es keine einheitliche Meinung. Entscheidend sind die körperliche und seelische Reife des Mädchens. Der Hormonhaushalt sollte schon ausgeglichen sein und der Monatszyklus nicht völlig unregelmäßig sein. Man geht davon aus, dass das 2 bis 3 Jahre nach der ersten Monatsblutung der Fall ist. Du musst also nicht zur Ärztin gehen, nur weil deine Monatsblutungen noch unregelmäßig sind. Das muss sich erst alles einpendeln. Unter 14 Jahren ist allerdings die schriftliche Einwilligung beider Elternteile oder Erziehungsberechtigten für die Verschreibung der Pille erforderlich.“ „Und wie teuer ist das?“, wollte ich wissen. In Gedanken sah ich mich schon irgendwann mein Konto plündern. „Die gesetzlichen Krankenkassen tragen die Kosten für Pille und Spirale für Mädchen und Frauen bis zum vollendeten 20. Lebensjahr. Je nachdem, welches Pillenpräparat dir deine Frauenärztin verschreibt, musst du ab dem 19. Lebensjahr noch etwas dazuzahlen“, erklärte die Ärztin.

Ich atmete erleichtert durch. Das Konto war gerettet. Lena grinste, als sie meine Erleichterung bemerkte. „Allerdings: Gegen HIV und andere sexuell übertragbare Krankheiten schützt die Pille nicht, da hilft nur ein Kondom“, fuhr die

Ärztin fort. „Hast du sonst noch Fragen?“ „Ja, was ist denn jetzt mit meiner Periode? Ist das schlimm?“ Die Frauenärztin schüttelte den Kopf. „Das ist wahrscheinlich nur eine Hormonstörung. Manchmal dauert das eine ganze Zeit, bis der Körper sich richtig eingestellt hat.“ „Und was kann man da machen?“ „Du bist jetzt fünfzehn, hast zwei Jahre deine Periode. Bei manchen Mädchen dauert es eben länger, bis sich alles richtig eingependelt hat. Nach der ersten Blutung kann es Monate, manchmal sogar Jahre dauern, bis die Periode regelmäßig auftritt.“ „Also abwarten und Tee trinken?“ „So könnte man es nennen. Jedenfalls brauchst du nicht untersucht zu werden. Du hast ja keine Beschwerden.“ „Aber kann ich mir so'n komischen Stuhl nicht mal ansehen? Ich meine, wenn ich schon mal hier bin?“ Die Frauenärztin lachte. „Einverstanden. Kommt nur mit in den anderen Raum.“ Sie öffnete die Tür zum Nebenzimmer und ich lief neugierig hinter ihr her, während Lena mir grinsend folgte.

# Rauf auf den Stuhl

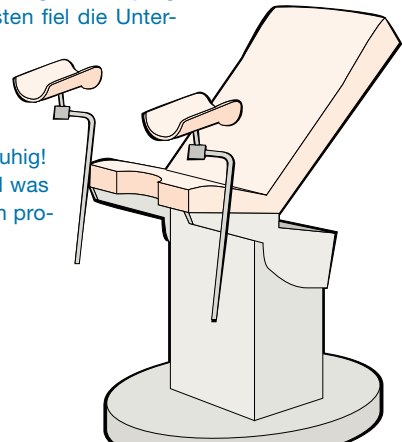
Und dann nahm sie so ein Instrument mit 'nem Schnabel von einem Abstelltisch. „Das ist ein Spekulum“, erklärte sie mir und drückte mir das Gerät in die Hand.



„Was für'n Ding?“, fragte ich. „Das sieht ja aus, als könnte man damit um die Ecke schauen.“ „Soll man ja auch. Das ist ein Scheidenspiegel und man nennt ihn wegen dieser speziellen Form auch Entenschnabelspekulum.“ „Und das wird dann... äh...“, stammelte ich verlegen. „Genau. Das wird vorsichtig in die Scheide eingeführt, damit ich mir ansehen kann, ob da alles in Ordnung ist.“

Ich sage euch: Und jetzt kam einer der peinlichsten Momente in meinem Leben. Ich wollte natürlich den Stuhl auch einmal ausprobieren, in angezogenem Zustand natürlich, setzte mich und legte meine Arme in die Stützen, die vorne angebracht waren. Ich wunderte mich schon über die komische Stellung, als Lena laut losgackerte. „Aber Jule“, kicherte sie. „Das ist doch für die Beine!“ Was denn? Man musste sich da oben hinsetzen? Und das auch noch nackt? Das war ja noch viel peinlicher.

„Alles halb so wild“, meinte die Ärztin und erzählte uns, wie sie sich gefühlt hatte, als sie zum ersten Mal untersucht worden war. Sie wäre völlig verkrampft gewesen, und hätte vor Aufregung total geschwitzt. Am leichtesten fiel die Untersuchung, wenn wir uns völlig entspannen würden. Ich sah mich schon in Gedanken auf dem Stuhl liegen, den Blick an die Decke geheftet, die Hände in die Seitenkannten vom Stuhl verkrallt und mit beruhigenden Formeln auf den Lippen: Du bist ganz ruhig! Du bist gaaaaanz ruhig! Meine Güte, was bist du ruhig und entspannt! „Ja, und was machen Sie dann?“, fragte ich weiter, während ich mich probeweise auf den Stuhl hockte.



## Die Selbstuntersuchung der Brust

Erst wenn die Entwicklung der Brust abgeschlossen ist, macht es Sinn, sie regelmäßig selbst zu untersuchen. Um beurteilen zu können, ob sich an deinen Brüsten etwas verändert, musst du sie gut kennen und genau wissen, wie sie sich anfühlen. Das Brustgewebe ändert sich z.B. mit dem Zyklus. Vor der Regel sind die Brüste prall gespannt, danach eher weich und locker. Auch können bei großem Stress Änderungen im Zyklusverlauf auftreten, die du an der Brust spüren kannst. Angst, Reisen, Prüfungen oder auch Verliebtsein können ebenso Schwankungen im Hormonhaushalt verursachen, die das Brustgewebe beeinflussen können.

Wenn du deine Brust berührst, z.B. unter der Dusche, in der Badewanne oder beim Eincremen, wirst du diese Veränderungen erspüren können. Wenn es dann soweit ist, dass du deine Brust selbst untersuchen kannst, wird dir deine Frauenärztin/dein Frauenarzt gerne zeigen, wie das geht.

„Wenn ich mir mit dem Spiegel alles angesehen habe, dann werde ich einen oder zwei Finger in die Scheide einführen, die andere Hand auf die Bauchdecke legen und die Gebärmutter und die Eierstöcke abtasten, ob irgendetwas auffällig ist.“  
„Ja, und wenn ein Mädchen noch Jungfrau ist?“ „Bei behutsamem Vorgehen und Verwendung des kleinstmöglichen Spekulum sind Verletzungen des Jungfernhäutchens ausgeschlossen. Aber wie gesagt, es gibt keinen Grund, ein Mädchen, das noch Jungfrau ist, überhaupt gynäkologisch zu untersuchen. Das muss ich dann aber von Fall zu Fall entscheiden. Aber Grundvoraussetzung ist, dass ein Mädchen überhaupt Beschwerden hat. Sonst braucht sie nicht auf den Stuhl.“  
„Und dann wird doch noch die Brust abgetastet“, meinte Lena.

Die Ärztin nickte. „Stimmt. Könnte ja sein, dass sich da irgendwelche Knötchen gebildet haben, obwohl das in eurem Alter höchst unwahrscheinlich ist. Wenn ihr da Verhärtungen findet, müsst ihr unbedingt zu mir kommen. Deswegen zeige ich auch immer, wie man sich selber untersuchen kann. Wie gesagt, das geht alles ganz schnell, in ein paar Minuten seid ihr mit allem fertig.“

Während ich von dem Stuhl wieder runtersprang, dachte ich mir, wirklich alles halb so wild! Wenn die Ärztin in Ordnung ist, ist das bestimmt nicht annähernd so unangenehm wie beim Zahnarzt. Und man kann herrlich über alles reden, was einen so interessiert.

Sie meinte noch, ich könnte auch kommen, wenn ich einfach nur Fragen hätte. Dafür wäre sie ja schließlich da. „Auch wenn du mal nicht weiterweißt“, meinte sie augenzwinkernd. „Dafür gibt es ja die ärztliche Schweigepflicht.“ „Echt?“, fragte ich erstaunt. „Sie dürfen nichts weitersagen?“ Sie schüttelte den Kopf. „Nur in dringenden Notfällen.“ „Ab wann kann ich denn die Pille kriegen“, fragte ich sofort. „Ich meine ohne Einwilligung der Eltern?“ „Das kann ich dir auch sagen“, sagte Lena. „Die Pille kann ab 14 Jahren ohne Einwilligung der Eltern verschrieben werden.“

Die Ärztin nickte. „Es gibt ja die ärztliche Schweigepflicht. Zwischen 14 und 16 Jahren kann ich auch ohne elterliche Zustimmung entscheiden, ob ich die Pille verschreibe. Aber ich schaue mir das Mädchen genau an, ob es sowohl von der körperlichen als auch von der seelischen Entwicklung her so weit ist, die Tragweite



Wenn du Fragen hast zu Sexualität, Partnerschaft, Verhütung, Schwangerschaft, kannst du dich entweder an deinen Hausarzt/deine Hausärztin oder an eine Frauenarztpraxis wenden oder eine Beratungsstelle aufsuchen. Anerkannte Beratungsstellen zu Sexualität, Verhütung und Schwangerschaftskonflikten findest du im Telefonbuch unter dem Namen ihres Trägers, die es in den meisten größeren Städten gibt. Die Beratung ist in der Regel kostenlos.

Die bekanntesten Träger von Beratungsstellen sind:

- Arbeiterwohlfahrt (AWO)
- Caritas
- Der Paritätische Wohlfahrtsverband (DPWV)
- Diakonisches Werk
- Deutsches Rotes Kreuz (DRK)
- donum vitae
- Frauenwürde
- Lesben- und Schwulenverband in Deutschland (LSVD)
- pro familia
- Sozialdienst katholischer Frauen (SkF)

Auch die Gesundheitsämter bieten häufig zu diesem Thema Beratung an.

Am Ende der Broschüre findest du noch jede Menge Adressen.

seiner Entscheidung erfassen und auch die Verantwortung übernehmen kann.“ Ich muss sagen, die Ärztin war richtig nett. Sie meinte noch einmal, ich könnte immer zu ihr kommen, wenn ich irgendwelche Fragen hätte. Aber da gäbe es ja auch jede Menge Beratungsstellen, die in der Regel kostenlos und anonym beraten, wenn es um Liebe, Sexualität, Verhütung und Partnerschaft geht.

Erleichtert verließen wir die Praxis. Ich hüpfte vergnügt über die Pflastersteine: Bei mir war alles normal, total normal! „Und, wie ist es?“, fragte ich Lena. „Sollen wir noch in die Eisdiele?“ Lena streckte den Daumen nach oben. „Na klar, was hast du denn gedacht!“ Und was soll ich euch sagen? Nach ein paar Monaten war meine Regel dann auch regelmäßig. Hat sich inzwischen alles geregelt mit meiner Regel. Wir beide kommen inzwischen total gut miteinander klar.



# Ende Das dicke kommt immer am Schluss

Und das mit Dennis hat sich übrigens auch geregelt. Als ich ihm klipp und klar erklärte, dass ich noch nicht mit ihm schlafen wollte, war er total eingeschnappt. Und ich hatte so gehofft, dass er mich verstehen würde! Das war letzten Sommer. Wir waren zusammen im Schwimmbad, als ich versuchte, ihm das zu erklären. Der war vielleicht sauer. So hatte ich ihn noch nie erlebt. Wie wütend und abschätzig er mich anstarrte! Als hätte ich ihn betrogen, belogen, verraten und verkauft. Dann stand er einfach auf, schnappte seine Sachen und stiefelte zu seinen Freunden über. Ohne sich noch einmal nach mir umzudrehen. Das tat weh, sag ich euch. Ich hab nur noch geheult.

Seit diesem Tag bin ich Luft für ihn. In der Klasse guckt er einfach an mir vorbei. Ich muss ehrlich gestehen, am Anfang war das ganz furchtbar für mich. Ich habe nachts geheult wie verrückt. Wuff hat mir dann immer die Hand geleckt. Das fand ich so lieb und dann habe ich noch mehr geheult. Ich habe mich entsetzlich gefühlt und konnte nichts mehr essen. Mein Magen zog sich total zusammen. Komisch, dachte ich noch, wie schnell die Liebe in den Magen rutschen kann. Ich bin aus dem siebten Himmel direkt auf den Boden geklatscht. Das hat wehgetan! Das konnte ich nicht so einfach wegstecken. Die arme Lena! Die musste sich tagelang mein Gejammere über Dennis anhören. Bis Derya meinte, da würde nur eine Schock-Therapie helfen. Also schleppten die beiden mich am Samstagabend zur Venus-Disko. Das ist so'n Schicki-Micki-Schuppen. Da standen wir also und warteten. Ich kapierte überhaupt nicht, was das alles sollte. Aber dann! Dann tauchte Dennis auf, frisch gestylt und rausgeputzt. Und was glaubt ihr, wen er im Arm hatte? Zicke Gloria! Total geschminkt und aufgedonnert mit einem Supermini! Ich spürte, wie sich alles in mir verkrampfte. Mir wurde richtig übel. Echt!

”

*Jule: Ich erlebe den Trennungsschmerz gerade zum zweiten Mal, es ist erst zwei Tage her und ich bin nur am Weinen, ich kann mich auf nichts anderes konzentrieren und denke nur an ihn. Wenn ich morgens aufwache, würde ich am liebsten aus dem Fenster springen, es zerreißt mich innerlich, wenn ich daran denke, ihn nie wieder zu sehen, nie wieder mit ihm zu lachen und nie wieder seine Wärme zu spüren. Ich weiß nicht, was ich tun soll, um mich besser zu fühlen.*

”

*Nicole: Es ist wichtig, einen Freund zu haben, der einen so akzeptiert wie man ist. Der einem hilft, selbstbewusst zu sein und mit dem man über alles reden kann, z.B. Eltern, Sex, Treue...*

”

*Lisa: Trennung ist, glaube ich, etwas das wirklich verdammt wehtut. Aber manchmal kann es auf seine Weise doch auch etwas Positives sein. Man lernt neue Leute kennen, und mit 15 oder 16 fängt das Leben doch erst richtig an. Man kann doch nicht seine ganze Jugend an eine Person hängen! Auch wenn es sehr wehtun kann, man kommt darüber hinweg, es kann seine Zeit dauern, aber die Zeit danach ist umso schöner!*

Der Kontakt zu anderen lesbischen oder bisexuellen Mädchen oder Frauen hilft dir bestimmt – was deine Gefühle betrifft – mehr Selbstbewusstsein zu entwickeln. Denn das angebliche „Unnormale“ ist doch nur deswegen „unnormale“, weil es so behandelt wird. Hab keine Angst, nimm einfach Kontakt auf, zum Beispiel zu einem **schwul-lesbischen Jugendtreff** oder Verband. Adressen findest du im Internet, über das Jugendamt oder über Beratungsstellen. Durch den Kontakt und die Freundschaft mit anderen wirst du immer mehr Sicherheit bekommen und positiv zu deinen Gefühlen stehen.

Das war, als hätten Derya und Lena mich kurzerhand in eiskaltes Wasser getaucht. Aber meine beiden Schnuckel-Freundinnen hatten mit ihrer Therapie Recht behalten. Ich sehe wieder klar! Dennis kann mich mal! Vor ein paar Tagen bin ich sechzehn geworden und heute kann ich überhaupt nicht mehr verstehen, dass ich mich auf so einen Lulli einlassen konnte!

Aber jetzt fragt ihr natürlich, warum ich so gut drauf bin. Nun ja... ich bin verabredet. Mit Robby. Ich sage euch, ein total süßer Typ. Der küsst übrigens tausend Mal besser als Dennis, dieser Mistker! Und Robby macht das gar nichts aus, dass ich noch nicht mit ihm schlafen will. Echt! Aber neuerdings hätte ich schon Lust... mal abwarten, was passiert.

Lena geht es total gut. Stellt euch vor, die ist einfach mal in so eine schwul-lesbische Jugendgruppe gegangen. Hat sich getraut, sich da mal zu informieren. Und was soll ich euch sagen? Sie hat ein Mädchen kennen gelernt und ist inzwischen restlos davon überzeugt, dass die Liebe zwischen Mädchen das Schönste auf der ganzen Welt ist.

Einverstanden, dachte ich. Lena geht ihren Weg! Aber zwischen uns hat sich nicht viel verändert. Nur, dass wir manchmal zu viert auf Achse sind. Ich mit Robby und Lena mit Sara.





Papa liest übrigens gerade ein Buch über Sexualerziehung und Mama macht Zoff, weil er wieder mal nicht die Geschirrspülmaschine ausgeräumt hat. Ätzend, dass das jetzt an mir hängen bleibt. Schließlich bin ich mit Robby verabredet. Miriam kann ich das im Moment nicht zumuten. Die ist nämlich total am Boden zerstört! Stellt euch vor, Richie hat mit ihr Schluss gemacht. Als ich sie fragte, ob ich noch ihre restlichen Kondome haben könnte, wäre sie beinahe ausgerastet. Sie hat sich jedenfalls in ihr Zimmer eingeschlossen und heult Tag und Nacht. Heute Morgen habe ich ihr ein paar Blumen vor die Zimmertür gelegt. Mit einem Zettel dran. Darauf hatte ich geschrieben: „Lass bloß den doofen Richie sausen! Der ist das überhaupt nicht wert. Denn schließlich habe ich die beste Schwester der Welt.“

Wuff jault den ganzen Tag, weil wir neue Nachbarn haben. Die sind vor ein paar Tagen mit einer strammen Pudeldame eingezogen. Seitdem passen wir auf, damit er der edlen Hündin mit Stammbaum nicht etwa ein paar Mischlinge unterjubelt. Aber ich glaube, heute Nachmittag hatte ich aus Versehen die Gartentür zum Nachbargrundstück aufgelassen. Aber psst! Das muss ja keiner wissen!

So. Ich muss jetzt ins Badezimmer, mich fertig machen. Dafür werde ich mich noch etwas mit Miriams teurem Parfüm einnebeln. Das braucht sie im Moment ja doch nicht. Ach, Robby! Wie konnte ich nur jemals auf so einen wie Dennis reinfallen. Die Welt ist doch wunderschön! Vor allem, wenn man verliebt ist!

**Ihr seht, es ist alles ganz normal, wie immer, und ich fühle mich übergücklich.**

# Eure Jule.



# Glossar:

Jules Aufklärungs-ABC



A

B

C

# A

## Achselhaare, Achselweiß

Wenn die ersten Achselhaare anfangen zu sprießen, dann weißt du: Aha! Jetzt bist du schon mitten in der Pubertät. Es kann jetzt auch ganz schön nach Schweiß müffeln, das liegt an der Hormonumstellung, aber keine Panik! Das gibt sich wieder.

## After

Das ist die Öffnung hinten am Po, dies ist ein Muskel. Wenn du auf dem Klo sitzt, merkst du das. Der After ist nämlich das Ende vom Mastdarm. Furchtbar kluge Leute sagen auch Anus dazu, andere Arschloch.

## AIDS

AIDS ist eine unheilbare Erkrankung des körpereigenen Abwehrsystems. Im Verlauf dieser (sexuell übertragbaren) Krankheit wird der Körper so schwach, dass er null Abwehrkräfte mehr hat. Er ist dann total wehrlos gegen Krankheitserreger, die ihn sonst überhaupt nicht stören. Verursacht wird AIDS von einem Virus, das HIV genannt wird. Wenn diese Viren in den eigenen Organismus gelangen, ist man für immer HIV-infiziert und es besteht die Gefahr, andere Menschen mit dieser Krankheit anzustecken, auch wenn man selber noch gar nichts von seiner Infektion gemerkt hat. AIDS/HIV kann durch Blut, Samen- und Scheidenflüssigkeit übertragen werden.

Deshalb: Beim Geschlechtsverkehr immer Kondome benutzen!!!

## Aufpassen, siehe Koitus interruptus

## Ausfluss

Wenn du in deinem Slip was entdeckst, das wie Schleim oder Feuchtigkeit aussieht, keine Panik, solange es farblos und geruchlos ist! Das braucht die Scheide nämlich zur Reinigung und Befeuchtung. Wenn es aber anfängt, sehr seltsam zu riechen und sich die Farbe ändert: Ab zur Frauenärztin!

# B

## Befruchtung

Das ist genau der Moment, wenn Samen und Eizelle miteinander verschmelzen! Um es ganz genau zu sagen: Dann ist Samen durch die Gebärmutter einen Eileiter hochgewandert und hat dort eine Eizelle erwischt. Und schwupp – bist du schwanger! [S. 37-41](#)

## Beratungsstellen

Da arbeiten Fachleute, die extra für dich da sind. Also hin, wenn du Fragen oder Probleme zu Sexualität, Partnerschaft oder sonst was hast. Bezahlen musst du normalerweise nichts, du musst auch nicht sagen, wie du heißt. Die Berater und Beraterinnen unterliegen der gesetzlichen Schweigepflicht. Am besten vereinbarst du vorher telefonisch oder persönlich einen Termin. Es gibt u. a. Schwangerenberatung, Schwangerschaftskonfliktberatungs-, AIDS-, Drogen-, Sucht-, Sexual-, Erziehungs-, Jugend-, Familien- und Mädchenberatungsstellen. Die Telefonnummern findest du im Telefonbuch oder über die Auskunft. Siehe auch Adressenverzeichnis im Anhang dieser Broschüre.

## Bisexuell

Das heißt übersetzt: Zweigeschlechtlichkeit. Das heißt aber nicht, dass ich ein Zwitter bin, mit Busen und Penis. Es bedeutet, dass Frauen und Männer sich sowohl in Frauen als auch in Männer verlieben können.

## Binde

Mit einer Binde ist keine Augenklappe gemeint, sondern Mädchen benutzen sie während ihrer Periode, damit das Blut nicht den Slip beschmiert. Eine Binde besteht aus mehreren Lagen Watte, Zellstoff und unten drunter ist manchmal Zellstoff mit Klebe. Damit kann man sie in der Unterhose festpappen und sie kann nicht verrutschen. [S. 51](#)

## Brust

Bei der Brust ist es genauso wie bei der Brustwarze: Keine sieht aus wie die andere. Die eine ist dicker, die andere kleiner, die nächste so 'n bisschen schlapp, die übernächste prall. Oft hat ein Mädchen auch zwei unterschiedlich große Brüste. Keine Sorge, das vergeht meist wieder. Dafür ist jede Brust furchtbar empfindlich und ich mag es, ganz zärtlich darüber zu streicheln. [S. 22-23](#)

## Brustwarze

Keine Brustwarze ist wie die andere. Jede hat andere. Aber: Jede wird ganz knubbelig und schwillt an, wenn man drüberstreicht. Das fühlt sich nämlich unheimlich schön an und ist deswegen eine sehr erregbare Zone. [S. 22-23](#)

B

### Büstenhalter

Das sind diese Dinger, die man sich umbindet, in Weiß, Grün, Violett oder so was. Es gibt die verrücktesten Farben und tollsten Formen. Du kannst damit deinen Busen heben (Push-Ups), verkleinern, festhalten, dass er nicht so hüpf (z.B. beim Sport), ihn deiner Freundin zeigen oder was weiß ich. S. 23

C

### Chemische Verhütungsmethoden

Damit sind Schaumzäpfchen, Gels und Cremes gemeint, die vor dem Sex in die Scheide eingeführt werden und durch ihre Inhaltsstoffe die Spermien bewegungsunfähig machen. Aber Achtung, nie allein, sondern nur in Kombination mit Kondom oder Diaphragma benutzen, da sie allein keinen Verhütungsschutz gewährleisten! S. 71

### Chlamydien

(sprich Klamydien) können besonders leicht beim Sex übertragen werden. Es sind Bakterien, die – wenn überhaupt – erst eine bis sechs Wochen nach der Ansteckung Beschwerden verursachen, z.B. Zwischenblutungen, Brennen beim Wasserlassen oder Ausfluss aus der Scheide. Unbehandelt können sie zu Unfruchtbarkeit führen. Mädchen unter 25 Jahren haben die Möglichkeit, einmal im Jahr in einer Frauenarztpraxis einen Früherkennungstest auf Chlamydien zu machen, der von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt wird.

### Coming Out

Also, das ist, wenn du zum ersten Mal den anderen sagst, dass du lesbisch oder schwul bist. Ich meine nicht, dass du das auf einer Großveranstaltung verkündest, sondern dass deine Freunde und deine Familie es einfach wissen, dass du selber dazu stehst. S. 61

D

### Das erste Mal

Wenn du zum ersten Mal ein Rendezvous mit einem Jungen hast, den ersten Kuss bekommst oder das erste Mal himmelhoch jauchzend verliebt bist. Die meisten meinen damit das erste Mal mit einem Jungen schlafen. Dann das zweite Mal, das dritte Mal ... und ob du dann immer noch weiterzählen willst, musst du selber wissen. S. 57ff.

### Diaphragma

Das ist ein biegsamer Ring mit einer Gummikappe, der unmittelbar vor dem Miteinanderschlafen mit einem Spermien abtötenden Gel bestrichen und in die Scheide eingeführt wird. Er sitzt wie eine Barriere genau vor dem Muttermund, so dass die Spermien nicht in die Gebärmutter gelangen können. Muss in einer Frauenarztpraxis individuell angepasst werden. S. 70

E

### Eierstock

Jedes Mädchen hat zwei Eierstöcke, die sitzen in der Leistengegend und sind so groß wie Pflaumen. Das sind Geschlechtsorgane. Da reifen jeden Monat Eizellen (siehe Eizellen) heran, bis es zum Eisprung kommt. S. 30-33

### Eisprung

Dann „springt“ so ein Ei aus dem Eierstock und wird vom Eileitertrichter wieder aufgefangen, wie beim Baseballspiel. Aber in Wirklichkeit wird es eher herausgeschwemmt und der Eileitertrichter fängt es auf, damit es nicht irgendwo in der Bauchhöhle auf Nimmerwiedersehen verschwindet. Jetzt wandert das Ei in den Eileiter und du kannst schwanger werden. S. 33ff., 37ff.

### Eizelle

400.000 Eizellen – das ist jetzt kein Quatsch – hast du in deinen Eierstöcken! Wahnsinn, was? Und jeden Monat reift normalerweise eine in einem Eibläschen heran. Etwa 14 Tage vor deiner nächsten Periode platzt dann dieses Eibläschen, das Ei wird heraus geschwemmt und von dem Eileitertrichter aufgefangen. Das nennt man den Eisprung. Dieser Trichter befördert dann das Ei in den Eileiter, wo vielleicht schon ein paar neugierige Samen auf die Befruchtung warten ... Also, aufgepasst! S. 30ff.



## E

### Embryo

So nennt man ein heranwachsendes Menschenkind in den ersten drei Monaten. In dieser Zeit entwickeln sich schon Arme, Beine, Kopf, Finger, sämtliche Organe sind schon angelegt, aber natürlich noch nicht ausgewachsen. Cool, was?

### Entjungferung

Da gibt es so'ne kleine Hautfalte am Scheideneingang, die diesen teilweise verschließt (siehe Jungfernhäutchen). Und wenn es z.B. beim ersten Mal Miteinanderschlafen reißt, bist du entjungfert, d.h. keine Jungfrau mehr. [S. 27-28](#)

### Erektion

Also, das ist, wenn der Junge einen steifen Penis kriegt, er füllt sich mit Blut, wird hart und richtet sich auf. Das kann bei sexueller Erregung durch Phantasien, beim Schmusen und Petting, aber auch ganz unbeabsichtigt passieren. Eine Erektion ist nötig, um beim Sex den Penis in die Scheide einzuführen. Manchmal kriegt der Junge aber auch keine Erektion.

Das liegt oft am Stress, weil er besonders gut sein will oder sich unter Druck gesetzt fühlt.

## F

### Frauenarzt/Frauenärztin

Das sind Ärzte/Ärztinnen, die sich nicht nur rund um Unterleib, Brüste, Zyklus und Schwangerschaft auskennen, sondern mit denen man auch einfach mal quatschen kann, wenn man Probleme mit seinen Tagen oder Fragen zur körperlichen Entwicklung, zu Sexualität und Verhütung hat. [S. 74ff.](#)

### Fruchtbare Tage

Nur, wenn die Eizelle durch den Eileiter in die Gebärmutter wandert, dann kann es befruchtet werden. Das dauert 6 bis 24 Stunden. Dann stirbt das Ei ab. Aber immer daran denken: Samenzellen können zwei bis fünf Tage, manchmal sogar bis zu sieben Tage überleben! Und die können vor dem Eisprung schon im Eileiter hocken und auf so ein nichts ahnendes Ei warten! [S. 37ff.](#)

### FSH

Dieses Kürzel steht für „Follikelstimulierendes Hormon“. Klingt geil, oder? Wenn du das nämlich nicht hast, dann ist nix mit Fruchtbarkeit. Das FSH wird im Gehirn fabriziert, in der Hirnanhangsdrüse, und sorgt dafür, dass die Eizellen wachsen. [S. 37ff.](#)

## G

### Gebärmutter

In deiner Gebärmutter soll irgendwann einmal vielleicht ein Baby heranwachsen. Und dazu muss sie ja nun spitzennmäßig ausgestattet sein und das ist sie auch. Zuerst sieht sie aus wie eine sieben bis neun Zentimeter kleine Birne. Die Wände bestehen aus ziemlich starken Muskeln, die sehr dehnbar sind. Stell dir nur mal vor, du kriegst Zwillinge oder Drillinge oder Vierlinge, das muss die Gebärmutter ja aushalten ohne zu platzen. [S. 30ff.](#)

### Gebärmutterhals

Das ist kein echter Hals, sondern der Verbindungsgang zwischen Gebärmutter und Gebärmuttermund. [S. 30ff.](#)

### Gebärmuttermund

Das klingt schon komisch, was? Als könnte dir in deinem Bauch irgendetwas in den Finger beißen. Aber keine Angst. Wenn du nämlich ganz vorsichtig durch die Scheide mit den Fingern danach suchst, kannst du den Gebärmuttermund sogar ertasten. Er fühlt sich an wie eine glatte Kirsche mit einem Grübchen. Das ist die Öffnung zur Gebärmutter. Sie ist aber so klein, dass ein Finger, ein Tampon oder Penis nicht durchpassen. Aber sie ist so dehnbar, dass ein Baby bei der Geburt da durchgepresst werden kann. Genial, oder? [S. 30ff.](#)

### Gelbkörperhormon

Wenn du den Eisprung hast, geht die Hülle von dem Ei kaputt und bleibt im Eierstock. Und aus dieser Hülle wird ein Hormon gebildet. Tja, im Körper geht nix verloren! Dieses Hormon wird auch Progesteron genannt. Bist du schwanger, sorgt es dafür, dass du nicht zu früh Wehen bekommst. Bist du nicht schwanger, hat es die Oberaufsicht über die Gebärmutter Schleimhaut. Die wird ja jetzt nicht mehr gebraucht, weil kein Baby heranwächst und wird deshalb abgestoßen. Du kriegst deine Tage. [S. 37ff.](#)

## G

### Geschlechtshormone

Die weiblichen Geschlechtshormone sorgen dafür, dass du Brüste kriegst und Eizellen heranwachsen, eben alles, was für dein Geschlecht wichtig ist. Und für den Speck an den Hüften sorgen sie auch, leider! S. 38ff.

### Geschlechtsorgane

Das sind alle Organe, die die Mädchen brauchen, wenn sie ein Baby haben wollen. Da gibt es die inneren Geschlechtsorgane: Scheide, Gebärmutter, Eierstock und Eileiter. Und die äußeren: Brüste, Schamlippen und der Kitzler. Der Kitzler ist das einzige Geschlechtsorgan, das einfach nur für die Lust da ist. S. 24ff., S. 30ff.

### Geschlechtsverkehr

Also, dafür gibt es tausend Wörter. Wenn der Penis in die Scheide gleitet! Wenn die Scheide den Penis umschließt! Wenn vielleicht beide gleichzeitig zum Orgasmus kommen.

Oder kürzer ausgedrückt: Sex haben, bumsen, vögeln, poppen, miteinander schlafen. Ich mag am liebsten: sich ganz furchtbar lieben.

### Gestagene

Künstlich hergestellte Hormone, die zum Teil ähnliche Eigenschaften wie das natürliche Gelbkörperhormon Progesteron haben. Sind neben dem Östrogen auch in der Pille enthalten. S. 66ff.

**Gynäkologe, Gynäkologin**, siehe Frauenarzt/Frauenärztin S. 74ff.

### Gynäkologischer Stuhl

Dieser Stuhl ist so gebaut, dass du dich da ganz bequem drauflegen kannst und der Frauenarzt/die Frauenärztin deine Scheide und die inneren Geschlechtsorgane untersuchen kann. Hört sich viel schlimmer an als es ist. S. 79ff.

## H

### Harnröhre

Der Eingang zur Harnröhre ist ein winziges Löchlein vor dem Scheideneingang. Hier kommt der Urin raus und nicht aus der Scheide. S. 25, S. 32

### Hirnanhangsdrüse

Diese Drüse ist schon wieder ein Organ. Und das sorgt dafür, dass jede Menge Hormone (Follikelstimulierende Hormone, luteinisierende Hormone und Wachstumshormone. Ich bin gut, was?) gebildet werden, irgendjemand muss das ja tun. Fachleute nennen sie auch: Hypophyse. S. 8ff.

### HIV

HIV heißt übersetzt Humanes Immundefekt Virus und ist verantwortlich für die Übertragung von AIDS, siehe AIDS

### Hormone

Hormone sind Botenstoffe. Das ist, als würdest du deine Freundin zu deinem Liebsten schicken, er soll schon mal die Karten fürs Kino kaufen. Dann wäre deine Freundin eine Botin. Die Hormone, die in den Hormondrüsen gebildet werden, wandern durch das Blut in den ganzen Körper, und sagen dann durch Signale z.B. der Hüfte, dass sie endlich wachsen soll, was sie dann auch tut. S. 8ff.

### Hormonimplantat/Hormonstäbchen

Ein weiches, dünnes Kunststoffstäbchen, das von einer Frauenärztin/einem Frauenarzt unter die Haut an der Innenseite des Oberarms eingesetzt wird und täglich kleine Mengen des Hormons Gestagen in deinen Körper abgibt und für drei Jahre verhindert, dass du schwanger werden kannst. S. 69

### HPV

Humane Papilloma-Viren gehören zu den sexuell übertragbaren Erregern, die Feigwarzen im Genitalbereich und bei Frauen auch Zellveränderungen am Muttermund verursachen. Dadurch kann Gebärmutterhalskrebs entstehen. Mit einer Impfung, die Mädchen zwischen 12 und 17 Jahren empfohlen wird, will man die Krebsgefahr verringern. Ein Schutz soll so möglichst vor dem ersten sexuellen Kontakt aufgebaut werden. Am besten, du informierst dich bei einer Ärztin oder einem Arzt über alle Vor- und Nachteile einer Impfung. Die Impfkosten werden von den Krankenkassen übernommen.

**Hygiene**, siehe Körperpflege S. 26, S. 49ff., S. 52ff.

**Hymen**, siehe Jungfernhäutchen S. 27ff.



J

### Jungfernhäutchen

Das Jungfernhäutchen ist einfach nur eine Hautfalte, die innen im Scheideneingang mehr oder weniger halbmondförmig gewachsen ist, aber die Scheide nie ganz verschließt, sonst könnte ja das Blut von der Menstruation gar nicht ablaufen. Jedes Jungfernhäutchen sieht anders aus, manche sind größer, die anderen kleiner. Beim Sport kann es nicht reißen, aber natürlich, wenn du mit einem Jungen schläfst. Und wenn er ganz vorsichtig ist und das Häutchen sehr sanft dehnt, dann muss es überhaupt nicht wehtun. S. 27ff.

K

### Kitzler/Klitoris

Ich kann euch sagen, so'n Kitzler hat es in sich! Das Ding, was so aussieht wie eine Perle, liegt ganz am Anfang zwischen den kleinen Schamlippen. Wenn du vorsichtig darüber streichelst, wirst du schon merken, dass da Sprengstoff drinsteckt. Denn der Kitzler ist nur für die Lust da. Und für sonst nix! S. 25, S. 28ff.

### Koitus interruptus

Dabei zieht der Junge seinen Penis aus der Scheide, bevor er zum Höhepunkt kommt. Aber: Bereits vor dem Samenerguss können schon Spermazellen aus dem Penis kommen und in die Scheide des Mädchens gelangen! Die sind unberechenbar, die Dinger!

Also: Aufpassen oder Rückzieher, wie das auch genannt wird, ist absolut keine Verhütungsmethode. Lieber Kondome nehmen, die schützen.

### Kondom

Das Kondom ist für den Jungen gedacht. Trotzdem ist es besser, wenn du auch so was in der Tasche hast. Er könnte es ja vergessen haben!!! Das Gummi wird wie eine zweite Haut über den Penis gerollt. Dann bleiben die Samen da drin und können nicht in deine Scheide gelangen. Aber! Denkt immer dran: Das Kondom schützt nicht nur vor Schwangerschaft, sondern auch vor sexuell übertragbaren Infektionen (STI) und HIV! Man weiß ja nie ... S. 62ff.

### Körperpflege

Dazu gehört nicht nur Zähneputzen, Pickelpflege, Haarstyling, sondern auch, dass du dich besonders gut wäschst. Wenn die Hormone verrückt spielen, hat ja auch das „Müffelzeitalter“ begonnen. Das gilt auch für deine intimsten Bereiche wie den äußeren Genitalbereich und den Po. Aber Achtung: Da brauchst du nur warmes Wasser zur täglichen Pflege!

### Küssen

Eine Begegnung der besonderen Art. Man kann mit seinen Lippen alles abschmusen, was man mag. Da gibt es den Schmusekuss, den Schlabberkuss, den Bartkratzkuss, den Auffresskuss, den Zungenkuss, den trockenen Lippenstipper und noch viele mehr. Die Mund-zu-Mund-Beatmung gehört allerdings in den Bereich der ersten Hilfe.

L

### lea contraceptivum

Verhütungskappe aus Silikon, die du – ähnlich wie das Diaphragma auch – vor dem Miteinanderschlafen mit einem Samen abtötenden Gel bestreichen, durch die Scheide einführen und vor den Muttermund setzen musst. Es gibt eine Universalgröße und ist in Apotheken rezeptfrei erhältlich. S. 70

### Lesbisch/schwul

Wenn Mädchen Mädchen lieben und Jungen Jungen. S. 61, S. 83, S. 99

### Liebeskummer

Wenn der Junge, den du so cool findest, deine Gefühle nicht erwidert, du verlassen worden bist oder dein Freund dich z.B. so enttäuscht, dass du dich am liebsten in ein Mäuseloch verkriechen oder ihm an die Gurgel springen möchtest. Liebeskummer tut manchmal ganz furchtbar weh und man weiß einfach nicht mehr weiter, das kann echt schlimmer sein als Zahnweh. Dagegen helfen nur sich trösten lassen und gute Gespräche mit tollen Freunden. Aber auch ein super neues Styling, Sport, Ausreiten auf 'nem Pferd können vielleicht etwas trösten. Ist ein Pferd gerade nicht zur Hand, schleif deine beste Freundin in das schönste und beste Café vor Ort.

### Luteinisierendes Hormon

Dieses Hormon, das ich nicht aussprechen kann, sorgt mit dafür, dass das Ei Bescheid weiß, wann es aus dem Eibläschen springen soll. Und das ist dann ja der Eisprung. S. 37, S. 38

M

**Menstruation**, siehe Regel

### Menstruationskalender

Echt klasse! So lernst du dich viiiiel besser kennen! Da kannst du eintragen, wann die Regel beginnt und endet, ob sie stark oder schwach ist, du den Eisprung merkst, wie sich der Schleim verändert, wann du gut und ultraschlecht drauf bist, ob deine Periode regelmäßig ist oder nicht etc. Dann kannst du planen, ob du kistenweise Tampons mit ins Schwimmbad nehmen sollst oder nicht. Einfach mal ausprobieren!

S. 45

### Menstruationsschwämmchen

Das ist was für Ökofreaks, weil es ein Naturschwamm ist. Der wird feucht gemacht und dann wie ein Tampon in die Scheide eingeführt. Das Schwämmchen muss später sauber ausgewaschen besser noch: ausgekocht werden, dafür kannst du es aber auch immer wieder benutzen. Das ist sozusagen ein Mehrwegschwämmchen ohne Pfand. S. 51

**Muttermund**, siehe Gebärmuttermund S. 30ff.

O

**Onanieren**, siehe Selbstbefriedigung S. 28-29

### Orgasmus

Ey, Leute! Wie soll ich das denn beschreiben? Wenn du merkst, dass dein Körper eine einzige erregbare Zone ist und du abhebst, dann ist es vielleicht einer. Jeder Orgasmus ist anders, mal explodierst du vor Gefühlen, ein anderes Mal saust du auf einer heißkalten Welle ins Universum! Am besten bekommst du deinen sexuellen Höhepunkt, wenn dein Kitzler wie auch immer berührt und gestreichelt wird. S. 29

### Östrogene

Geschlechtshormone, die für die Ausbildung von Brust und weiblichen Formen mitverantwortlich sind. Künstlich hergestellte Östrogene sind auch in der Pille enthalten. S. 8, S. 37, S. 67ff.

P

### Penis

Das ist eins der äußeren Geschlechtsorgane des Jungen. Der hängt zwischen den Beinen und ist nicht zu übersehen. Er ist sehr empfindsam für Streicheln und Berührungen. Wenn ein Junge erregt ist, wird der Penis ganz steif. Aus dem Penis kommen dann beim Höhepunkt Samenzellen, die ein Mädchen schwanger machen können.

### Petting

Alles was man miteinander machen kann ohne miteinander zu schlafen. Also Küssen, sich am ganzen Körper streicheln, sich eng aneinander schmiegen oder mit der Zunge oder dem Mund an der Brust oder an den Geschlechtsorganen stimulieren. Man kann dabei zum Höhepunkt kommen, zum Beispiel, wenn man es mit der Hand macht. S. 56-57

### Pickel

In der Pubertät werden ja nun jede Menge Geschlechtshormone ausgeschüttet, ob man will oder nicht. Und die sorgen auch dafür, dass die Talgdrüsen mehr arbeiten als sonst. Bildet sie aber zu viel Fett, dann verstopfen manchmal die Ausgänge der Drüsen, so wie bei einem Abflussrohr – und zack ist ein Mitesser da. Wenn der sich entzündet, weil du vielleicht ständig darauf herumdrückst und ihn nicht desinfizierst, entsteht der wunderschönste Pickel aller Zeiten. S. 18-19

### Pille

Wenn du die Pille willst, geh zur Frauenärztin oder zum Frauenarzt und erkundige dich, ob du diese künstlichen Hormone schon nehmen darfst, denn deine eigenen Hormone sollten schon ziemlich ausgeglichen arbeiten. Klar ist die Pille das wirksamste Mittel gegen eine Schwangerschaft, aber sie ist ein Medikament und hat auch Nebenwirkungen. Und die Pille schützt dich nicht vor AIDS, da schützt nur das Kondom. S. 66-67, S. 78, S. 80

### Pille danach

Kann ja mal passieren, dass irgendetwas total schief gelaufen ist! Ein Kondom ist gerissen, du hast die Pille vergessen oder so was. Für diesen Fall gibt es noch die Pille danach, die innerhalb von 12 Stunden bis spätestens 72 Stunden, bei einem neueren Präparat bis spätestens 120 Stunden danach, am besten aber so früh wie möglich, eingenommen werden muss. Aber die ist echt nur für den Notfall, nicht als Verhütungsmethode gedacht, weil da so viele Hormone drinstecken. S. 72-73



## P

### Pilzinfektion

So eine Infektion kannst du dir überall einhandeln, auf fremden Klos, beim Miteinanderschlafen, im Schwimmbad. Dann fängt es in der Scheide an zu jucken wie verrückt und du bekommst einen Ausfluss, der nicht gerade nach Parfüm duftet. Da hilft nur eins: So schnell wie möglich zur Frauenarztpraxis.

### Pubertät

In schlaun Büchern steht, dass man zwischen 10 und 15 Jahren geschlechtsreif wird. Man wird also reif für das Geschlecht. Oder das Geschlecht wird reif. Oder beides. Jedenfalls wachsen die Achsel- und Schamhaare, die Brüste, der Körper verändert sich, manchmal kriegst du Pickel und deine Periode kommt, Frust und Lust auf neue Dinge. Du verliebst dich oder möchtest ihn unangespitzt in den Boden stampfen. Das gehört alles dazu. Man lernt schon mal für später.

## R

### Regel, Periode, Menstruation

Bist du nicht schwanger, kriegst du normalerweise einmal im Monat deine Regel. Was da abgestoßen wird, das ist die Schleimhaut aus der Gebärmutter. Da nistet sich ja jetzt kein Baby ein. Also brauchst du sie nicht mehr. Und dieses Abstoßen blutet ein wenig. Alles in allem dauert das vier bis sechs Tage. Manche Mädchen spüren dann nur so ein Ziehen im Bauch. Andere haben richtige Krämpfe. Und weil dann die Hormone wieder auf die Rolle gehen, kann auch deine Stimmung so'n bisschen in Stress geraten. Aber da kann man was gegen machen. Alles ist erlaubt. Tu das, was dir gut tut. [S. 34ff.](#), [S. 42ff.](#)

## S

### Samenerguss

Wenn der Junge zum Höhepunkt kommt, sausen die Spermien mit einer ungeheuren Geschwindigkeit aus seinem Penis heraus, ich hab mal gelesen, das geht mit 40 – 50 km pro Stunde. Ob deswegen so viele Jungen Rennfahrer werden wollen? [S. 57](#)

### Samenzellen, Spermien

Das sind diese winzig kleinen Dingerchen, die von der Pubertät an im Hoden gebildet werden und über Kopf und Schwanz verfügen. Bei einem Samenerguss fließen etwa 400 Millionen Samenzellen aus dem Penis heraus, so klein, dass sie mit bloßem Auge nicht zu sehen sind.

Sie können durch den Muttermund hoch in die Gebärmutter und den Eileiter schwimmen, um ein Ei von dir zu befruchten. Aus der Verschmelzung einer einzelnen Samenzelle und einer Eizelle kann ein Kind entstehen. [S. 40-41](#), [S. 56-57](#)

### Schamhaare

Schamhaare fangen wie wild an zu wachsen, wenn du in die Pubertät kommst. Sie sprießen mehr oder weniger auf dem Venushügel und um die äußeren Schamlippen herum, das ist bei jeder anders. [S. 20-21](#)

### Schamlippen

Wenn du selbst mal deinen Unterleib mit dem Handspiegel betrachtest, wirst du unter den Schamhaaren zuerst einmal die äußeren, die größeren Schamlippen entdecken. Sie sind etwas fleischiger und von außen trocken. Darunter sind die inneren Schamlippen. Sie sind feiner und haben eine Feuchthaut. Sie sind extrem empfindlich, schwellen sogar an, wenn du sie zart streichelst. Die Schamlippen sollen den Scheideneingang und auch den Kitzler schützen. Aber warum die Schamlippen heißen, weiß ich nicht. Ich schäme mich jedenfalls nicht dafür. [S. 24ff.](#)

### Scheide

Hinter den inneren Schamlippen liegt die Scheide. Sie verläuft wie ein unterirdischer Gang zur Gebärmutter. Da durch fließt auch das Blut, wenn du deine Regel hast. Die Scheide ist unheimlich dehnbar, so dass sie beim Miteinanderschlafen einen Penis umschließen oder bei der Geburt ein Baby durchlassen kann. Die Scheide ist echt genial, denn sie kann sich selbst säubern. Da wird so eine Flüssigkeit abgesondert, die viele Bakterien einfach kilt. Deshalb: Wasche dich nie mit Seife oder so was. Damit machst du diese kostbare Flüssigkeit kaputt. [S. 24ff.](#)

### Scheidenflora

Die Scheidenflora ist so ein Gemisch aus Scheidenflüssigkeit und Schleim aus dem Gebärmutterhalskanal. Sie ist dazu da, schädliche Bakterien und Pilze abzuwehren. Deshalb: Nicht mit Seife waschen, weil dann deine schöne Flora kaputtgeht. [S. 26ff.](#)



## S

### **Scheidenflüssigkeit, Scheidensekret**

In der Scheide ist es feucht, das hast du sicher auch schon gemerkt. Und das kommt daher, weil sie mit einer Feuchthaut überzogen ist, die der Selbstreinigung dient und damit nicht alles austrocknet. Sie hat noch eine weitere wichtige Funktion: Wenn du erregt bist, macht sie die Scheide gleitfähiger und erleichtert beim Sex das Eindringen des Penis in die Scheide. So haben beide dabei ein schönes Gefühl. [S. 24ff.](#)

### **Schwangerschaft**

Du bist schwanger, wenn eine Samenzelle eine Eizelle erwischt und befruchtet hat. Jetzt macht das befruchtete Ei es sich in der Gebärmutter bequem. Da richtet es sich häuslich ein, wächst und gedeiht und du kriegst nach neun Monaten ein Baby. [S. 37ff.](#)

### **Schwangerschaftsberatung**

Jedes Mädchen, jede Frau und jeder Mann hat das Recht, sich bei einer Schwangerschaft sowie in Fragen zu Sexualität, Verhütung und Familienplanung beraten zu lassen. In Beratungsstellen erhalten Schwangere sowohl Information und Unterstützung über alle zur Verfügung stehenden staatlichen und privaten Hilfen als auch personelle Unterstützung und Begleitung zur Bewältigung von Schwierigkeiten, z.B. auch wenn ein Mädchen/eine Frau unsicher ist, ob sie das Kind austragen möchte. Die Beratung dient dem Schutz des ungeborenen Lebens, sie soll ermutigen und Verständnis wecken, nicht aber belehren und bevormunden. [S. 81, S. 98](#)

### **Schwangerschaftstest**

Das sind Teststreifen, die du in der Apotheke bekommst. Jetzt brauchst du nur noch ein bisschen Pipi von dir und du kannst an der Verfärbung der Streifen sehen, ob du schwanger bist oder nicht. Aber zur Sicherheit würde ich doch noch mal zu einer Beratungsstelle oder zu einer Frauenarztpraxis gehen.

### **Schweigepflicht**

Der Frauenarzt/die Frauenärztin unterliegt der Schweigepflicht, das heißt sie dürfen nichts weiter erzählen, so ungefähr wie ein Pastor. Sogar die Eltern dürfen nur unter ganz bestimmten Voraussetzungen benachrichtigt werden. [S. 75, S. 80ff.](#)

### **Sehnsuchtsropfen, Vorfreudetröpfchen**

Das ist eine geschmeidige Flüssigkeit, die an der Eichel des Penis austritt und die sagen will: Wie gut, dass du da bist ... oder so ähnlich. Aber! Diese Vorfreudetröpfchen sind ganz schön ausgetrickst. Da können sich nämlich schon Samenzellen druntergemischt haben und du kannst davon schwanger werden! [S. 57](#)

### **Selbstbefriedigung**

Das ist, wenn du dich selbst durch Zusammenpressen der Schenkel, Reiben an einem Gegenstand, Streicheln an den Brüsten oder Geschlechtsorganen oder so was zum Höhepunkt bringst. Der Kitzler spielt dabei eine entscheidende Rolle. Ich sage euch, einfach ausprobieren. Da muss jede herausfinden, was sie selber am schönsten findet. Siehe auch: [Orgasmus S. 28-29](#)

### **Sexuelle Erregung**

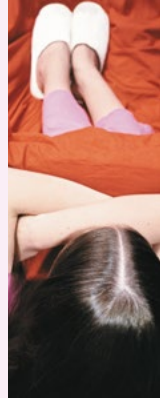
Wie soll ich das erklären, Mädels? Es macht einen kribblig, aufgeregt, verrückt, durchgedreht. Wenn ihr das spürt, wisst ihr schon, was es ist. [S. 28-29](#)

### **Sexuell übertragbare Infektionen**

Wie der Name schon sagt, werden Krankheiten, die durch diese Infektionen verursacht werden, vor allem (aber nicht nur) beim Sex übertragen. Zu den bekanntesten gehören (außer HIV) die Syphilis, Hepatitis B und Chlamydien. Eine Infektion kann teilweise schwere Folgen für die eigene Gesundheit haben (Unfruchtbarkeit!). Anders als AIDS sind die meisten dieser Krankheiten jedoch heilbar, wenn man sie früh genug ärztlich behandeln lässt. Auch deshalb solltest du unbedingt zur Frauenärztin/zum Frauenarzt gehen, wenn du besonders starken oder grün-gelblichen Ausfluss, Juckreiz oder Schmerzen im Bereich der Geschlechtsorgane hast.

Um sich von vornherein gegen diese Infektionen zu schützen, gilt auch hier:

Beim Geschlechtsverkehr immer Kondome benutzen!!!



S

**Spekulum**

Das ist so'n trichterförmiges Instrument und sieht aus wie ein Entenschnabel. Das Ding wird vorsichtig durch die Scheide eingeführt. So kann der Arzt oder die Ärztin genau sehen, ob sich am Gebärmutterhals oder am Muttermund irgendwas verändert hat. S. 76, S. 79ff.

T

**Tampon**

Ein Tampon ist fest zusammengerollte Watte aus Baumwolle. Wenn du deine Blutung hast, kannst du so'n Tampon in die Scheide einführen. Und er saugt das Blut einfach auf, bevor es rausläuft. Keine Angst, der Tampon kann nicht verloren gehen. Und schiebe ihn so weit hinein, bis du ihn nicht mehr spürst, sonst zwickt's. Hol ihn an dem Rückholbändchen nicht zu früh raus – wenn er noch nicht vollgesaugt ist, saugt er die Flüssigkeit aus der Scheide auf und reibt. Das tut weh. Aber so nach sechs Stunden solltest du ihn wieder rausholen. Fang mit 'nem Mini-Tampon an, dann kriegst du am besten selber das Gefühl, wie es für dich richtig ist. Zusätzlich oder stattdessen kannst du auch eine Binde benutzen. S. 49ff.

V

**Vaginalring**

Biegsamer Kunststoffring, den du selber so wie einen Tampon in die Scheide einführen kannst. Durch die Hormone Gestagen und Östrogen werden dein Eisprung und ein Eindringen der Spermazellen in den Gebärmutterhals verhindert. Er bleibt drei Wochen in der Scheide. Nach einer Woche Pause, in der du dann deine Periode hast, wird wieder ein neuer eingeführt. Er ähnelt in Wirkung und Sicherheit der Pille. S. 68

**Verhütung**

Wenn du nicht schwanger werden willst, musst du verhüten. Da gibt es die unterschiedlichsten Möglichkeiten. Am bekanntesten und für Jugendliche am besten geeignet sind Pille und Kondom. Wenn du mit deinem Freund schlafen möchtest, ist es gut, sich vorher über Verhütung Gedanken zu machen, damit ihr im entscheidenden Augenblick nicht überrascht werdet. Also, möglichst frühzeitig miteinander reden und sich einfach mal beraten lassen. Dafür sind die Beratungsstellen oder der Frauenarzt/die Frauenärztin ja da. Du kannst deinen Freund mitnehmen. S. 62ff.

**Verhütungspflaster**

Ein dünnes Pflaster, das täglich über die Haut die Hormone Gestagen und Östrogen abgibt und damit wirkt wie die Pille. Es muss drei Wochen lang nach jeweils sieben Tagen gewechselt werden. Die vierte Woche, in der die Blutung einsetzt, ist pflasterfrei, der Verhütungsschutz ist aber trotzdem gewährleistet. S. 68

**Verliebt**

Wenn du verliebt bist, kriegst du ganz glänzende Augen als hättest du Fieber und deine Freundin muss dich im Unterricht ständig anknuffen, damit du nicht träumst. Sämtliche Organe sind in Aufruhr. Das Herz pocht, im Bauch brettern Schmetterlinge herum, Schweiß steht auf der Stirn, das Gesicht wird knallrot, wenn sein Name nur ausgesprochen wird: Alles in allem eine vorerst unheilbare Krankheit. Du fühlst dich wie auf Wolken und willst nur noch zu ihm.

**Vulva**

Das ist alles das, was du mit einem Handspiegel zwischen deinen Beinen entdecken kannst. Die großen und kleinen Schamlippen, den Kitzler und den Scheideneingang, also die äußeren Geschlechtsteile. S. 24-25

W

**Weißfluss**

Das ist so ein leicht weißlicher, schleimiger Ausfluss, den du eines Tages in deiner Unterhose entdecken kannst. Das bedeutet so viel wie: Achtung, Achtung! Pubertätshormone im Anmarsch! Er kündigt deine Periode an, die ungefähr sechs bis zwölf Monate später kommt. S. 42-43

Z

**Zungenkuss**

Das ist ein Kuss, bei dem sich zwei Zungen zart oder wild miteinander vergnügen.

**Zyklus**, siehe Regel

# Anhang:

Informations-  
materialien

Rat und Hilfe





### **Kostenlose Materialien der BZgA:**

#### **Wie geht's – wie steht's?**

Wissenswertes für Jungen und Männer über den männlichen Körper, über Sexualität und Verhütung.

Bestellnummer 13030000

#### **Verhüten – gewusst wie!**

Informationen über Verhütungsmittel und -methoden für Jugendliche aus russischsprachigen Ländern.

russisch – deutsch

Bestellnummer 13120110

#### **reiselust – tipps für schöne ferien**

Informationen zur Planung einer Reise und für unterwegs.

Bestellnummer 13252000

#### **sex 'n' tipps – Pille, Kondom und Co.**

Kurzinformation für Jugendliche über die wichtigsten Verhütungsmittel und -methoden.

Bestellnummer 13066000

#### **sex 'n' tipps – Jungenfragen**

Behandelt Fragen und Unsicherheiten, die Jungen in der Pubertät beschäftigen.

Bestellnummer 13066001

#### **sex 'n' tipps – Mädchenfragen**

Greift Fragen und Unsicherheiten auf, die Mädchen in der Pubertät beschäftigen.

Bestellnummer 13066002

#### **sex 'n' tipps – Körper und Gesundheit**

Informationen zu den rasanten Veränderungen in der Pubertät und die damit einhergehenden Fragen und Probleme.

Bestellnummer 13066003

#### **sex 'n' tipps – Die erste Liebe**

Gefühle und Erfahrungen rund um die erste Liebe.

Bestellnummer 13066004

#### **sex 'n' tipps – Beratung und Hilfe**

Informationen über Hilfe und Beratung bei Problemen in Liebe, Partnerschaft und Sexualität aber auch bei anderen Problemen, die Jugendlichen das Leben schwer machen können.

Bestellnummer 13066005

#### **sex 'n' tipps – Was mir wichtig ist**

Informationen über Werte und worauf es in der Beziehung und im Zusammenleben ankommt.

Bestellnummer 13066006

#### **sex 'n' tipps – Gemeinsam verhüten**

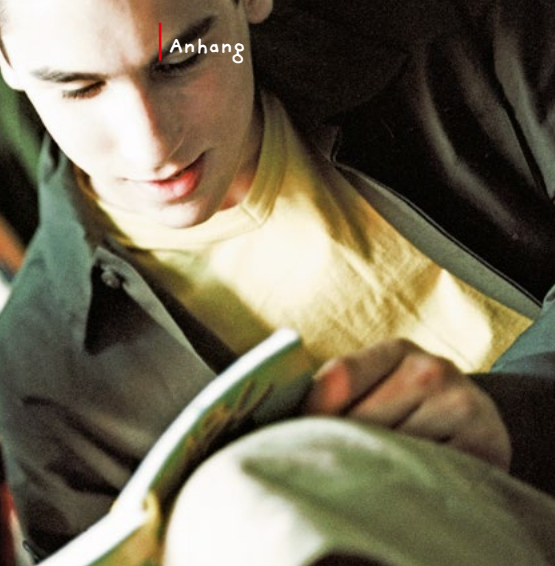
Informationen über Verhütung für Jungen und Mädchen.

Bestellnummer 13066007

#### **sex 'n' tipps – Hilfe bei Sex-Pannen**

Infos und Tipps zu den häufigsten Fragen, Befürchtungen und „Pannen“ bei den ersten sexuellen Erfahrungen.

Bestellnummer 13066008



**sex 'n' tips – Meine Rechte**

Informationen für Jugendliche zu ihren Rechten rund um Liebe und Sexualität.

Bestellnummer 13066009

**sex 'n' tips – Das erste Mal**

Behandelt Fragen, Erwartungen und Unsicherheiten vor dem ersten Geschlechtsverkehr.

Bestellnummer 13066010

**Fliegende Herzen**

Leporello mit bildlicher Darstellung zum Kondomgebrauch.

Bestellnummer 70470000

**Fotostory „Sex mit Kondom“**

Jugendliche und ihre Gedanken rund um ‚Das Erste Mal‘. Sex mit Kondom? Wie geht das? Und wie spreche ich mit meiner Freundin, meinem Freund darüber? Diese Broschüre wurde zusammen mit Jugendlichen entwickelt.

Bestellnummer 70330000

**Bestellservice,  
Infoline und Hilfe der BZgA:**

Weitere Informationen sind erhältlich bei der BZgA, 50819 Köln oder im Internet unter:  
[www.sexualaufklaerung.de](http://www.sexualaufklaerung.de)  
[www.loveline.de](http://www.loveline.de)  
[www.familienplanung.de](http://www.familienplanung.de)  
[www.schwanger-unter-20.de](http://www.schwanger-unter-20.de)

**Bestellung an:**  
BZgA, 50819 Köln  
Per Fax: 0221/8992-257  
Per E-Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)

**Persönliche Telefonberatung der BZgA:  
zu HIV/AIDS:**  
01805/555444  
(0,14 €/min a. d. Festnetz, andere Mobilfunkpreise möglich)

**zu Sucht und Essstörungen:**  
0221/892031  
Montag bis Donnerstag: 10 bis 22 Uhr,  
Freitag bis Sonntag: 10 bis 18 Uhr  
[telefonberatung@bzga.de](mailto:telefonberatung@bzga.de)

**Informationen der BZgA im Internet:**  
[www.loveline.de](http://www.loveline.de)  
(Sexualität, Liebe und Verhütung)  
[www.liebesleben.de](http://www.liebesleben.de) (STI)  
[www.drugcom.de](http://www.drugcom.de) (Sucht und Drogen)  
[www.rauch-frei.info](http://www.rauch-frei.info) (Nichtrauchen)  
[www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de)  
[www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)

**Rat und Hilfe:**  
Bei Fragen zu Sexualität, Verhütung und anderen Themen kannst du dich an eine Beratungsstelle wenden. Du findest sie im Telefonbuch unter dem Namen ihres Trägers. Die bekanntesten Träger von Beratungsstellen sind:

- Arbeiterwohlfahrt (AWO)
- Caritas
- Der Paritätische Wohlfahrtsverband (DPWV)
- Deutsches Rotes Kreuz (DRK)
- Diakonisches Werk
- donum vitae
- Frauenwürde
- Lesben- und Schwulenverband in Deutschland (LSVD)
- pro familia

- Sozialdienst katholischer Frauen (SkF)
- Auch die Gesundheitsämter bieten häufig Beratung zu diesen Themen an.

Beratungsstellen bei der Stadt und beim Gesundheitsamt stehen oft unter Stadt, Stadt/Gesundheitsamt, Stadt/Gleichstellungsstelle oder Stadt/Jugendamt im Telefonbuch.

**Weitere Stichworte, unter denen du Hilfe und Beratung finden kannst:**

- AIDS-Hilfe (Beratung rund um HIV und AIDS)
- Beratungsstellen für Mädchen und Frauen
- Drogenberatung
- Familien- und Erziehungsberatung
- Familienplanungszentrum
- Feministisches ...
- Frauen helfen Frauen
- Frauenberatung
- Frauenbuchhandlung
- Kinderschutzbund
- Lesben- und Schwulenzentrum
- Mädchen...  
z.B. Mädchenzentrum, -haus, -café
- Mädchen- oder Frauengesundheitszentrum
- Notruf (Hilfe bei sexueller Belästigung und Vergewaltigung)
- Schwulen- und Lesbenzentrum
- Suchtberatung
- Wildwasser (Hilfe bei Missbrauch)
- Zartbitter (Hilfe bei Missbrauch)

Selbst wenn die Stelle nicht die richtige Adresse für deine Frage ist, können sie dir dort meist sagen, an wen du dich wenden kannst.

**Für Fragen zur sexuellen Orientierung und für lesbische und schwule Jugendliche:**

**Lesben- und Schwulenverband in Deutschland (LSVD) e.V.**  
Bundesgeschäftsstelle  
Hülchrather Straße 4  
50670 Köln  
Tel.: 0221/925961-0  
E-Mail: [lsvd@lsvd.de](mailto:lsvd@lsvd.de)  
[www.lsvd.de](http://www.lsvd.de)

**Jugendnetzwerk Lambda**  
Bundesgeschäftsstelle  
Schillerstraße 7  
99096 Erfurt  
Tel.: 0361/6448754  
E-Mail: [info@lambda-online.de](mailto:info@lambda-online.de)  
[www.lambda-online.de](http://www.lambda-online.de)

**Lesbenberatung Berlin e.V.**  
Kulmer Straße 20  
10783 Berlin  
Tel.: 030/2152000  
E-Mail: [info@lesbenberatung-berlin.de](mailto:info@lesbenberatung-berlin.de)  
[www.lesbenberatung-berlin.de](http://www.lesbenberatung-berlin.de)

**anyway e.V.**  
Kölner Jugendzentrum  
Kamekestraße 14  
50672 Köln  
Tel.: 0221/577 77 60  
E-Mail: [info@anyway-koeln.de](mailto:info@anyway-koeln.de)  
[www.anyway-koeln.de](http://www.anyway-koeln.de)

**Weiterhelfen können dir auch** Lesbenberatungsstellen, das Lesbentelefon oder eine Frauenberatungsstelle, die du im Telefonbuch findest. Die haben meist auch Kontakt zu Jugendgruppen.



**Telefonische Beratung und Beratung im Internet:**

**Telefonische Beratung:**  
„Nummer gegen Kummer“ e.V.  
0800/111 0333  
Montag bis Samstag 14 bis 20 Uhr, kostenlos  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

Telefonseelsorge evangelisch 0800/111 0111  
Telefonseelsorge katholisch 0800/111 0222  
gebührenfrei

**Information und Beratung im Internet:**

[www.sextra.de](http://www.sextra.de) und  
[www.sexundso.de](http://www.sexundso.de)  
anonym und kostenfrei  
Internetseiten der pro familia für Jugendliche zu Liebe und Sexualität mit E-Mail-Beratung

[www.lambda-online.de](http://www.lambda-online.de)  
Internetseiten des Lesbisch-schwulen Jugendnetzwerkes. Bieten neben Infos und Foren, telefonische, persönliche oder E-Mail-Beratung

[www.liebe-lore.de](http://www.liebe-lore.de)  
Anonyme persönliche Beratung zu Liebe, Sexualität, Partnerschaft und Verhütung per E-Mail oder Chat. Ein Angebot des Lore-Agnes-Hauses der Arbeiterwohlfahrt in Essen für Jugendliche und Erwachsene.



A large area of the page consisting of horizontal yellow lines on a white background, resembling a sheet of lined paper. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.





Den Kalender gibt es auch in der Frauenarztpraxis, in der Apotheke und in den Beratungszentren, außerdem als download unter: [www.loveline.de/themen/maedchen/meine-regel/menstruationskalender](http://www.loveline.de/themen/maedchen/meine-regel/menstruationskalender)

### Menstruationskalender

Und so wird der Monatszyklus berechnet: Zähle die Tage vom ersten Tag der Blutung bis zum letzten Tag vor Eintritt der folgenden Menstruation. Hier können die einzelnen Tage mit den Stimmungssymbolen eingezeichnet werden.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Januar																																
Februar																																
März																																
April																																
Mai																																
Juni																																
Juli																																
August																																
September																																
Oktober																																
November																																
Dezember																																

### Stimmungssymbole:

-  ich habe meine Periode (schwache, mittelstarke oder starke Blutung eintragen)
-  mir geht es besonders gut / irre gute Stimmung
-  Totaler Stress
-  ich bin verliebt
-  ich bin zornig, verärgert
-  ich hab' was schönes vor / ich verreise
-  mir geht es schlecht / ich habe Schmerzen



**Menstruationskalender  
zum Heraustrennen**

**BZgA**

**Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung**