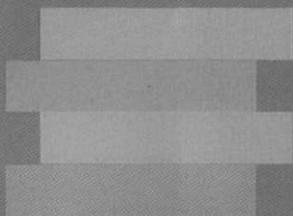
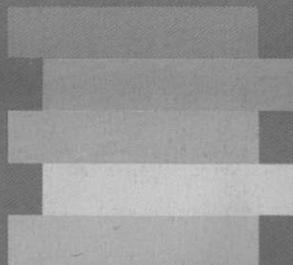


Liebe...



090029A



# Inhalt

Zueinander finden – beieinander bleiben?	5
Liebe er-leben und be-denken	13
Sexualität er-lernen und be-werten	21
Und wie ist das mit Aids?	37
Sich Kinder wünschen: Will ich und kann ich ein Kind erziehen?	43
Körpervorgänge begreifen	47
Verhütung er-lernen	57
Verhütungsmittel auf einen Blick	70
Wo finde ich Hilfe und Beratung?	71



Impressum

Herausgeber:

Bundeszentrale

für gesundheitliche Aufklärung,

Ostmerheimer Straße 200

5000 Köln 91

im Auftrag

des Bundesministeriums

für Jugend, Familie, Frauen

und Gesundheit

Gestaltung:

Papen, Hansen Werbeagentur, Köln

Satz:

Fotosatz Berger, Köln

Druck:

Moeker Merkur Druck GmbH, Köln

Fotos:

Cynthia Rühmekorf

Illustrationen auf Seite 64 mit freundlicher

Genehmigung der Behörde für Arbeit,

Gesundheit und Soziales, Hamburg

Erscheinungsdatum:

September 1989

1. 10. 9. 89

**Bestell Nr. 13 02 00 00**

## Wenn Liebe konkret wird...

Diese Broschüre handelt von Freundschaft, von Liebe, Sexualität, Verhütung und Schwangerschaft. Sie erzählt von aufregenden, konfliktreichen und problematischen oder einfach schönen Situationen und beantwortet Fragen, die dabei auftreten können. Manches mag vertraut sein, anderes fremd erscheinen. Das gilt für die Beispiele, für die Fragen und Antworten, aber auch für die Sprache.

*Es geht nicht allein um Sexualität.*

Viele Jugendliche und Erwachsene sind mit den Begriffen wie „miteinander schlafen“, „miteinander ins Bett gehen“, „Glieð“, „Penis“ und „Scheide“ oder „Vagina“ unzufrieden, weil sie entweder zu ungenau, verschämt oder zu medizinisch klingen. Trotzdem werden sie in dieser Broschüre verwandt. Es gibt noch keine besseren, die von den meisten Jungen und Mädchen verstanden werden.

Aber es geht auch nicht allein um Sexualität. Als Erwachsener und als Jugendliche-r bewerte ich Sexualität und manchmal liegen hier sogar die spannenderen Fragen.

Liebe ist ein Wert, der von vielen Menschen mit Sexualität in Verbindung gebracht wird. Nachdenken über Liebe ermöglicht auch Orientierung im Bereich der Sexualität.

Wenn Liebe konkret wird, hat sie etwas mit Moral zu tun – dann scheiden sich bekanntlich die „Geister“. Es gibt verschiedene moralische Orientierungen, weil sich Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen befinden und unterschiedliche gesellschaftliche und religiöse Anschauungen haben. Auch haben sich mit der Zeit die Ansichten verändert: Vieles von dem, was gestern noch als allgemein unmoralisch galt, wird heute weithin toleriert.

*Einen eigenen Standpunkt finden.*

Ganz allgemein ist es wichtig, daß ich einen eigenen Standpunkt finde. Der kann sich allerdings nie ganz von den Wertvorstellungen anderer lösen. Für meine Freundschaften und für meine Liebesbeziehung heißt das, auf die Gefühle und Moralvorstellungen des oder der anderen Rücksicht zu nehmen. Das schließt Auseinandersetzungen mit ein, weil ich nur so zu einem eigenen Standpunkt finden und ihn möglicherweise

auch verändern kann. Die eigene Weltanschauung ist dabei wichtige Orientierungsgrundlage.

Dazu soll auch diese Broschüre beitragen. Sie soll Mut machen, über eigene Wünsche, Träume, über Hoffnungen und Befürchtungen nachzudenken. Die Fragen und Denkanstöße am Schluß eines jeden Kapitels können dazu eine Hilfe sein. Sie sollen auch zum Gespräch herausfordern unter Freunden und Freundinnen, vielleicht auch mit den Eltern oder anderen Erwachsenen. Manchmal brauchen die Eltern eine kleine Hilfestellung von seiten ihrer Kinder, weil sie es selbst oft nicht gelernt haben, unbefangen über dieses Thema zu reden.



*Seit der letzten Fete mustert sich Thomas täglich im Spiegel. „Dein Äußeres kann allenfalls noch meine Oma reizen – hast du nicht ein paar tolle Klamotten?“ hat ihm Klaus zur Begrüßung zugerufen. Klaus ist immer top gekleidet und als „Frauenaufreißer“ bekannt. Davon hat sich Thomas schon immer distanzieren wollen. Vor allem kann er nicht leiden, wenn Menschen zu „Konsumsklaven“ der Modeindustrie werden. Aber sieht er das Ganze nicht doch etwas zu streng?*



Zueinander  
finden –  
beieinander  
bleiben?

## Muß ich, darf ich, will ich attraktiv sein – und wie wichtig ist dabei das Äußere?

Es ist nicht „egal“, wie ich aussehe und wirke. Das Äußere spielt immer eine Rolle im täglichen Miteinander. Die Grübchen im Gesicht, die Farbe der Augen, der Klang der Stimme, die Form der Frisur, die Art, sich zu bewegen, sich zu kleiden – das alles kann wichtig sein, damit „es funkt“. Eine sinnvolle Beziehung hat gerade am Anfang einer Freundschaft etwas mit allen Sinnen zu tun. „Schönmachen“ ist nichts Verwerfliches. Es kann ausdrücken, daß ich mich mag, und mir helfen, mich selbst attraktiv zu finden.

### *Sich selbst akzeptieren.*

Vieles kann bewundernswert, erotisch, einfach „stark“ auf andere wirken; ebenso aber auch angeberisch, lächerlich oder unbeholfen. Es kann mit dem inneren Lebensgefühl übereinstimmen, wie ich mich „ausstatte“ oder einfach nur Maske sein. Oft steckt der Wunsch dahinter, äußerlich so zu erscheinen, wie ich gerne

sein möchte. Oder gerade umgekehrt: Das innere Unbehagen mit mir selbst soll nicht nach außen dringen. Es kann das Bedürfnis sein, wichtigen Freunden zu gefallen, oder auch einfach die Freude am Ausprobieren ausdrücken.

All das ist in Ordnung und besonders dann wichtig, wenn ich mich mit mir selbst befreunden oder auch wenn ich mich verändern will.

Probleme sind natürlich auch dabei:

- Zeitschriften, Werbung, Musik- und Filmwelt setzen Vorbilder. Sie laden ein zum Ausprobieren, sind bunt, sinnlich und vielfältig. Sie setzen aber auch Maßstäbe: Attraktiv ist, was jung, frisch, unkompliziert und neu ist. Meist ist es teuer, sich mit den angepriesenen Artikeln auszustatten, und oft halten sie nicht das, was sie versprechen.
- Wenn ich mich verliebe und dabei nur auf die „Verkleidung“ hereinfalle, kann es sein, daß die Beziehung nach dem ersten Verknalltsein wieder platzt. Einen Freund und eine Freundin kann ich nicht wie einen Artikel aus dem Regal nehmen oder wie einen Star ansehen, der immer in Höchstform ist.

- Wenn ich nur an meinem Äußeren herummodelliere oder auf der Beliebtheits-Hitparade obenanstehen will, fällt es anderen schwer, etwas Besonderes an mir zu entdecken. Ich habe dann wenig, was mich von anderen unterscheidet, was aus dem Rahmen fällt und mich vielleicht gerade deshalb liebenswert macht.

## Was macht mich liebenswert?

Es ist hilfreich, grundsätzlich davon auszugehen, daß ich ohne eigenes Zutun „der Liebe wert bin“. Aber das

Gefühl, liebenswert zu sein, fällt nicht vom Himmel. Es hängt von Erfahrungen ab, die ich bisher in meinem Leben gemacht habe. Wenn ich mich bei meinem Vater, meiner Mutter, vielleicht auch noch später im Kindergarten und in der

*Stefanie ist tierisch sauer, weil Angela ihr den Thomas ausgespannt hat. Wahrscheinlich war's ihre Figur, auf die er so geflogen ist – oder vielleicht ihr Schlafzimmereck? Ist auch egal; jedenfalls ist es mal wieder danebengegangen. Was haben eigentlich andere Mädchen, was ich nicht habe?*



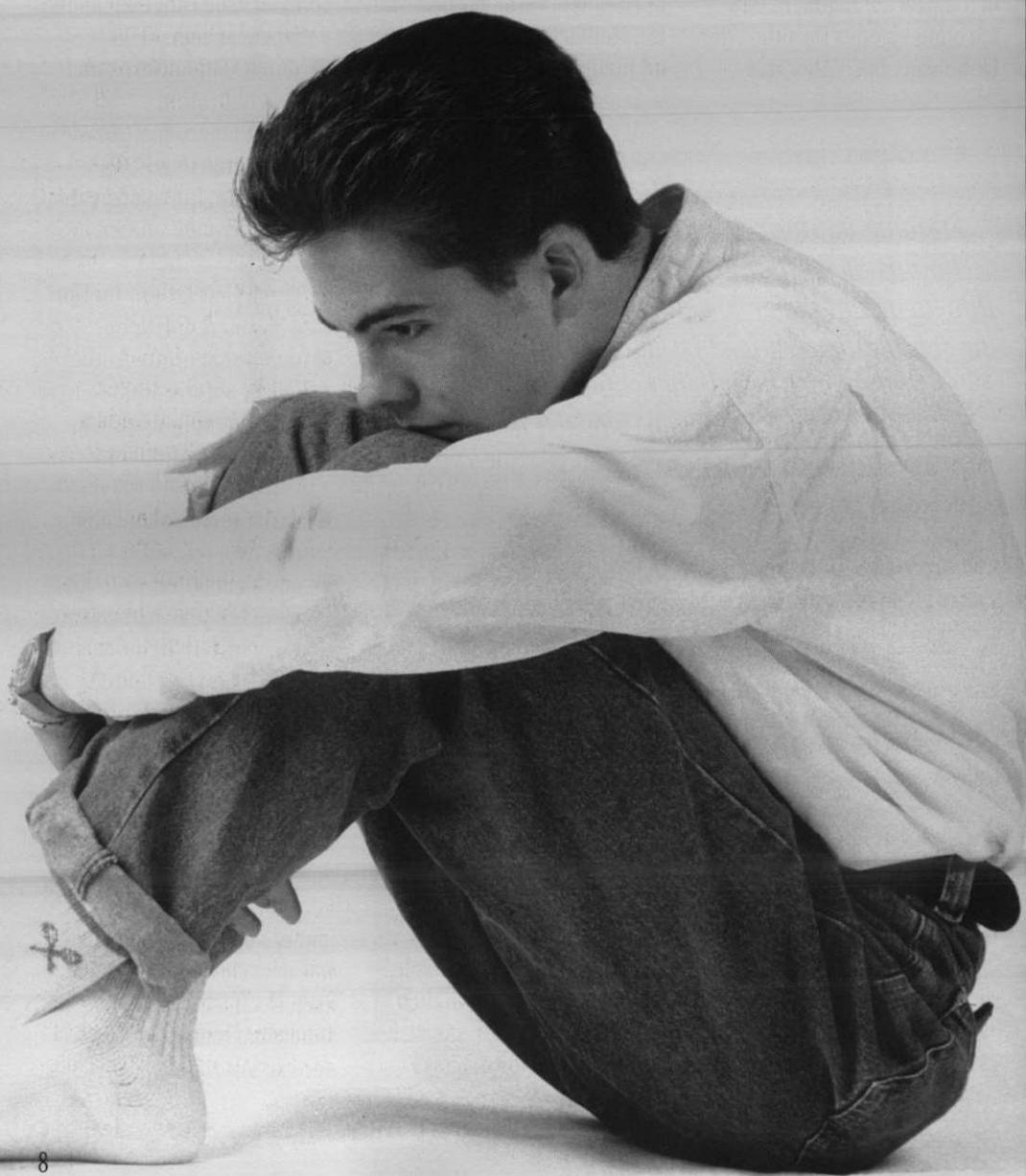
Schule überwiegend so zeigen konnte, wie ich war, habe ich gelernt, als Person wertvoll zu sein.

Ein Mensch kann durch ungeheuer viele Dinge für andere liebenswert sein:

- durch sein Äußeres und sein Auftreten,
- durch Eigenschaften wie Hilfsbereitschaft, Mut, Ausdauer, Einfallsreichtum,
- durch Freude an einem Hobby,
- durch Gewitztheit im Umgang mit Autoritäten,
- durch sein offensichtliches „Nicht-auf-die-Reihe-Kriegen“ von Anspruch, Verstand, Gefühl und Verhalten,
- durch gemeinsam Erlebtes...
- und auch durch viele Kleinigkeiten: das verschämte Lächeln, das Sich-daneben-Benehmen bei Tante Friedas Silberhochzeit und das selbstgebastelte Geburtstagsgeschenk für die Freundin.

Verschiedene Personen finden Unterschiedliches an mir liebenswert. Das hilft, nicht immer nur auf das zu starren, was ich selbst an mir nicht mag. Doch ich muß genau hinschauen und hinhören, was andere zu mir sagen.

*Jürgen ist am Ende. Bisher hat er alles für Karin  
getan, und sie waren doch so glücklich. Gestern  
sagte sie aus heiterem Himmel, sie hätte keine Lust  
mehr, dauernd nur mit ihm herumzuhängen.  
Schließlich gäbe es auch noch andere Menschen.*



## Ist es wichtig, viele Freundschaften zu erleben, oder gibt es nur „den Einen“ oder „die Eine“?

Wenn jemand noch keinen Freund oder noch keine Freundin hat und es sich sehnlichst wünscht, gemocht oder geliebt zu werden, steht diese Frage noch gar nicht an.

Wenn es dann aber „gefunkt hat“ und der Funke auch übergesprungen ist, schnurrt die Welt schnell auf den Traumtyp oder die Spitzenperle zusammen.

Andere lassen es nie so weit kommen. Sie genießen es, von ganz vielen gemocht zu werden, oder sie lassen sich nicht ein, weil ihnen die Schule, das Hobby oder sonstwas wichtiger sind.

### *Dem eigenen Gefühl trauen...*

Beide Extreme sind einseitig. Sich auf den einen Traumpartner oder die eine Traumpartnerin zu stürzen, kann bedeuten, daß beide sich als eigenständige Person mit eigenen Wünschen, Wertvorstellungen und Bedürfnissen aufgeben. Oder einer setzt sich durch und die andere

(sehr oft ist es das Mädchen) muß zurückstecken. Wenn ich mich mit meiner Traumbeziehung von anderen Freunden isoliere, höre ich nur noch von einem Menschen, wer ich bin, was an mir attraktiv und liebenswert ist und was ich aus mir machen kann.

### *Zur Partnerwahl gehört auch die Wahlmöglichkeit.*

Viele Freundschaften neben- und hintereinander können zu „kontaktreicher Beziehungslosigkeit“ führen. Das schließt Erfahrungen aus, die eine gewisse Dauer voraussetzen: genaues Kennenlernen und sich so zeigen können, wie man wirklich ist, mal „schlecht drauf“ sein dürfen und Geborgenheit erleben.

Meist ist es richtig, seinem Gefühl zu vertrauen und sich weniger dem anzupassen, was „Mann“ oder „Frau“ in diesem Alter tut. Gleichzeitig hilft es, dem eigenen Willen auf die Spur zu kommen, wenn ich mehrere Freundschaften pflege. Das schließt ja nicht aus, daß ich mit dem, den ich sehr lieb habe, häufig gern allein bin. Und doch kann ich überprüfen, ob das wirklich der richtige Partner, die richtige Partnerin für mich ist. Denn zur Partnerwahl gehört auch die Wahlmöglichkeit.

## Wie äußert sich Verliebtsein?

Den Zustand des Verliebtseins beschreiben die meisten recht einheitlich, auch wenn er sich bei jeder und bei jedem einzelnen ganz unterschiedlich ausdrückt.

Es ist ein Hochgefühl, das den Alltag zum Sonntag macht. Es ist ein Gefühl, das mich völlig in Beschlag nimmt, mich vor Sehnsucht nach dem geliebten Menschen halb krank macht. Es kann Luftsprünge auslösen, wenn deutlich wird, daß mein Gefühl erwidert wird. Ich bin plötzlich wie verwandelt, ein wenig ver-rückt. Ich sehe mich und alles um mich herum mit anderen Augen. Meine Haut wird durchlässiger, ich werde empfindsamer, verletzlicher. Zugleich spüre ich ganz viel Energie und Kraft. Nicht jede-r spürt dieses innere Ergriffensein mit derselben Intensität. Nicht alle drücken es deutlich aus, aber fast immer ist jemandem anzumerken, wenn er/sie verliebt ist.

Der Zustand ist toll und gehört zu den Höhepunkten im Leben. Gleichzeitig kann das intensive Gefühl den Blick für die Realität und das, was möglich ist, einengen. Meinem Gegenüber wird ein Ideal, ein



*Bei Ina hat's gefunkt. Jedesmal, wenn sie Klaus begegnet, bekommt sie Herzklopfen und im Magen fühlt es sich an, als habe sie „Schmetterlinge im Bauch“. Klaus spürt ihre Blicke. Er mag Ina und genießt ihre zaghaften Annäherungsversuche. Innerlich könnte er platzen vor Freude, äußerlich bleibt er aber cool. Das tun alle in seiner Clique, weil es das Ansehen erhöht. Zudem beweist es, ob sie's wirklich ernst meint, wenn sie ihn noch einige Wochen umschwärmt.*

Wunschbild übergestülpt, das der wirklichen Person mit allen ihren Ecken und Kanten nicht entspricht. Es kann schön sein, in solchen Übertreibungen zu schwelgen. Es kann sich sogar positiv auswirken, wenn in einer Beziehung beide Partner bei sich etwas von dem aktivieren, was der/die jeweils andere an tollen Eigenschaften erwartet. Verliebtsein kann aber auch blind machen und mich zu Handlungen verleiten, die ich später bereue.

*Das Gefühl auskosten...*

Übrigens: Es tut auch sehr gut, mal in sich selbst verliebt zu sein. Das ist der Fall, wenn ich ganz toll drauf bin und aus vollem Herzen sagen kann: „Was bin ich doch für ein toller Junge!“ oder „Was bin ich doch für ein tolles Mädchen!“ Es ist immer wichtig, ab und an solche Phasen zu erleben und ganz bewußt etwas dafür zu tun, damit das Gefühl voll auskosten werden kann. Aber: Weil Verliebtsein bekanntlich auch blind machen kann, lohnt es sich, auch wieder genau hinzusehen, wie ich auch bin. Ich kann an mir arbeiten, mich selbst erziehen. Das gilt nicht für mein Äußeres, sondern auch für meine Werte, Einstellungen und Gefühle.

## Fragen und Denk- anstöße:



War ich schon einmal in mich selbst verliebt? Was tue ich dafür, daß ich mich mag?

Welche meiner Eigenschaften halte ich für liebenswert und welche nicht?

Habe ich schon mal Freunde und Freundinnen ganz bewußt danach gefragt, was sie an mir mögen?

Was gefällt mir an meinem Äußeren (was will ich verändern)?

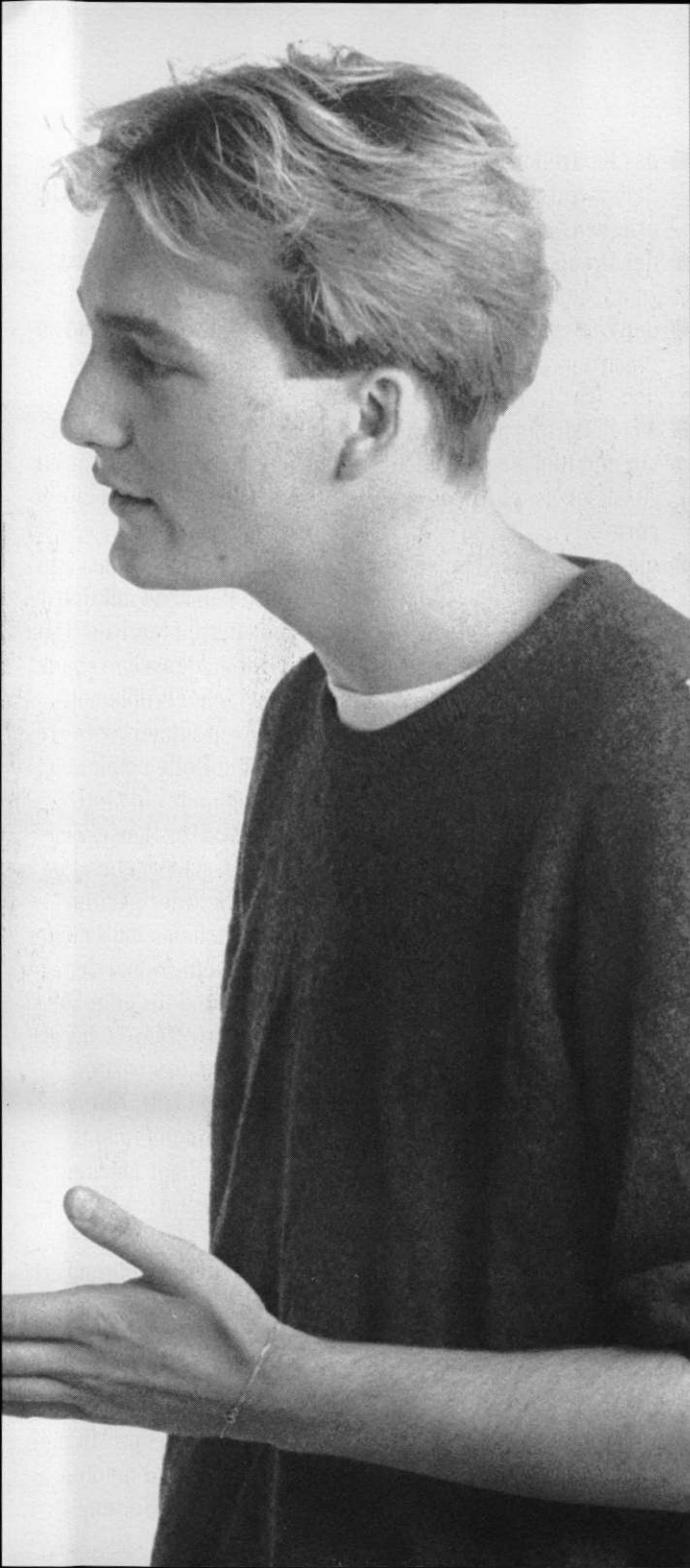
Was gilt in meiner Clique?

Kenne ich die „rosarote Brille“ des Verliebtseins? Habe ich dann den anderen/die andere so gesehen, wie er/sie ist oder machte ich mir nur ein tolles Bild von meinem Gegenüber?



*Thomas ist kritischer geworden sich selbst und anderen gegenüber: Natürlich hat er Angelas Zuwendung genossen, als er im letzten Jahr den Unfall hatte. Er ist ihr auch treu geblieben. Aber eigentlich war es nur das schlechte Gewissen, das ihn bewogen hat, bei ihr zu bleiben. Und Brigitte hat ihn damals einfach stehengelassen, als es den ersten großen Konflikt gab. Mit einem Freund wollte sie nicht streiten, da müsste schon alles übereinstimmen. Noch zwei Tage vorher hat sie aber von der großen Liebe geschwärmt.*





Liebe  
er-leben  
und  
be-denken

## Woran erkenne ich, daß es Liebe ist?

Wie die Liebe erfahren werden kann, was Liebe ist, kann weniger genau beschrieben werden als das, was die meisten Menschen unter Verliebtsein verstehen. Es gibt keine Liste von Merkmalen, die für alle gilt und die nur abgehakt werden muß, um eine bestimmte Beziehung mit dem Begriff „Liebe“ zu bezeichnen. Trotzdem gibt es immer wieder Versuche auszudrücken, wie Liebe erfahren wird, und Berichte über geglückte Liebesbeziehungen. Liebe ist ein Gefühl intensiver Zuwendung, das mich ganz ergreift, das ich letztlich nicht erklären und auch nicht steuern kann. Erklären kann ich besser, was ich möglicherweise einmal für Liebe gehalten habe. Oft ist es mir erst im nachhinein deutlich und vielleicht problematisch geworden:

- die Neugierde auf den tollen Körper des „heißen Typs“,
- das Gefühl der Verpflichtung, eine Bindung einzugehen, weil ich mit ihr oder mit ihm geschlafen habe,
- der Wunsch, es meinen Eltern rechtzumachen und deshalb die Beziehung aufrechtzuerhalten,

- das Bestreben, das eigene Selbstwertgefühl zu erhöhen,
- der Drang, sich den Eltern zu entziehen,
- der Wunsch, sich selbst zu ergänzen („Gegensätze ziehen sich an“),
- das Bedürfnis nach Harmonie und Einklang („Gleich zu Gleich gesellt sich gern“).
- die Macht, einen Menschen zu besitzen.

*Liebe – mehr als nur ein Gefühl...*

Es mag ungewöhnlich sein, solche oder ähnliche Motive für intime Beziehungen überhaupt mit Liebe in Verbindung zu bringen. Mit „wahrer Liebe“ verbinden wir doch alle ganz andere Merkmale. Wir wollen geliebt werden und lieben

- als ganze Menschen,
- weil wir Vertrauen, Wärme und Geborgenheit geben und empfangen möchten,
- weil wir verstehen und verstanden werden wollen,
- damit wir uns als eigene Persönlichkeit weiterentwickeln können,
- um anderen in ihrer eigenen Entwicklung Mut zu machen,
- weil wir auch dann gehalten werden wollen, wenn wir „mal mies drauf sind“ und

den anderen nicht fallenlassen, wenn es ihm schlecht geht,

- um Zärtlichkeit und Lust auch körperlich durch Sexualität zu geben und zu erfahren,
- um die Grundhaltung zu vermitteln und vermittelt zu bekommen: „Ich bin für dich da und du bist bei mir aufgehoben“.

In der Realität vermischen sich diese Wünsche mit den zuvor genannten Motiven. Das ist bei jedem Menschen so und durchaus nichts Problematisches, soweit immer mehrere Gründe eine Rolle spielen. Wenn jedoch nur ein Motiv (z.B. das „Von-zu-Hause-weg-Wollen“) ausschlaggebend ist, kann es zu Schwierigkeiten kommen. Auch das muß nichts Schlimmes sein, zumal der eigentliche Grund für eine Liebesbeziehung oft im Verborgenen bleibt und erst später deutlich zutage tritt. Nur so kann ich lernen und meine Liebe reichhaltiger machen. Meine Liebe kann „sehender werden“:

- Ich kann den geliebten Partner oder die Partnerin so sehen, wie er/sie wirklich ist.
- Ich kann mich selbst ansehen, so wie ich bin: Mit meinen miesen und meinen liebenswerten Seiten.

- Ich kann meine Liebesbeziehung mit ihren zugrundeliegenden Motiven, der momentanen Situation und ihrer Zukunft richtig wahrnehmen.

Das ist ein hoher Anspruch, der nur Stück für Stück, vielleicht nur ab und an eingelöst werden kann. Oft habe ich Angst vor dieser realistischen Sicht meiner Beziehung, weil ich das Alleinsein fürchte. Oder ich will gar nicht genau hinsehen und nachdenken, weil das Gefühl so schön ist. Wenn ich es aber wage und dabei behutsam und nachsichtig mit mir selbst und anderen bin, kann meine Beziehung gefühlsmäßig und geistig wachsen.

## Gehören Liebe und Sexualität zusammen?

Liebe und Sexualität sind zwei Geschehnisse, die zwar viel miteinander zu tun haben, die aber nicht miteinander verwechselt werden sollten.

*Ich kann einen Menschen lieben, ohne mit ihm „ins Bett zu gehen“ ...*

Das kann ganz unterschiedliche Gründe haben:

- Vielleicht will ich einfach noch ein bißchen warten damit.
- Vielleicht sind andere Dinge zur Zeit noch wichtiger.

lich gegenseitige Liebe ist, was uns verbindet.

- Vielleicht habe ich über die Frage der Verhütung noch gar nicht nachgedacht.
- Vielleicht möchte ich grundsätzlich damit warten, bis ich eine eigene Familie gründen kann.

Es mag noch viele andere Gründe geben. Und diese Gründe sollten in einer Liebesbeziehung geachtet und respektiert werden. Vielleicht kann ich mich an eine andere Meinung annähern oder auch auf mein Interesse verzichten. Doch die ganze Moral hilft nicht weiter, wenn es mir in der konkreten Situation schwerfällt, „nein“ zu sagen. Vielleicht mag ich das Strei-

*„Wenn du mich liebst, dann läßt du mehr zu und zierst dich nicht so“, meint Heiko enttäuscht und schaut betont gelangweilt aus dem Fenster. Die Situation ist nicht neu, aber zum ersten Mal hat er es so klar auf den Punkt gebracht, was er denkt. Natürlich, Nicole läßt sich nicht so leicht erpressen – aber hat er nicht vielleicht auch recht?*

- Vielleicht möchte ich den oder die andere noch ein bißchen kennenlernen und herausfinden, ob das wirk-
- cheln und Kuscheln, möchte aber nicht weitergehen, während mein Freund/meine Freundin mehr will. Es kommt



dann sehr darauf an, ob ich vermitteln kann, daß das Nein sich nur auf das Miteinanderschlafen bezieht und nicht auf die ganze Person. Mädchen müssen manchmal sehr laut und deutlich werden, damit Jungen verstehen, daß das Nein auch wirklich als Nein gemeint ist.

*... aber Liebe hat auch immer eine körperlich-sexuelle Seite:*

Liebe erfaßt mich ganz, also auch meinen Körper. Wenn ich – auch nur in Gedanken – in der Nähe des Freundes oder der Freundin bin, wird mir vielleicht warm, schlägt mein Herz höher, werde ich rot oder bekomme schwitzige Hände. Ich spüre die Sehnsucht nach mehr Nähe ganz körperlich. Sexualität hat viele Ausdrucksformen: Ich kann erregt sein, ohne Körperkontakt zu haben. Ich kann auch zärtlich sein, streicheln, schmuse, mich anlehnen – und ich kann heftig erregt sein und mit jemandem schlafen.

*Sexualität kann auch ohne Liebe erlebt werden...*

*„Wenn du immer nur an die große Liebe denkst, heiratest zu letztlich den erstbesten Traumtyp und kommst sexuell dann überhaupt nicht mit ihm klar“, meint Angela, der sie ihren Konflikt anvertraut hat.*

Meine Körperlichkeit, meine Erregung, meine Lust kann ich auch ohne intensive Zuneigung spüren. Vielleicht

bin ich manchmal sogar selbst erstaunt oder gar erschrocken, was mein Körper alles zuläßt. Vielleicht bin ich neugierig darauf, wieviel Lust mir möglich ist und wie es mir dabei geht. Immer aber bin ich für mich und andere verantwortlich. Wichtig ist, daß ich weder meine eigenen Gefühle noch die Gefühle anderer verletze. Körperliche Neugierde ist nichts Verbotenes. Besonders in jungen Jahren wird sie wesentlich intensiver erlebt als der Wunsch nach festen Freundschaften.

Vielen Jungen fällt es leicht, Liebe und Sexualität zu trennen. Sie haben gelernt, körperliche Lust zu leben, durften aber viele andere Gefühle, die mit Liebe verbunden sind, gar nicht erst entwickeln oder zulassen. Sie leben dann Sexualität, ohne darauf zu achten, ob es ihnen oder anderen guttut.

Mädchen werden immer noch stärker darauf verpflichtet, auf das Wohl anderer zu achten. Sie können dadurch oft weder ihre eigene Sexualität entdecken noch den sexuellen Bedürfnissen der Jungen widersprechen. Manche sind daher der Meinung, daß auch Mädchen Sexualität erleben sollten, ohne immer an eine umfassende Liebesbeziehung zu denken. Andere sagen, daß sie

sich damit nur den Jungen anpassen und ihre eigentlichen Gefühle unterdrücken. Was richtig ist, kann letztlich jede nur für sich entscheiden, ohne sich von anderen unter Druck setzen zu lassen.

*...aber Liebe kann Sexualität sinn-reicher machen*

Sexuelle Erregung, sexuelle Erfahrungen mit mir selbst und anderen können sehr lustvoll sein, und auch Lust hat einen Sinn. Aber durch Zärtlichkeit und andere Formen des sexuellen Kontakts kann ich noch viel mehr erfahren und bewirken:

- Geborgenheit geben und empfangen
- mich anvertrauen, schutzlos zeigen und geschützt werden,
- Lebensmut gewinnen und weitergeben
- und sogar neues Leben zeugen.

Das alles sind auch Kennzeichen von Liebe, durch die Sexualität noch sinn-reicher wird.

Liebe kann davor schützen, daß Sexualität für andere Zwecke mißbraucht wird.

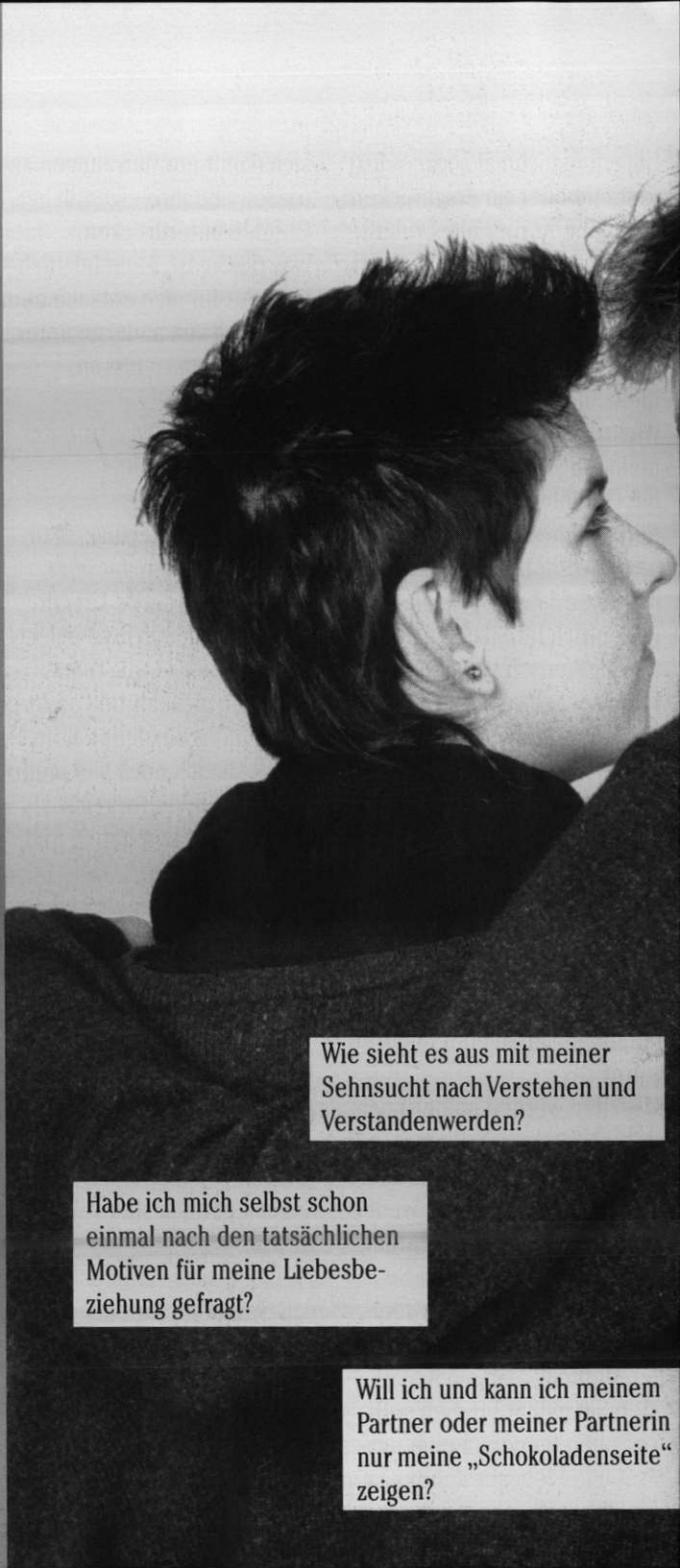
Wenn Liebe fehlt,

- kann mich Gewalt in jeder Form besonders verletzen, weil ich mich schutzlos zeige,

- kann ich leicht ausgenutzt werden, weil ich vertraue,
- kann Sexualität von der Industrie vermarktet werden, weil isolierte Lust und Erregung zum Kauf animieren.

Liebe läßt über die Lust hinausdenken. Sie kann Sexualität vor Gewalt und Ausbeutung schützen. Sie kann davor bewahren, unachtsam mit mir selbst, mit anderen und der Möglichkeit, ein ungewolltes Kind zu zeugen, umzugehen.

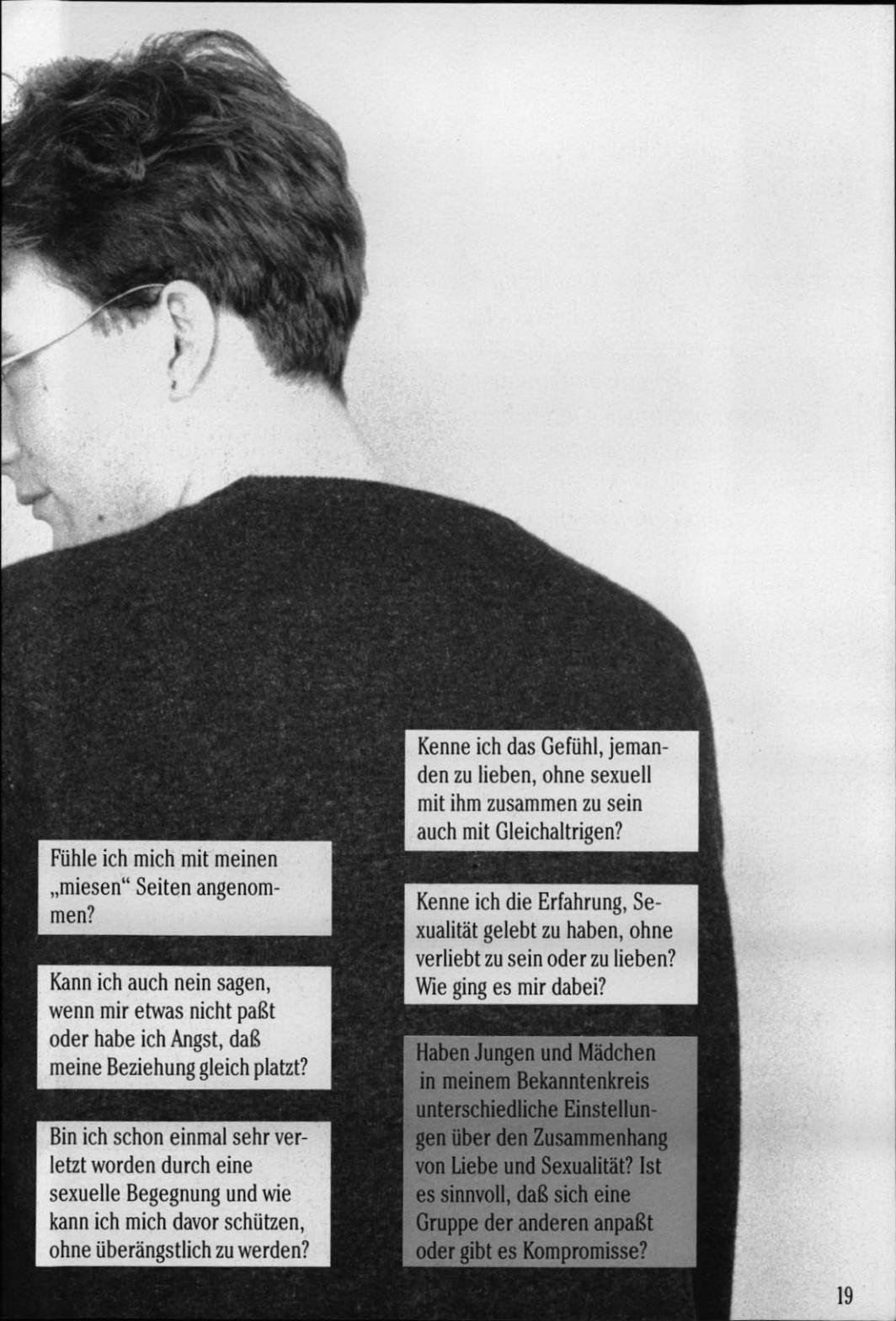
## Fragen und Denk- anstöße:



Wie sieht es aus mit meiner  
Sehnsucht nach Verstehen und  
Verstandenwerden?

Habe ich mich selbst schon  
einmal nach den tatsächlichen  
Motiven für meine Liebesbe-  
ziehung gefragt?

Will ich und kann ich meinem  
Partner oder meiner Partnerin  
nur meine „Schokoladenseite“  
zeigen?



Fühle ich mich mit meinen „miesen“ Seiten angenommen?

Kann ich auch nein sagen, wenn mir etwas nicht paßt oder habe ich Angst, daß meine Beziehung gleich platzt?

Bin ich schon einmal sehr verletzt worden durch eine sexuelle Begegnung und wie kann ich mich davor schützen, ohne überängstlich zu werden?

Kenne ich das Gefühl, jemanden zu lieben, ohne sexuell mit ihm zusammen zu sein auch mit Gleichaltrigen?

Kenne ich die Erfahrung, Sexualität gelebt zu haben, ohne verliebt zu sein oder zu lieben? Wie ging es mir dabei?

Haben Jungen und Mädchen in meinem Bekanntenkreis unterschiedliche Einstellungen über den Zusammenhang von Liebe und Sexualität? Ist es sinnvoll, daß sich eine Gruppe der anderen anpaßt oder gibt es Kompromisse?

*„Früher dachte ich, es kommt einfach so über mich,  
wenn ich gereizt bin:*

*Kurzes Vorspiel, rein-raus. Wenn ich heute  
daran denke, kommt mir das ziemlich arm vor.  
Ich habe noch lange gebraucht, um zu spüren,  
wie aufregend es sein kann,  
wenn meine Freundin mit der Zunge genüßlich  
mein Ohrläppchen berührt.“*



Sexualität  
er-lernen  
und  
be-werten

## Kann ich Sexualität lernen?

Sexualität ist kein Instinkt, der plötzlich „da“ ist und dem ich mich einfach überlassen könnte. Sie ist auch keine Naturgewalt, die auf einmal über mich kommt und mich zu sexuellen Handlungen zwingt. Sexualität ist eine allgemeine Lebensenergie, die mich das ganze Leben begleitet und die viele Ausdrucksformen kennt.

Sie kann nicht nur, sie muß gelernt werden. Ähnlich der Sprache ist sie eine Fähigkeit, sich anderen Menschen mitzuteilen und von ihnen Mitteilungen zu empfangen. Sexualität ist Körpersprache. Mit den gegenseitigen körperlichen Berührungen erschließt sich mir eine ganz neue Wirklichkeit.

### *Für Reize empfänglich sein...*

Ich kann erfahren, daß Sexualität noch viel reichhaltiger ist als „miteinander schlafen“. Sexuelle Erregung wächst bei den meisten Menschen erst allmählich und breitet sich langsam über den ganzen Körper aus. Es ist eine falsche, doch leider weitverbreitete Norm, daß es dabei ausschließlich auf das erfolgreiche „Finale“, auf den Orgas-

mus ankommt. Wer meint, er müsse immer nur zielstrebig auf das „Eine“ lossteuern, der schätzt das Glück des Augenblicks gering. Wer einen anderen liebt, weiß, daß jede Zärtlichkeit, jeder Moment von Sexualität in sich selbst bedeutsam ist.

Sexuelle Empfindungsfähigkeit ist nicht auf die Geschlechtsorgane beschränkt. Unser ganzer Körper ist für sexuelle Reize empfänglich. Wenn ich mir zusammen mit meinem Partner oder meiner Partnerin Zeit lasse, sind uns unsere streichelnden Hände bald vertraut, und wir können darüber reden, was wir beim Schmusen empfinden. Wir lernen unsere sexuelle Erregtheit kennen, bekommen Lust, unsere Erregung zu steigern und erfinden viele Möglichkeiten, sexuelle Erfüllung zu erleben. Der Koitus, das Miteinanderschlafen, ist dann nur eine Erlebnisweise, mich mit einem anderen eins zu fühlen.

## Muß ich Sexualität bewerten?

Wenn ich Sexualität nicht bewerte, wenn ich mir keine Gedanken darum mache, was mir in dieser Hinsicht wertvoll ist, tun es andere für mich und ich verhalte mich so, wie meine Eltern, meine Clique, die Zeitungsmacher es wollen.

- Ob ich Sexualität als 16jährige leben will oder für unwichtig halte,
- ob ich mich selbst befriedige oder es vermeide, mir selbst Lust zu bereiten,
- ob ich Schwulenzitate gut finde und mich vielleicht trotzdem für einen homosexuellen Freund einsetze,
- ob ich mit meinen Erfahrungen angebe oder unsicher bin, was ich über Gefühle anderer erzählen darf:

das alles sind Wert-Entscheidungen, die ich bewußt vornehmen oder anderen überlassen kann. Vielleicht habe ich klare Orientierungen im Kopf, vermeide aber grundsätzlich gerne unangenehme Entscheidungen zugunsten meiner Werte. So lasse ich vielleicht als Junge das sexuelle Abenteuer auf mich zukommen, weil ich das Mädchen nicht enttäuschen will. Manches ist auch schon

*„Von Werten habe ich die Nase voll“,  
schimpft Dorothee in der Jugendgruppe.*

*„Im Namen der Liebe wird verboten,  
unterdrückt und geschlagen. Verantwortung soll  
immer nur gesundes Selbstwertgefühl  
verhindern. Und gerade uns Mädchen versucht  
man immer noch so zu erziehen,  
daß wir uns demütig, fürsorglich und selbst-los auf  
die Familie vorbereiten.“*

*„Und was ist dir wichtig?“ fragt Peter  
hintergründig. Dorothee stutzt etwas, nennt Ziele  
wie Selbstbestimmung, sexuelle Erfüllung  
und Solidarität und merkt gleichzeitig,  
daß das auch Werte sind,  
die mißbraucht werden können.*



vorentschieden und ich bin gar nicht gefragt worden. Die Schuldgefühle bei der Selbstbefriedigung habe ich mir sicher nicht bewußt ausgesucht. Ganz oft fällt mir eine Entscheidung leicht, weil sie vielleicht meinem spontanen Bedürfnis entspricht. Eine andere Entscheidung muß ich möglicherweise gegen meine Lust oder Bequemlichkeit vornehmen, weil mir eher mein Kopf dazu rät.

*Eigene Lebensvorstellungen  
entwickeln.*

Vieles kann sich dabei später als Fehlentscheidung herausstellen. Das kann ich nicht völlig vermeiden, weil sich auch meine Einstellungen verändern können. Wichtig ist in jedem Fall, daß ich meine Möglichkeiten zur Entscheidung wahrnehme und dabei Werte als Orientierungspunkte, als Leitplanken habe. Viele solcher Orientierungspunkte haben eine lange Tradition und Menschen haben gute Erfahrungen damit gemacht oder sie mißbraucht. Liebe, Verantwortung, Verzicht, Hingabe, aber auch sexuelle Erfüllung, Lust, Selbstverwirklichung können sinnvoll sein, aber auch für ganz andere Ziele eingesetzt werden. Vielleicht werde ich zur Verantwortung

ermahnt, weil der Mahner selbst schlechte Erfahrungen mit Liebe gemacht hat. Oder Lust wird empfohlen und Leistung ist gemeint. Es lohnt sich meist, die Brauchbarkeit übermittelter Werte zu prüfen, indem ich sie in meinem eigenen Leben anwende und sorgsam darauf achte, ob sie mir und anderen guttun oder ob sie verletzen und leidvolle Folgen haben. Dabei spielt nicht nur der Moment eine Rolle; wichtig sind meine Lebensvorstellungen insgesamt.

## Bin ich unnormal, wenn ich mit 18 noch keine sexuellen Erfahrungen habe?

Solche Erzählungen enthalten oft eine Menge Aufschneiderei. Deshalb sollte ich mich nicht drängen lassen. Es gibt keine allgemeine Regel dafür, in welchem Alter Geschlechts-

verkehr sinnvoll ist. Wichtig allein ist, erst miteinander zu schlafen, wenn es beide wirklich wollen. Die meisten Mädchen und ganz viele Jungen wünschen sich dazu eine feste Freundschaft. Wenn mir diese Voraussetzung wichtig ist, kann es sein, daß ich erst relativ spät mit einem Jungen oder Mädchen „ins Bett gehe“. Auch wenn ich oft unsicher bin: Verpassen kann ich nichts!

*„Klaus hielt mir neulich ein Buch über das Sexualverhalten Jugendlicher unter die Nase. Danach muß ich ziemlich rückständig sein, weil mit 18 fast alle anderen schon Geschlechtsverkehr hatten. Das sollte der wissenschaftliche Beweis dafür sein, was mir auch Freundinnen schon mehr oder weniger offen gesagt haben: „Irgendwas stimmt doch wohl nicht mit dir!““*

## Wie geht es mir beim „ersten Mal“?

Das erste Mal mit dem Freund oder der Freundin schlafen wird ganz unterschiedlich erlebt. Es hat viel damit zu tun, welche Erfahrungen ich bisher mit Liebe und Sexualität gemacht habe, mit den Motiven für das „erste Mal“, mit der Art der Beziehung und sehr oft auch mit der Situation, die das Miteinanderschlafen möglich macht.

Habe ich eine Vorstellung davon, wie das überhaupt vor sich geht? Kann ich meine Gefühle, meine Erregung, meine Angst ausdrücken und in Worte fassen? Habe ich schon mal ein Mädchen/einen Jungen an den Genitalien gestreichelt? Habe ich zuvor aus Liebe des öfteren verzichtet? Will ich jetzt aus Liebe mit ihm/ihr schlafen oder um endlich mitreden zu können? Kann ich in etwa voraussehen, wie mein Partner/meine Partnerin reagieren wird? Weiß ich das Notwendige über Verhütungsmethoden und habe ich mich auf die Anwendung schon vorbereitet? Kann ich die aktuelle Situation als Schutzraum erleben oder muß ich auf Störungen vorbereitet sein?

*Wenn Angela vom ersten Mal erzählt, bekommt sie strahlende Augen. Sie und ihr Freund gehen schon zwei Jahre zusammen.*

*Bisher haben sie Petting miteinander gemacht und sich so auch körperlich kennengelernt.*

*Für sie war das „erste Mal“ ein tolles Erlebnis. Angela wagt schon fast gar nicht mehr, davon zu erzählen, weil ihre Freundinnen ganz andere Erfahrungen gemacht haben.*



Die Frageliste könnte noch erweitert werden. Sie hat sicher schon deutlich gemacht, von wie vielen Bedingungen es abhängt, wie „das erste Mal“ erlebt werden kann. Es ist immer hilfreich, sich schon vorher mit diesen und weiteren Fragen zu beschäftigen, auch wenn es möglicherweise ganz anders kommt.

## Was kann beim ersten Mal schwierig werden?

In jedem Fall ist es ganz normal, beim ersten Mal etwas unsicher und ängstlich zu sein. Schließlich kann ich mich in diesem Moment nicht mehr so gut verstecken: weder in meiner Clique oder meiner Kleidung noch hinter viel Worten oder der betonten Lässigkeit.

Bestimmte Körperreaktionen können mich zusätzlich verunsichern oder meine Angst kann körperliche Reaktionen zur Folge haben: Manche Mädchen haben ein festes Jungfernhäutchen, das es dem Jungen schwer macht, einzudringen. Es kann etwas wehtun und bluten. Mancher Junge hat vor lauter Aufregung einen vorzeitigen Samenerguß oder bekommt beim Versuch, das Kondom überzuziehen, ein schlappes Glied.

Manche Jugendliche schlafen nicht aus „gewachsener Liebe“ das erste Mal miteinander, sondern der Zufall oder die Gelegenheit spielt eine Rolle. Dann können z.B. Alkohol, ein kalter Raum oder plötzlich auftauchende Störungen alles vermässeln. Andere planen das Ereignis regelrecht,

*„Ihr könnt heute nacht hierbleiben“,  
bot Erik seinem Besuch an. Björn und Cora hatten  
schon öfter im Hausflur geschmust  
und dabei sehlichst an eine bessere Möglichkeit  
gedacht, ungestört zärtlich zu sein.  
Jetzt war es offenbar soweit, aber auch Björn  
hatte nicht damit gerechnet, nicht an  
Verhütung gedacht und war so aufgeregt,  
daß er einen vorzeitigen Samenerguß bekam. Cora  
konnte sich erst recht nicht entspannen,  
weil sie dauernd an die Möglichkeit dachte,  
schwanger zu werden.*

und jede Spontaneität „geht flöten“. Wieder andere fühlen sich grundsätzlich bereit, mit ihrem Partner/ ihrer Partnerin zu schlafen, warten aber noch auf die angemessene Situation. Das ist zwar eine gute Voraussetzung, garantiert aber nichts. Es kann immer alles anders kommen als man denkt. Vielleicht wird es dann viel schöner als ich es mir ausgemalt habe; vielleicht geht auch alles daneben; vielleicht war die Erwartung auch höher als das wirkliche Erleben.



*Seit einiger Zeit hat Annelie immer ein Kondom in der Handtasche. Sie will nie in die Situation kommen, ohne Verhütungsmittel mit einem Jungen zu schlafen.*

*Als neulich die offene Tasche samt Inhalt auf den Boden fiel, bemerkte Ute bissig: „Du hast es wohl drauf abgesehen – ich kann so etwas doch nicht planen – da geht doch das ganze Gefühl, den Bach runter“.*





## Ist es unromantisch, vorher Verhütungsmittel zu kaufen?

Folgen miteinschließt. Liebe bedeutet neben dem intensiven Gefühl der Zuneigung auch Bewußtheit.

Der Kauf von Verhütungsmitteln hat sicher nichts mit Romantik zu tun, und das Mittel selbst erhöht sicher nicht die Gefühle. Aber es ist notwendig und befreit im entscheidenden Augenblick von der Angst, ein ungewolltes Kind zu empfangen. Das würde bei vielen die Stimmung erst recht auf den Nullpunkt senken.

Am besten ist es, wenn ich vorher mit meinem Partner oder meiner Partnerin darüber rede, wie wir uns vor einer ungewollten Schwangerschaft schützen können. Schon beim ersten Mal kann ein Kind gezeugt werden! Auch das „Aufpassen“, das Herausziehen des Glieds aus der Scheide kurz vor dem Samenerguß, nutzt nichts. Es ist fahrlässig, sich gar nicht oder erst in allerletzter Sekunde mit dem Partner oder der Partnerin darüber zu verständigen, daß „irgendwie schon nichts passiert“. Flotte Sprüche nutzen nichts und darüber hinaus ist ein solches Verhalten lieblos, weil Liebe neben der Freiheit die Verantwortung für die eigene Entscheidung und ihre



## Was ist ein Orgasmus?

Zunächst einmal rein körperlich: Orgasmus wird der Höhepunkt der sexuellen Erregung genannt, auf dem sich die lustvollen Sexualspannungen entladen. Die sexuell erregend wirkenden Reize haben zuvor eine Blutstauung in den Sexualorganen und eine Zunahme der Muskelspannungen im ganzen Körper bewirkt. Wenn der Höhepunkt der sexuellen Erregung erreicht ist, lösen sich im Orgasmus diese Spannungen.

*„Wenn wir über Sex was wissen wollen, fragen wir in der Klasse immer Conny. Sie ist die Älteste und hat schon ziemlich viel Erfahrungen mit Jungen. Was ein Orgasmus ist, konnte sie uns mit blumigen Worten ganz genau beschreiben, daß alle nur noch so staunten. Abends fand ich dieselbe Beschreibung mit haargenau denselben Worten in einem neuen Liebesroman wieder. Am Telefon gestand Conny mir, daß sie eigentlich noch nie einen Orgasmus gehabt hat oder zumindest nicht weiß, wie sich so etwas anfühlt.“*

Aber für das Erleben des Orgasmus sind nicht allein körperliche Vorgänge wichtig, sondern auch, was sich im Kopf abspielt. Für den einen ist der Orgasmus nicht mehr als ein wohliger Wärmestrom, der den ganzen Körper erfaßt. Andere meinen, ein Ausweiten des eigenen Körpers zu erleben, ein Verschmelzen, ein Schweben, eine Befreiung. Wenn ich einen Orgasmus mit einem Menschen erlebe, den ich wirklich liebe, kommt er mir viel breiter, viel tiefer, erfüllter vor. Auf „Stellungen“ und „Techniken“ kommt es dabei nicht so sehr an. Wichtiger ist die Intensität des Gefühls zueinander. Trotzdem: Etwas Wissen und Erfahrung gehören auch dazu.

## Kann Selbstbefriedigung schaden?

Heute glaubt kaum noch jemand daran, daß Selbstbefriedigung (auch Onanie oder Masturbation genannt) irgendein körperliches oder seelisches Gebrechen zur Folge haben könne. Fast alle Jungen und auch viele Mädchen befriedigen sich selbst. Ich kann mir selbst auf diese Art und Weise Lust bereiten und mich mit meinem eigenen Körper und meinen Reaktionen vertraut machen. Das kann mir helfen, mich auch in einer Beziehung zu einem anderen Menschen sexuell wohlzufühlen. Schwierigkeiten kann nicht die Selbstbefriedigung selbst, sondern können eher die Schuldgefühle bereiten, die möglicherweise durch unnötige Warnungen oder Tabus ausgelöst werden. Selbstbefriedigung ist weder in irgendeiner Hinsicht schädlich noch kann sie eine Liebesbeziehung zu einem anderen Menschen ersetzen.

*Björn und Cora sind miteinander befreundet und schlafen auch zusammen. Cora ist trotzdem gerne alleine mit sich selbst. Sie macht es sich manchmal auch ohne Björn gemütlich zu Hause, kuschelt sich in ihre Bettdecke und streichelt ihren ganzen Körper. Wohlig entspannt und mit dem Gefühl, sich selbst zu lieben, schläft sie dann ein.*



## Bin ich lesbisch, bin ich schwul?

Die Frage noch der Homosexualität löst in vielen Jugendlichen besonders große Angst aus. Der Gedanke, etwa „andersherum“ zu sein und deshalb unter Umständen verspottet zu werden, wird von den meisten Jugendlichen schnell verdrängt.

Viele Jugendliche erleben so etwas wie eine homosexuelle „Durchgangsphase“: Sie schwärmen offen oder heimlich von Geschlechtsgleichen und machen auch erste sexuelle Erfahrungen mit Angehörigen des gleichen Geschlechts. Wenn sie dann in ihrem sexuellen Verhalten sicher geworden sind, fangen sie an, sich für das andere Geschlecht zu interessieren.

Wenn ich aber als Junge über die Pubertät hinaus merke, daß meine Knie zittern, wenn ich einem „tollen Typ“ begegne und mir wünsche, mit ihm zu schmusen (und wenn ich als Mädchen Herzklopfen bekommen, weil ich ein anderes Mädchen sehe und mir wünsche, mit ihm zärtlich zu sein), stehen meine Gefühle ganz im Gegensatz zu dem, was die Eltern und Freunde, was ich selbst von mir erwarte. Ich frage mich,

*Auf der Wochenendfahrt vom Motorradclub wurde abends ganz schön gebechert und die Stimmung war noch nie so toll gewesen. Dirk und Harald lagen im Zelt nebeneinander, quatschten noch lange und streichelten sich dabei ausgiebig und heftig. Am Morgen wagten sie sich kaum anzusehen, und Harald hatte deutlich Angst – nicht nur vor den anderen, sondern auch vor sich selbst.*





wer ich eigentlich bin. Ich bekomme möglicherweise große Angst, entdeckt zu werden, und kämpfe gegen meine Gefühle an. So lange, bis es nicht mehr geht und ich beginne, zu mir zu stehen und meine Umwelt damit zu konfrontieren. Das ist meist ein schmerzlicher und konfliktreicher Prozeß, der erträglich bleibt, wenn er durch Freunde, eine Selbsthilfegruppe oder einen Berater/eine Beraterin freundlich begleitet wird.

*Verantwortung für andere...*

Ganz viel kann jeder einzelne tun, wenn er sich über Homosexualität gut informiert, Abwertungen vermeidet und nicht so unbedacht daherredet, wie es noch ganz viele tun. Verantwortung als ein Aspekt von Liebe erstreckt sich auf die Menschen, die von Verfolgung und Ausgrenzung bedroht sind. Das wird leichter, wenn ich grundsätzlich als Junge auch andere Jungen liebevoll berühren kann und nicht nur, wenn ich betrunken bin oder meine Fußballmannschaft ein Tor geschossen hat.

## Fragen und Denk- anstöße:

Welchen Stellenwert hat  
Sexualität in meinem Leben?

Habe ich Erfahrung damit,  
Sexualität zu geben und zu  
erfahren ohne Geschlechts-  
verkehr?



Welche Werte für Sexualität  
habe ich von anderen über-  
nommen und welche sind mir  
davon tatsächlich wichtig?

Habe ich schon einmal andere  
danach gefragt, wie sie das  
„erste Mal“ erlebt haben?

Kann ich mich als Mädchen in  
das sexuelle Erleben von Jun-  
gen hineinversetzen und umge-  
kehrt? Ich kann viele Gelegen-  
heiten nutzen, nachzufragen  
und etwas darüber zu lesen!



Kann ich als Junge zu meinem  
Freund auch zärtlich sein?

Habe ich mich schon gemein-  
sam mit meinem Freund/  
meiner Freundin über Verhü-  
tungsmittel unterhalten?

bei denen  
im HIV-Test  
Antikörper fest-  
gestellt wurden.

FRA  
UND  
AIDS

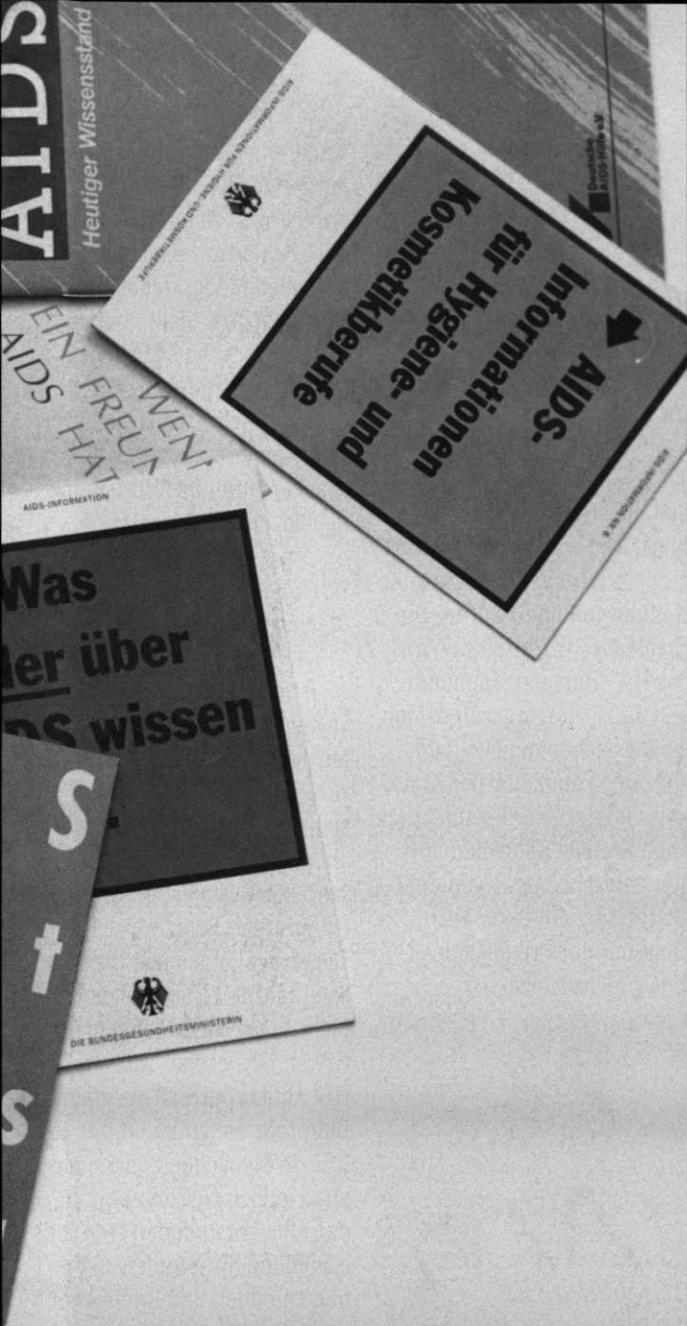
Was  
jeder über den  
HIV-Antikörper-  
Test wissen  
sollte.

Die Bundesgesundheitsministerin  
Präsident  
Gumm  
Pariser

KONDOM

AIDS  
mach  
niema  
laub

„Aids bedroht heute alle – vor allem auch Jugendliche“, heißt es in der Zeitschrift. Karin wagt schon kaum mehr weiterzulesen. Sie will das alles nicht mehr hören. „Es ist wohl am besten, du läßt völlig die Finger von den Kerls“, hatte ihre Freundin noch gestern auf der Fete gemeint. „Das ist ja alles so verwirrend, was da immer wieder behauptet wird.“



Und wie  
ist das  
mit Aids?

## Was ist Aids?

Aids ist nicht zum Witzmachen und schon gar nicht dazu da, Menschen auszugrenzen und zu beleidigen. Aids ist aber auch kein Grund, Zärtlichkeit und Sexualität aus dem Weg zu gehen. Aber es ist wichtig zu wissen, was Aids ist, wie die Krankheit übertragen wird und wie ich mich und andere davor schützen kann. Auch das hängt eng mit Liebe zusammen. Liebe schließt den Anspruch ein, mit dem eigenen Leben und dem Leben anderer sorgsam und verantwortungsvoll umzugehen.

Aids ist die Abkürzung für „Acquired Immune Deficiency Syndrome“. Der Begriff bezeichnet eine Krankheit, die in den meisten Fällen zum Tode führt, weil bisher kein Medikament zu ihrer Vorbeugung oder Heilung gefunden wurde. Die Krankheit wird durch ein Virus, das HIV (Humanes Immundefekt Virus) hervorgerufen. Man muß zwischen dem Vollbild Aids, den Vorstadien der Krankheit und der Zeit der Infektion ohne Krankheitserscheinungen unterscheiden, weil eine Ansteckung mit dem Virus nicht mit der Erkrankung an Aids gleichzusetzen ist.

Weder eine Aids-Erkrankung noch eine HIV-Infektion berechtigen zu Ausgrenzungen oder Schuldzuweisungen. Bei normalen Alltagskontakten kann das Virus nicht übertragen werden. Die soziale Ächtung und Ausgrenzung von Betroffenen schützt also nicht vor Aids, sondern erschwert den Kranken und Infizierten unnötig und zusätzlich das Leben.

*Trotz Infektion lange Zeit ohne Beschwerden.*

Ist das Virus in den Körper gelangt, kann es wichtige Zellen des Abwehrsystems zerstören. Nach der Infektion fühlen sich die meisten Menschen aber lange Zeit (bis zu acht Jahren und länger) gesund und haben keine Beschwerden. Im Gegensatz zu manchen anderen Krankheiten ist von außen nicht zu erkennen, ob jemand HIV im Körper hat. Nur ein HIV-Antikörpertest aus einer Blutprobe weist darauf hin. Infizierte Menschen können das Virus jedoch weitergeben. In den Aids-Vorstadien treten verschiedene Symptome wie Fieber, Durchfall und Lymphknotenschwellungen auf, die auch bei vielen anderen Krankheiten vorkommen können. Beim Vollbild kommen u.a. spezielle Lungenentzündungen und u.U. bösartige Tumore hinzu.



*Klaus ist in seiner Berufsschulklasse für neue Aids-Witze bekannt, die er aus dem Betrieb mitbringt. Da lachen alle noch drüber.*

*Aber wenn er über Gerhard herzieht, von dem jeder weiß, daß er schwul ist, droht ihm Thorsten regelmäßig Schläge an.*

## Wie kann ich mich anstecken? Wie wird das Virus übertragen?

Das HIV-Virus ist in fast allen Körperflüssigkeiten nachgewiesen worden, – jedoch jeweils in unterschiedlicher Konzentration. In der Konsequenz heißt das, daß eine Übertragung nur durch Blut, Samen- und Scheidenflüssigkeit möglich ist. Es kann nur dann übertragen werden, wenn infizierte Körperflüssigkeit direkt in den Körper eines anderen Menschen gelangt. Infektionen auf öffentlichen Toiletten, in Schwimmbädern, in der Sauna, über Geschirr und Besteck oder ähnliche Gegenstände können ausgeschlossen werden. Durch die unverletzte Haut kann das Virus nicht eindringen.

*Blutprodukte sind heute sicher.*

Als Übertragungswege stehen also Blut-zu-Blut-Kontakte fest und solche Ereignisse, bei denen infizierte Körperflüssigkeiten (Blut, Samen-, Scheidenflüssigkeit) in den Körper gelangen. Das ist möglich beim Geschlechtsverkehr, bei Bluttransfusionen, während der Schwangerschaft einer HIV-infizierten Frau auf das unge-

borene Kind, während der Geburt ihres Kindes (möglicherweise auch beim Stillen) oder bei gemeinsamer Benutzung von Spritzen und Nadeln, wie es bei Drogenabhängigen vorkommt. Im Bereich der Blutübertragungen gab es früher ein Ansteckungsrisiko. Heute werden Blutkonserven und andere Blutprodukte auf das Virus hin untersucht. Damit ist eine Ansteckung praktisch nicht mehr möglich.

Voraussetzung für die Übertragung des Virus beim Geschlechtsverkehr ist, daß einer der beiden Partner das Virus in seinen Körperflüssigkeiten hat. Dabei ist das Risiko einer Infektion nicht immer gleich hoch. Die Infektionswahrscheinlichkeit hängt auch ab von der Art der Sexualpraktik, ob einer möglichen Infektion vorgebeugt wird oder nicht, und in welcher Konzentration das Virus in den ausgetauschten Körperflüssigkeiten vorkommt. Das höchste Infektionsrisiko besteht beim ungeschützten Analverkehr, ein hohes Risiko auch beim vaginalen Geschlechtsverkehr; die Befriedigung des Jungen mit dem Mund bedeutet vor allem beim Samenerguß in den Mund ein gewisses Infektionsrisiko, bei Befriedigung des Mädchens mit dem Mund ist das Ansteckungsrisiko wahrscheinlich geringer.

## Wann ist es sinnvoll, einen HIV-Test machen zu lassen?

Wer nicht ausschließen kann, daß er sich infiziert hat, sollte sich beraten und ggf. einen HIV-Test vornehmen lassen. Im Zweifel kann ein Gespräch mit einem Mitarbeiter oder einer Mitarbeiterin aus einer Beratungsstelle (Gesundheitsamt, Aids-Beratungsstelle, Aids-Hilfe) sinnvoll sein oder mit dem Hausarzt, der natürlich auch eine Beratung durchführen kann. Die Untersuchung kann von jedem Arzt veranlaßt werden. Vor und nach Durchführung eines Tests sollte grundsätzlich – unabhängig davon, ob das Ergebnis „positiv“ oder „negativ“ ist – eine ausführliche Beratung stattfinden.

## Wie kann ich mich schützen?

Vertrauensvolle, langfristige Beziehungen zwischen sexuell treuen Partnern sind der sicherste Schutz vor Ansteckung. Voraussetzung ist natürlich, daß sich nicht einer der beiden schon vor Beginn oder während dieser Partnerschaft auf anderem Wege (Benutzung gebrauchter Injektionsspritzen oder -nadeln) infiziert hat. Eine andere gute Möglichkeit, sich weitgehend vor Ansteckung zu schützen, ist das Benutzen eines Kondoms. Es vermindert deutlich das Ansteckungsrisiko und sollte größere Verbreitung finden. Der Umgang mit dem Kondom muß jedoch geübt werden, damit keine Fehler passieren (z.B. durch Abrutschen, Reißen), die die Schutzfunktion zunichte machen.

Das bisher Gesagte gilt für jene sexuellen Verhaltensweisen, bei denen der Austausch von Körperflüssigkeit stattfindet. Daneben gibt es aber noch ganz viele Formen sexueller Begegnung, von Zärtlichkeit und Lust, bei denen das nicht der Fall ist. Sie werden im Zusammenhang mit der Aids-Gefahr mit dem Begriff „Safe-Sex“ bezeichnet. Wenn ich den ganzen Körper als Quelle von

Lust und Zärtlichkeit begreife und auch zusammen mit meinem Partner oder meiner Partnerin entdecken lerne, muß der Geschlechtsverkehr nicht immer das Ziel sein.

## Fragen und Denk- anstöße:

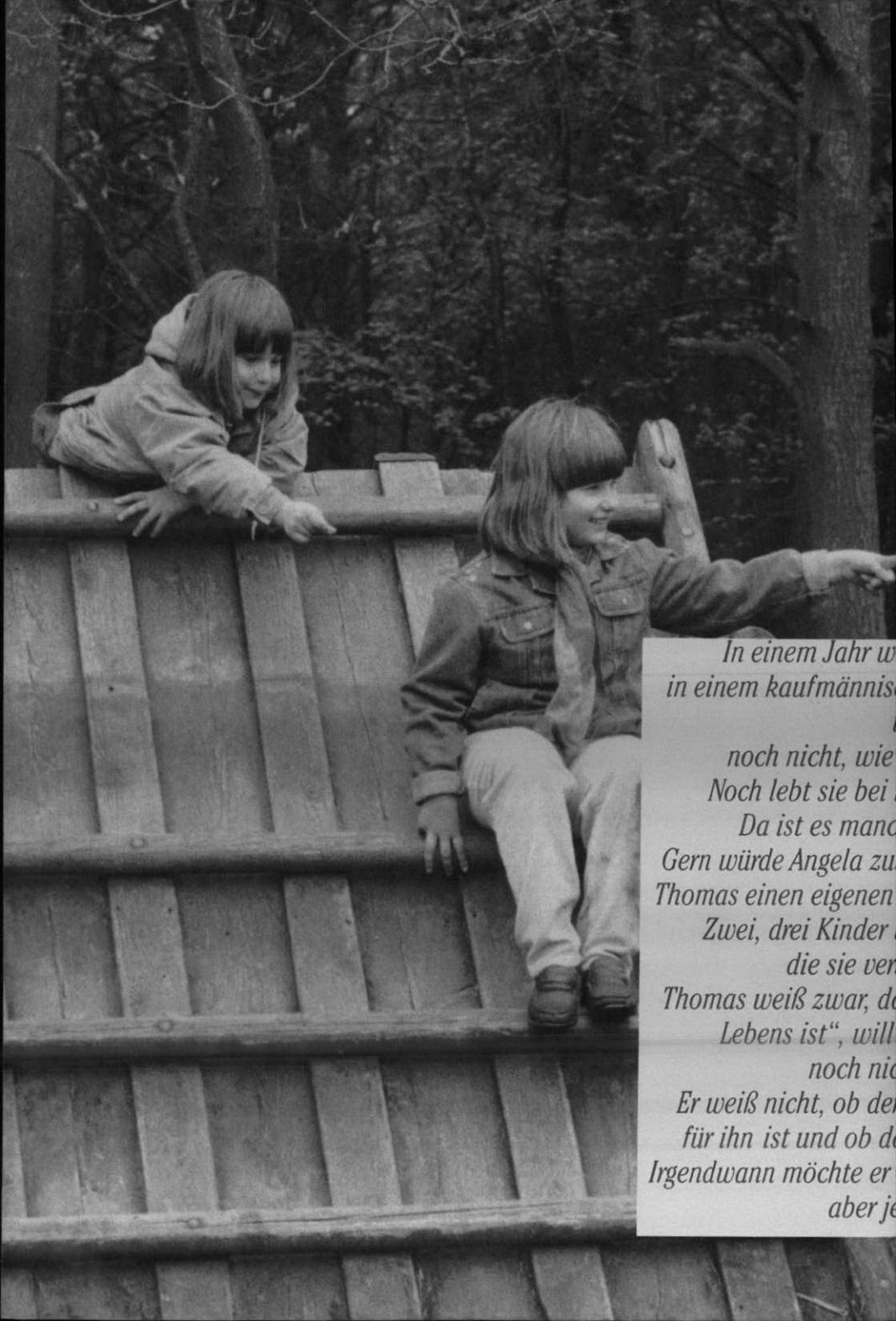
Könnte ich einem Freund genau erklären, was Aids ist und wie man sich dagegen schützt?

**und nie  
zu fragen  
bewagt haben!**

Hat Aids meine Position zur Liebe und Sexualität beeinflusst? Wie?

Ist es mir möglich, mich in die Situation eines HIV-infizierten Jugendlichen hineinzuversetzen?





*In einem Jahr w  
in einem kaufmännis*

*noch nicht, wie  
Noch lebt sie bei*

*Da ist es man  
Gern würde Angela zu  
Thomas einen eigenen*

*Zwei, drei Kinder  
die sie ver*

*Thomas weiß zwar, da  
Lebens ist“, will*

*noch nic*

*Er weiß nicht, ob der  
für ihn ist und ob d  
Irgendwann möchte er  
aber je*



Sich  
Kinder  
wünschen:  
Will ich und  
kann ich  
ein Kind  
erziehen?

Angela ihre Lehre  
den Betrieb beenden. Sie  
weiß  
weitergehen soll.  
den Eltern zu Hause.  
mal wirklich eng.  
kommen mit ihrem Freund  
einen Haushalt gründen.  
wünscht sie sich dazu,  
orgen könnte.  
Angela „die Frau seines  
ch aber auf Kinder  
festlegen.  
etzige Job das Richtige  
Geld überhaupt langt.  
hon einmal Vater werden,  
t schon?

## Was spricht für, was spricht gegen Kinder?

Es gibt viele Gründe, sich Kinder zu wünschen: bewußte und unbewußte, „vorzeigbare“ und weniger akzeptable:

- Ich möchte endlich richtig erwachsen werden und eine eigene Familie gründen.
- Ich möchte mich voll für ein neues kleines Wesen verantwortlich fühlen und ihm die Liebe geben, die ich selbst als Kind einmal erfahren habe.
- Ich möchte – im Gegenteil – alles besser machen.
- Ich möchte eine Aufgabe finden, die mich voll und ganz erfüllt.
- Ich möchte die Liebe zu meinem Partner oder meiner Partnerin mit einem Kind krönen.
- Ich versuche damit, meine gefährdete Beziehung aufrechtzuerhalten.
- Ich fühle mich dafür verantwortlich, daß auch nach mir noch Menschen da sind, die an der Verbesserung der Welt arbeiten.
- Ich möchte mit Kindern leben, weil ich selbst dann lebendig bleibe.

Es ist wichtig, die Gründe sorgfältig abzuwägen und mit dem Partner oder der Partnerin zu besprechen. Problematisch kann sein, wenn nur ein Motiv ausschlaggebend ist, welches das Kind nicht genügend berücksichtigt. Es kann auch sein, daß ich vor allem als Mädchen bewußt sage: „Ich will kein Kind“, und mir unbewußt doch eines wünsche. Über diesen möglichen Widerspruch lohnt es sich nachzudenken – ganz ehrlich vor mir selbst –, damit nicht erst eine ungewollte Schwangerschaft den Konflikt zutage fördert.

### *Bewußt entscheiden.*

Ein Kind kann Freude und Erfüllung bringen. Es benötigt aber auch bis zum Erwachsenen verläßliche Kontaktpersonen, möglichst natürlich die eigenen Eltern. Es benötigt Fürsorge, Zuwendung, Geborgenheit und Anregung. Und das bedeutet, in relativ sicheren materiellen und sozialen sowie emotional befriedigenden Verhältnissen zu leben. Das alles setzt bewußtes Handeln und Verantwortung voraus, die nicht automatisch mit der Zeugung eines Kindes verbunden sind.

Nicht in jedem Alter und nicht in jeder Situation sind Menschen dazu in der Lage oder dazu bereit. Wenn ich selbst noch so unsicher bin mit mir, mit meinem Partner, meiner Partnerin, der beruflichen und persönlichen Zukunft, sollte ich möglichst noch kein Kind zeugen. Trotzdem kann ich den Wunsch danach haben. Es gibt viele Möglichkeiten, mit Kindern Kontakt zu haben, auch ohne selbst Kinder zu zeugen.

Zugleich sollten die Lebensumstände nicht zu hoch angesetzt werden, in die Kinder hineingeboren werden. Kinder brauchen keine Bedingungen, die ein einschränkungs-, störungs- und leidfreies Leben garantieren. Sie brauchen hinreichend gute Voraussetzungen, für die ich selbst verantwortlich bin, aber auch meine direkte Umgebung und die Gemeinschaft aller.

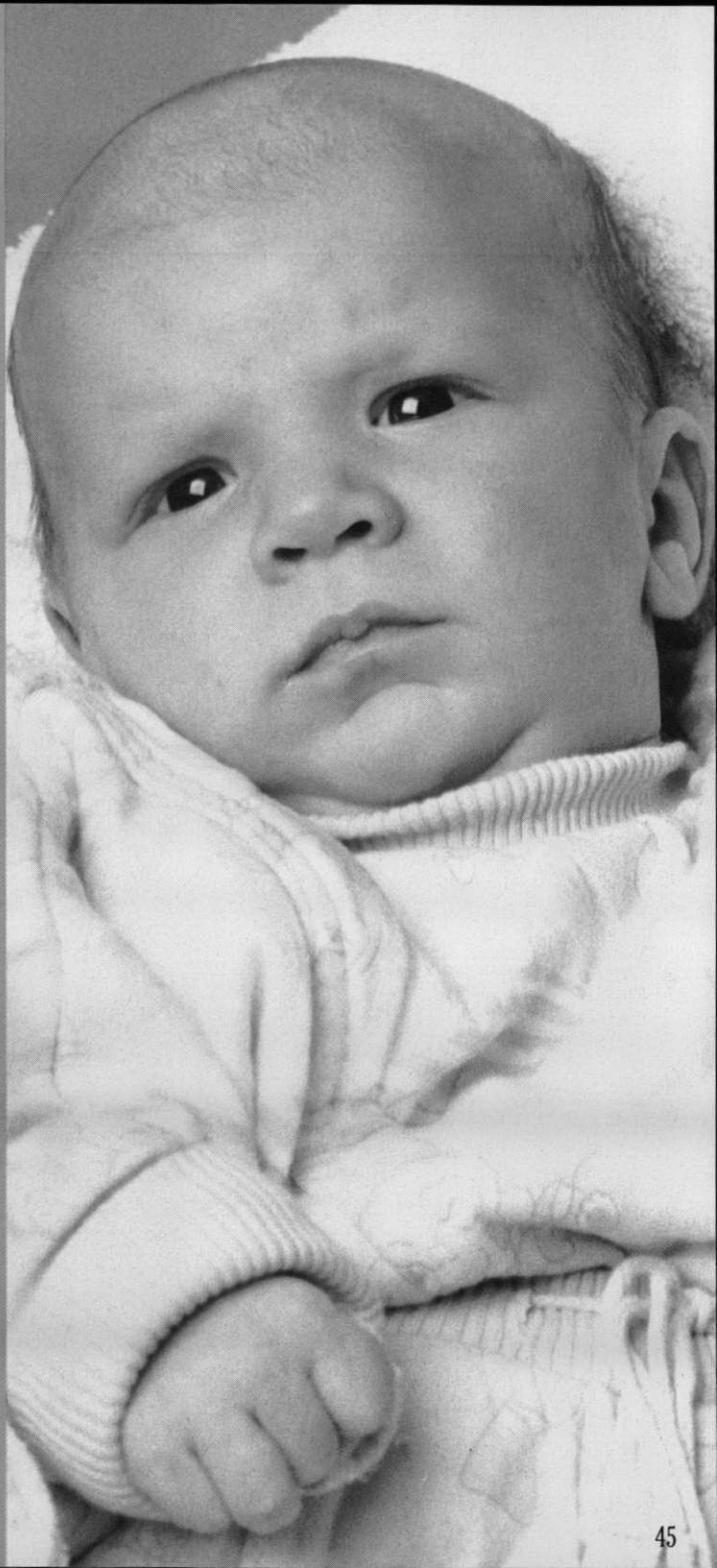
## Fragen und Denk- anstöße:

Wie steht es mit meinem  
Kinderwunsch?

Wie würde es mir als Junge  
gehen, wenn meine Freundin  
mir eröffnet, daß sie  
schwanger ist?

Welche Minimalvoraussetzungen  
halte ich für wichtig, um  
ein Kind zu bekommen?

Was spricht meiner Ansicht  
nach für ein Kind, was spricht  
dagegen?







Körper-  
vorgänge  
begreifen

## Ab wann kann ein Mädchen schwanger werden?

Hat ein Mädchen seine Monatsblutung – man nennt sie auch die Tage, die Periode, die Menstruation, die Regel –, muß es damit rechnen, daß es bei einem Geschlechtsverkehr schwanger werden kann.

*Menstruation – körperliche und seelische Veränderung.*

Mit der Menstruation beginnt für mich als Mädchen ein neuer Lebensabschnitt. Rein biologisch betrachtet, bin ich jetzt eine erwachsene Frau. Mädchen bekommen ihre erste Periode im allgemeinen zwischen dem 11. und 14. Lebensjahr. Die Menstruation hat nichts mit Krankheit zu tun. Trotzdem wird das Menstruationsblut immer noch eher mit Verletzung oder etwas Schmutzigem in Verbindung gebracht als mit etwas Lebenswirksamem. Das Menstruationsblut ist aber genauso „sauber“ wie das übrige Körperblut.

Sowohl das seelische als auch das körperliche Befinden vor und während der Menstruation – beides ist eng miteinander verknüpft – wird von jedem

Mädchen anders erlebt und wahrgenommen. Vielleicht habe ich Kopfschmerzen oder Rückenschmerzen, Krämpfe oder andere Symptome. Oft verschwinden sie, wenn ich mir Ruhe und Entspannung gönne. Manchmal ist jedoch ein Gang zum Frauenarzt oder zur Frauenärztin notwendig.

Viele Frauen sind in ihrer Menstruationszeit besonders aktiv. Andere ziehen sich lieber zurück. Auch ich werde allmählich herausfinden, wie ich mich verhalten muß, damit ich mich in dieser Zeit wohl fühle.

## Womit kann ich die Menstruationsflüssigkeit auffangen?

Binden oder Tampons saugen das Blut auf. Viele Mädchen benutzen als erstes Binden. Das sind rechteckige Wattepolster, die auf der unteren Seite eine Plastikfolie haben. Die Binde wird im Slip getragen, bis sie sich vollgesaugt hat und dann ausgewechselt werden kann. Wenn das Menstruationsblut aus der Scheide an die Luft kommt, dann trocknet es und riecht manchmal etwas. Deshalb sollte ich mehrmals am Tag die Binde wechseln.

Tampons bestehen aus zusammengedrückter Watte. Im



Handel werden sie in unterschiedlichen Größen angeboten. Ein Tampon wird mit dem Finger eingeführt. Es dehnt sich in der Scheide aus, weil es das Menstruationsblut aufsaugt, und kann mit einem kleinen Faden wieder herausgezogen werden, der aus der

Scheide herausguckt. Ein Tampon kann viel Flüssigkeit aufsaugen und muß vielleicht nicht so oft gewechselt werden wie Binden. Da Tampons innen getragen werden, kann ich trotz meiner Periode bequem schwimmen gehen. Ihr Nachteil ist jedoch, daß die Scheide austrocknen kann. Viele Mädchen empfinden das als unangenehm.

Mit der Zeit werde ich lernen, mich innerlich auf die Menstruation richtig einzustellen. Gespräche mit anderen Mädchen, mit der eigenen Mutter und anderen erwachsenen Frauen können hilfreich sein, den neuen Vorgang zu bejahen. Er gehört zu meinem Frau-sein. Früher wurde die Menstruation mit mysteriösen



Vorstellungen versehen, die auch heute in abgeschwächter Form noch vorhanden sind und möglicherweise mein Selbstwertgefühl als Mädchen oder Frau mindern. Auch wenn ich in der Zeit meiner Regel empfindsamer sein kann, möchte ich nicht von meinen Freunden gemieden werden. Gerade auch Jungen sind oft unsicher, wenn Mädchen ihre Tage haben.

## Weshalb kommt es überhaupt zu der regelmäßigen Blutung?

Jedes Mädchen hat von Geburt an ungefähr 400000 Eizellen in seinen Eierstöcken. Ab der Pubertät wird einmal im Monat ein Ei „reif“. Damit ist gemeint, daß es zu einer Befruchtung kommen kann. Etwa 15 Tage vor Beginn der Regel findet im Körper ein Eisprung statt. Dabei löst sich aus einem der beiden Eierstöcke ein Ei und wandert durch die Eileiter in die Gebärmutter. Auf diesem Weg ist das Ei ca. 12 Stunden lang befruchtungsfähig. Gleichzeitig bewirken die Eierstockhormone, daß sich in der Gebärmutter eine gut durchblutete Schleimhaut aufbaut, damit sich ein möglicherweise befruchtetes Ei dort einnisten kann.

Wurde das Ei nicht befruchtet, lösen sich die oberflächlichen Schichten der Schleimhaut wieder von der Gebärmutter. Schleimhautreste und Blut laufen in die Scheide und werden ausgeschieden. Diese Blutung dauert ungefähr drei bis sieben Tage.

Der Vorgang wiederholt sich von nun an jeden Monat. Die Zeit vom ersten Tag der Blutung

bis zum ersten Tag der nächsten Blutung nennt man Zyklus. Er wird von verschiedenen Hormonen (Östrogen und Gestagen) gesteuert. Die Dauer des Zyklus ist bei jedem Mädchen unterschiedlich. Sie kann etwa zwischen 26 und 32 Tagen liegen und pendelt sich meistens auf 28 Tage ein. Vor allem am Anfang kann die Periode unregelmäßig kommen.

*Der Körper ist kein Uhrwerk.*

An bestimmten Tagen während des Zyklus kann eine Befruchtung nicht stattfinden. Das Ei hat nach dem Eisprung nur eine begrenzte Lebensdauer (ca. 12 Stunden). Auch der Samen ist nur begrenzt lebensfähig (ca. 3 Tage). Es ist deshalb wichtig, meine fruchtbaren und unfruchtbaren Tage zu kennen.

Doch Vorsicht! Nicht nur, wenn ich jung bin, kann es zu Unregelmäßigkeiten beim Eisprung kommen. Seelische Belastungen, große Schwankungen des Körpergewichts oder Umwelteinflüsse können auch bei erwachsenen Frauen die Regel und den Eisprung verschieben oder sogar ganz verhindern. Eine Befruchtung hängt von vielen Faktoren ab, jedoch bedeutet jeder ungeschützte Geschlechtsverkehr, daß ich schwanger werden kann.

## Ab wann kann ein Junge ein Kind zeugen?

Gewöhnlich werden bei Jungen zwischen dem 11. und 15. Lebensjahr, manchmal aber auch früher oder später, Penis und Hoden größer. In den Hoden entwickeln sich Samenzellen, auch Spermien genannt. Täglich sind es viele Millionen. Sie werden in den Nebenhoden gespeichert. Bei sexueller Erregung – manchmal auch ohne sie – füllen sich die Schwellkörper des Penis mit Blut. Es kommt zur Erektion, das heißt, das Glied wird steif. Bei einer solchen Versteifung bildet sich oft ein Tropfen Gleitflüssigkeit („Vorlusttropfen“), der die Eichel befeuchtet. In diesem Tropfen können schon Samenzellen sein, die eine Befruchtung der Eizelle und damit eine Schwangerschaft bewirken können. Kommt die sexuelle Erregung zum Höhepunkt, vermischen sich die Samenzellen mit Drüsenflüssigkeit und werden durch den Samenleiter und das Glied nach außen gedrückt. Das ist der Samenerguß. Meist ist er mit einem intensiven Lustgefühl verbunden. Wenn ich als Junge den ersten Samenerguß hatte,

bedeutet das, daß ich ein Kind zeugen kann.

Viele Jungen bekommen auch beim Petting, also bei sexuellen Handlungen ohne Geschlechtsverkehr einen Samenerguß und spritzen dann vielleicht vor die Scheide. Meistens ist die Schleimhaut des Mädchens am Scheideneingang feucht. Dadurch können Samenzellen in die Scheide wandern und zu einer Schwangerschaft führen. Auch über Hände können Samenzellen in die Scheide gelangen. Vorsicht ist auch angebracht, wenn ein Junge mit seinem steifen Glied an der Scheide spielt. Bereits vor dem Samenerguß können Samenzellen aus dem Glied kommen und in die Scheide wandern.

## Wie kommt es zur Befruchtung und Schwangerschaft?

Zur Befruchtung und Schwangerschaft kann es nur kommen, wenn eine befruchtungsfähige Eizelle und eine Samenzelle zusammentreffen und miteinander verschmelzen. Das ist an ganz bestimmten Tagen im Zyklus des Mädchens möglich: am Tag des Eisprungs und an den Tagen kurz vor und danach. Deshalb ist es wichtig, den Zeitpunkt des Eisprungs kennenzulernen. Die sogenannte „Basaltemperaturmethode“ ist dabei hilfreich (Näheres in dem Kapitel über Verhütungsmethoden).

*Nicht jeder Geschlechtsverkehr führt zur Schwangerschaft.*

Das Gelbkörperhormon bewirkt, daß die Zeit zwischen dem Eisprung und der beginnenden Periode bei jedem Mädchen und jeder Frau relativ konstant ist. Der Eisprung findet bei den meisten Mädchen und Frauen ca. 14 Tage vor der nächsten Periode statt. Oft wird geglaubt, daß der Eisprung 14 Tage nach dem ersten Periodentag liegt. Das ist jedoch nicht immer richtig.

Der Abstand zwischen dem ersten Tag der Blutung und dem Eisprung variiert von Mädchen zu Mädchen je nach Zykluslänge.

Nach dem Samenerguß wandern die Spermien von der Scheide in die Gebärmutter, dann weiter in den Eileiter. Trifft eine Spermie dort mit einem befruchtungsfähigen Ei zusammen, verschmelzen beide. Das ist die Befruchtung. Nistet sich das befruchtete Ei in die Gebärmutterwand ein, hat die Schwangerschaft begonnen.

Das Ei ist nur für eine kurze Zeit, nämlich auf seiner Wanderung durch den Eileiter zur Befruchtung bereit. Das Ei ist nach dem Eisprung bis zu 12 Stunden lebensfähig und die Spermien bis zu 72 Stunden (3 Tage) befruchtungsfähig. Daraus ergeben sich vier Tage, an denen Spermien und Ei zusammentreffen können. Das sind die fruchtbaren Tage. Um relativ sicherzugehen, werden allgemein acht Tage im Zyklus als fruchtbare Tage gezählt.

## Ist es wichtig, einen Regelkalender zu führen?

Es ist wichtig. Und zwar aus mehreren Gründen: Als Mädchen kann ich mich somit besser auf die Periode einstellen. Auch kann ich herausbekommen, wann vermutlich mein Eisprung erfolgt und wann dann meine Regel einsetzt. So lerne ich sehr gut, mich mit meinem Körper vertraut zu machen. Manchmal gibt der Körper einen Hinweis, daß ein Eisprung stattgefunden hat. Ich spüre dann einen Schmerz oder Krampf im Rücken oder auch ein Ziehen im Bauch.

### *Hilfe für die Wahl der Verhütungsmethode.*

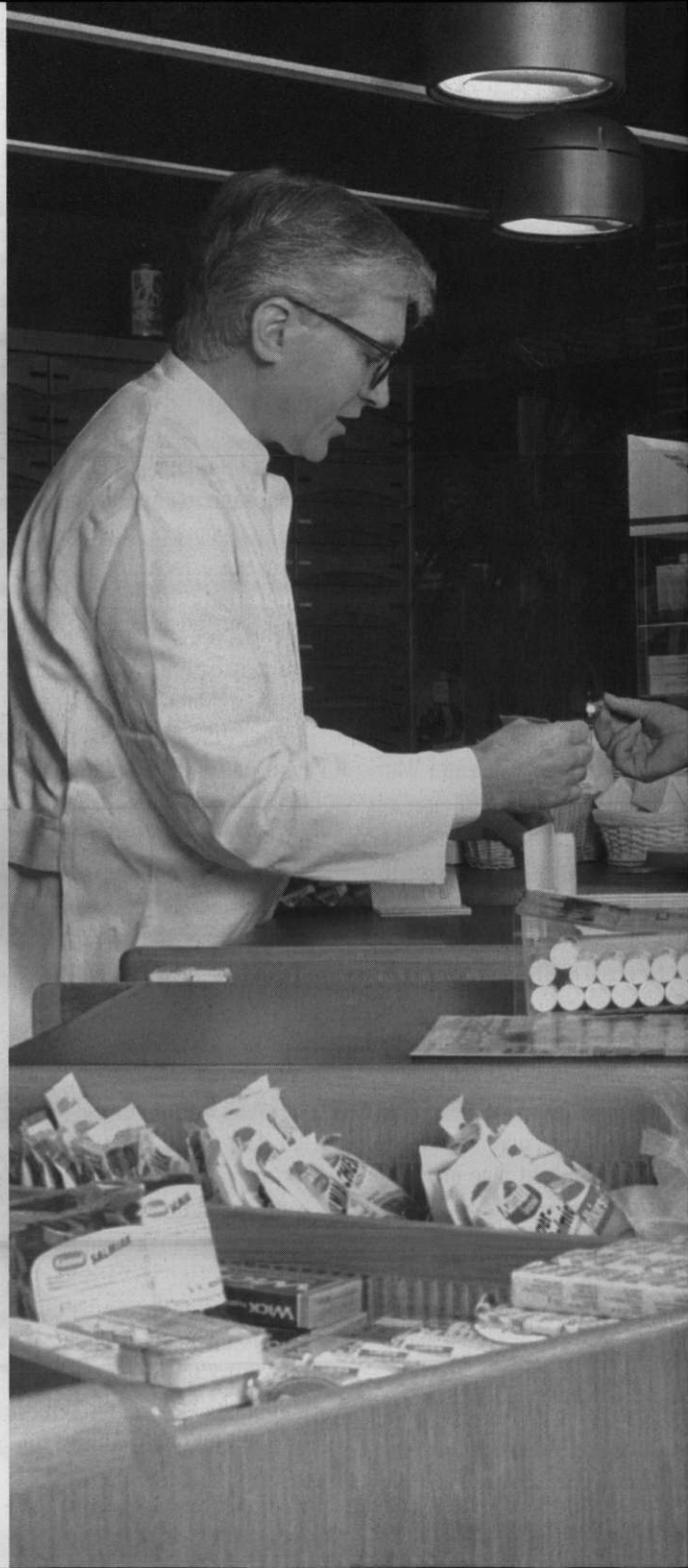
In der Apotheke, bei einer Ärztin oder beim Arzt, manchmal auch in den Beratungsstellen, bekomme ich kostenlos fertige Kalendervordrucke. Ich kann auch einfach 12 Monate mit je 31 Tagen auf ein Blatt zeichnen. Und so wird es gemacht: Bei der nächsten Regel werden die Tage der Blutung mit Kennzeichen in den Kalender eingetragen. Dabei kann ich die Stärke der Blutung mit einem, zwei oder drei Kreuzchen (schwach/mittel/

stark) markieren. Die Zeit vom ersten Tag der Blutung bis zum letzten Tag vor der nächsten Blutung ist der Zyklus. Das sind etwa 26 bis 32 Tage, im Durchschnitt 28 Tage. Der erste Zyklustag ist immer der erste Tag der Regel.

Der Regelkalender ist auch wichtig für die Ärztin oder den Arzt bei der Beratung über Verhütungsmethoden. Weil jetzt deutlich ist, in welchem Abstand die Regel kommt und wie lange der Zyklus dauert, kann die geeignete Verhütungsmethode herausgefunden werden.

## Was ist, wenn die Regel ausbleibt?

Verschiebungen von etwa acht Tagen sind kein Grund zur Beunruhigung. Sie können die Folge von Stress, von Klimawechsel, von Veränderungen der täglichen Gewohnheiten sein. Anders ist es, wenn ich mit meinem Freund geschlafen habe, ohne auf zuverlässige Verhütung zu achten, dann ist der Verdacht begründet, daß eine Schwangerschaft entstanden ist. Bereits kurz nach dem Ausbleiben der Regel kann in der Apotheke ein Schwangerschaftstest durchgeführt werden. Dazu braucht der Apotheker/die Apothekerin von mir etwas Morgenurin. In der Apotheke gibt es auch Testpackungen für die eigene Untersuchung zu Hause. Die größte Sicherheit und Rat gibt ein Besuch bei einer Ärztin oder beim Arzt bzw. in einer Beratungsstelle. In Speziallabors, mit denen die Ärzte zusammenarbeiten, kann eine Schwangerschaft heute schon acht Tage nach der Befruchtung, also schon vor Ausbleiben der Regel, anhand von Blut- und Urinproben nachgewiesen werden.





Auch andere körperliche Anzeichen können auf eine Schwangerschaft hinweisen: morgendliche Übelkeit, Müdigkeit, Ausfluß, leichte Blutungen, Anschwellen der Brüste, wenig Appetit und anderes mehr.

#### *Miteinander offen reden ...*

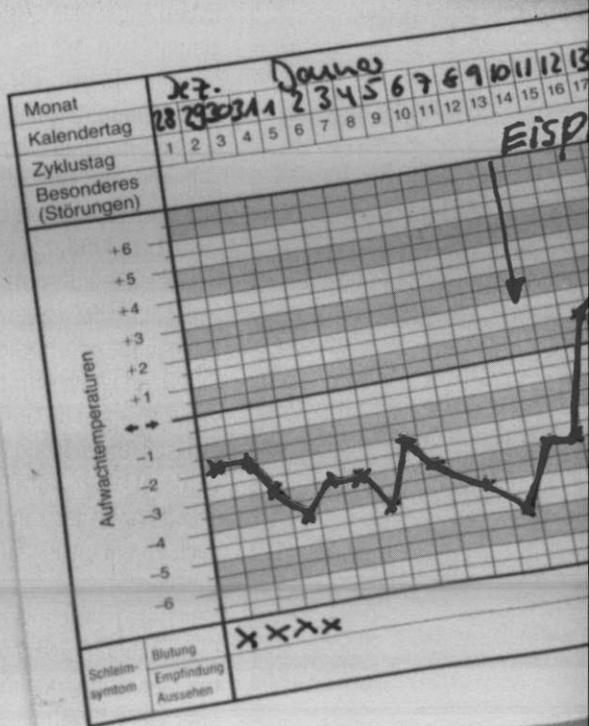
Aus Angst und Ratlosigkeit schieben manche Mädchen den Verdacht einer Schwangerschaft einfach beiseite. Sie haben Angst, daß „es rauskommt“ und daß ihr Freund oder ihre Eltern „Theater machen könnten“. Doch mit dieser Haltung kann ich mich selbst in eine sehr schwierige Situation bringen. Abgesehen davon: Im 4. oder 5. Monat bringen die äußeren Umstände die „anderen Umstände“ unerbittlich an den Tag. Dann ist es sehr spät, um gemeinsam zu beraten, was zu tun ist. Wenn ich den leisesten Verdacht einer Schwangerschaft habe (das kann schon nach einem ungeschützten Geschlechtsverkehr der Fall sein), ist es wichtig, sofort das Gespräch mit einem vertrauten Menschen, einem Arzt oder einer Beratungsstelle zu suchen. Vor allem sollte ich offen mit meinem Freund darüber reden und gemeinsam überlegen, was wir weiter tun

können. Eine Situation, die gemeinsam herbeigeführt wurde, sollte auch gemeinsam verantwortet und bewältigt werden. Die Liebe kann sich in dieser Situation bewähren. Auch die eigenen Eltern können Verständnis für die Situation haben. Vielleicht werden sie zunächst „Theater machen“. Aber dann können die nächsten Schritte gemeinsam beraten werden.

Ich sollte es aber erst gar nicht soweit kommen lassen. Besser ist es, vorher mit meinem Partner oder meiner Partnerin über Verhütungsmethoden und Verhütungsmittel zu sprechen, um eine ungewollte Schwangerschaft zu vermeiden.

## Fragen und Denk- anstöße:

Mädchen werden relativ selbstverständlich mit der Möglichkeit konfrontiert, Mutter zu werden. Habe ich mir als Junge schon einmal Gedanken gemacht, Vater werden zu können?



Habe ich in meinem Freundeskreis (auch mit Jungen) schon einmal über Menstruation gesprochen?

Habe ich als Junge schon einmal in den Regelkalender meiner Freundin geschaut?



Um den eigenen Körper genauer kennenzulernen, ist es hilfreich, einen Zyklus lang Tagebuch zu führen und alle Veränderungen und Besonderheiten festzuhalten (z.B. Körperreaktionen, Temperaturveränderungen, Beschaffenheit des Schleims, Gefühlsschwankungen, Reaktionen der Umwelt).



# Verhütung er-lernen



## An wen kann ich mich wenden?

Geht es vorwiegend um Fragen der Verhütung, ist ein Besuch bei der Frauenärztin oder einem Frauenarzt das beste. Sie arbeiten in ihrer Praxis, in einer Beratungsstelle oder in einer Klinik. Viele Kliniken haben eine ambulante Sprechstunde. Ein Telefonanruf genügt, um einen Termin zu vereinbaren. In Beratungsstellen arbeiten in der Regel auch Psychologen und Psychologinnen sowie Sozialarbeiter und Sozialarbeiterinnen, die ganz allgemein bei Beziehungsfragen zuhören und beraten. Auch dort kann ich durch einen Telefonanruf einen Termin absprechen. Für die Arztpraxis und die Klinikprechstunden wird ein Krankenschein benötigt. Die Krankenkasse bezahlt die Beratung und Untersuchung. Für die Beratungsstelle ist kein Krankenschein nötig. Auch der Name muß nicht angegeben werden, wenn ich es nicht will. Übrigens: Jeder Arzt/jede Ärztin und auch alle Mitarbeiterinnen bei der Beratungsstelle stehen unter Schweigepflicht. Sie dürfen niemandem, auch nicht den Eltern, etwas erzählen.

## Soll ich meinen Freund/meine Freundin zur Beratung und Untersuchung mitnehmen?

Nach Möglichkeit ja. Unabhängig davon, ob ich schon sexuelle Erfahrungen habe oder nicht. Verhütung ist etwas, was nicht nur zu Lasten des einen Partners gehen darf. Die Verantwortung dafür geht schließlich beide etwas an.

Habe ich noch keine Beziehung und möchte ich trotzdem Bescheid wissen, nehme ich meine beste Freundin oder meinen besten Freund mit. Zu zweit fühle ich mich stärker. Zwei hören mehr, und wir können uns anschließend darüber austauschen. Es ist durchaus keine Seltenheit, daß das Mädchen seine Mutter einfach mal begleitet, wenn diese zu einer Routineuntersuchung zu ihrem Frauenarzt oder ihrer Frauenärztin geht.

## Wie geht eine Untersuchung bei der Frauenärztin/beim Frauenarzt vor sich?

Viele Mädchen haben eine so große Scheu und Angst vor der Untersuchung beim Frauenarzt oder der Frauenärztin, daß sie lieber in Kauf nehmen, schwanger zu werden bzw. sich mit unsicheren Verhütungsmethoden zufriedengeben. Das ist verantwortungslos und auch gefährlich, wenn man die Folgen bedenkt. Ein Gespräch mit anderen Frauen und Mädchen, die schon einmal beim Frauenarzt oder der Frauenärztin waren, kann mir Ängste und Unsicherheiten nehmen.

Eine gynäkologische Untersuchung dauert weder lange noch tut sie weh. Der Arzt oder die Ärztin stellt zunächst einige Fragen. Dabei geht es um die erste Periode, um ihre Regelmäßigkeit, um ernste Erkrankungen und aktuelle gesundheitliche Probleme. Außerdem fragt er/sie, ob bereits Geschlechtsverkehr stattgefunden hat und ob es regelmäßig geschieht. Die Frage nach Verhütungsmitteln und ob bereits Verhütungsmittel benutzt werden, ist ebenso

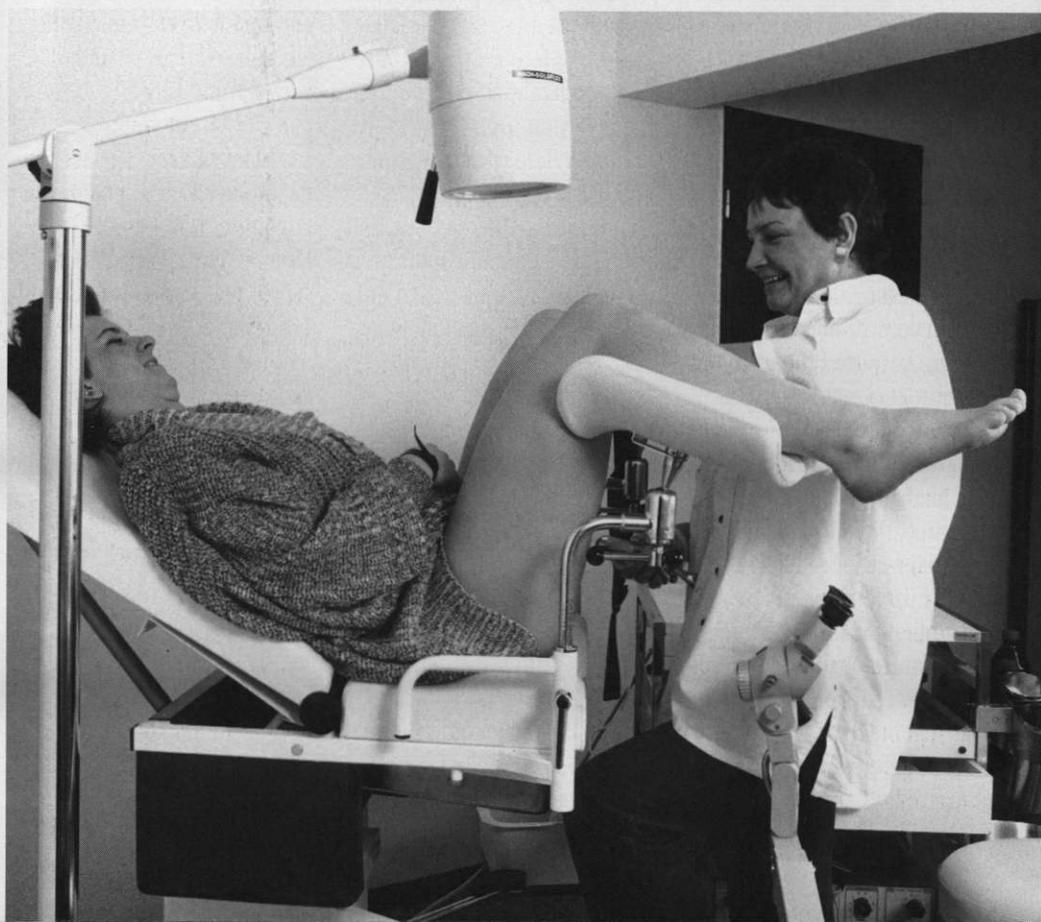
notwendig. All das ist wichtig, um die richtige Methode zur Empfängnisverhütung herauszufinden.

Bei der Untersuchung im Behandlungsraum sollte ich mich möglichst entspannt auf den Untersuchungsstuhl legen, wobei Rock, Bluse oder Kleid behalten werden können. Die Beine werden links und rechts in die dafür angebrachten Stützen gelegt. Der Arzt bzw. die Ärztin führt das

Spekulum (ein löffelförmiges Untersuchungsinstrument) in die Scheide. Nun können die Scheide und der Muttermund beobachtet werden. Manchmal wird auch ein Abstrich gemacht, z.B. bei Scheideninfektionen sowie zur Krebsvorsorge. Anschließend ertastet der Arzt oder die Ärztin die Organe (Gebärmutter, die Eileiter und die Eierstöcke), wobei ein Finger in die Scheide eingeführt wird und

mit der anderen Hand die einzelnen Organe durch die möglichst entspannte Bauchdecke abgetastet werden.

Für die Verschreibung der Pille muß der Arzt oder die Ärztin noch die Brust kontrollieren, den Blutdruck messen und um eine Urinprobe bitten.



## Verhütungsmittel auf einen Blick

Im folgenden werden die bekanntesten Methoden zur Empfängnisverhütung vorgestellt. Ausführlich werden jene behandelt, die vor allem für Jugendliche geeignet sind.

### Die Pille

Die Pille enthält Hormone, die im Körper einer Frau eine wichtige Rolle für den Zyklus und für die Schwangerschaft spielen, und zwar Östrogene und Gestagene.

Es gibt heute eine Reihe sehr unterschiedlicher Pillensorten, und jeder Arzt wird sich bemühen, je nach den persönlichen Gegebenheiten die richtige zu verschreiben. Neue, niedrig dosierte Präparate mit neuen Gestagenen machen die Pille heute im allgemeinen verträglicher. Diese Pillen werden auch als „Mikro-Pille“ bezeichnet. Die Pille verhindert den Eisprung. Damit wird keine Eizelle mehr zur Befruchtung in die Eileiter und Gebärmutter weitergegeben. Außerdem sorgt die Pille dafür, daß sich die Schleimhaut der Gebärmutter nicht richtig zu einem Eibett aufbaut. Und der Schleim im Gebärmutterhals verfestigt sich so, daß Samen-

zellen kaum noch in die Gebärmutter eindringen können. So gesehen hat die Pille eine Dreifachwirkung.

Die Pille ist verschreibungs-pflichtig, das heißt, ich bekomme sie nur auf Rezept, und ich muß sie selbst bezahlen. Sie ist ein nahezu sicheres Verhütungsmittel. Grundbedingung ist, daß ich sie regelmäßig nach Vorschrift einnehme. Bei den meisten Präparaten heißt das 21 Tage lang mit einer anschließenden siebentägigen Pause. Andere Präparate müssen durchgehend eingenommen werden. Deswegen sollte man den Beipackzettel gründlich lesen. Der Empfängnis-schutz wird aufgehoben, wenn nach der Pilleneinnahme Durchfall oder Erbrechen auftritt. Er ist auch dann nicht gewährleistet, wenn die Pille nicht innerhalb der vorgeschriebenen Zeit eingenommen wird. In jedem Fall muß die Packung bis zu Ende gebraucht werden, um Zyklusstörungen zu vermeiden. In diesem Zyklus muß zusätzlich auf ein anderes Verhütungsmittel zurückgegriffen werden (z.B. das Kondom).

Die Pille kann eine Reihe von Nebenwirkungen verursachen. Das ist abhängig von der Körperkonstitution und dem Alter der Frau sowie der Höhe

der Hormonzufuhr. Folgende Störungen bzw. Nebenwirkungen sind möglich: Übelkeit, Kopfschmerzen, Gewichtszunahme, Zwischenblutungen, Sehstörungen. Oft kann hier die Ärztin oder der Arzt durch Verordnung einer anderen Pillensorte helfen, in schwerwiegenden Fällen müßte die Pilleneinnahme auch gänzlich eingestellt werden. Raucherinnen, die die Pille nehmen, haben eine deutlich erhöhte Neigung zur Bildung von Blutgerinnseln. Deswegen sollte ich lieber auf das Rauchen verzichten.

Es ist ratsam, mit der Einnahme der Pille erst dann zu beginnen, wenn meine erste Monatsblutung etwa zwei Jahre zurückliegt und ich seit etwa einem Jahr einen regelmäßigen Zyklus hatte. Da es sich bei der Pille um ein hochwirksames Arzneimittel handelt, sollte ich mich regelmäßig von meiner Ärztin oder meinem Arzt untersuchen lassen.

#### *Vorteile der Pille:*

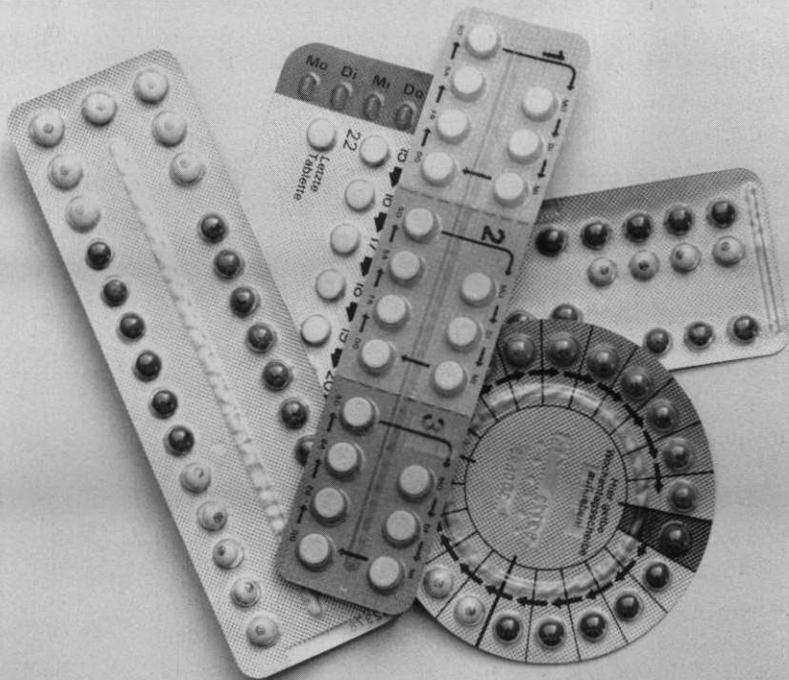
- Sie ist ein sehr sicherer Empfängnischutz.
- Manchmal können Menstruationsbeschwerden beseitigt werden.
- Das Liebesspiel muß nicht unterbrochen werden.

- Unter der Pilleneinnahme treten seltener Eileiterentzündungen auf.

*Nachteile der Pille:*

- Sie erfordert Disziplin, da sie täglich eingenommen werden muß.
- Durch die Zufuhr von künstlichen Hormonen verändert sich mein Zyklus. Die Verträglichkeit ist unterschiedlich.
- Es sind regelmäßige Arztbesuche nötig.
- Die Pille gibt keinen Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten, z.B. Aids.
- Die Pille ist relativ teuer: 9 bis 15 DM pro Packung.

*Karin ist mit Klaus schon lange befreundet.  
Jetzt haben beide den Wunsch,  
miteinander zu schlafen. Karin möchte,  
da sie gerade eine Ausbildung begonnen hat,  
auf „Nummer Sicher gehen“.  
Deshalb hat sie sich für die Pille entschieden.*



*Angela und Thomas gehen schon lange zusammen.*

*Beide wollen sich um die*

*Empfängnisverhütung kümmern.*

*Angela entscheidet sich für das Diaphragma.*

*Thomas benutzt das Kondom.*

*So können sie sich abwechseln oder an den*

*gefährlichen Tagen beides verwenden.*

*Beate – eine Freundin der beiden – kann kaum*

*glauben, daß das in der Praxis funktioniert.*

*Sie hat bisher zu keinem Jungen Kontakt gehabt,*

*der so etwas mitmachen würde.*



# Das Diaphragma oder Scheidenpessar

Das Diaphragma war vor der Pille das erste unschädliche und relativ zuverlässige Verhütungsmittel für Frauen. Die Pille hat diese Verhütungsmethode zurückgedrängt. Heute interessieren sich mehr Mädchen und Frauen für diese ältere Methode.

Mit Diaphragma wird ein elastischer und biegsamer Ring bezeichnet, der mit einer dünnen Gummimembrane überspannt ist. Bestrichen mit einem chemischen Verhütungsmittel (einer samenabtötenden Creme oder einem Gel) wird es maximal zwei Stunden oder unmittelbar vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingeführt und frühestens sechs Stunden danach wieder herausgenommen. Es verhindert zusammen mit der samenabtötenden Creme oder dem Gel das Eindringen der Spermien in den Gebärmuttermund.

Das Diaphragma gibt es in verschiedenen Größen. Der Ringdurchmesser schwankt zwischen 55 und 90 mm. Beim Arzt oder einer Ärztin sowie in einer Beratungsstelle kann ich mir die richtige Größe anpassen lassen. Die Ausbildung der

Scheidenmuskulatur ist nämlich bei jedem Mädchen unterschiedlich. Gleichzeitig kann ich unter fachkundiger Anleitung das richtige Einsetzen lernen.

Das Diaphragma gilt mit dem samenabtötenden Mittel als überaus sicher. Jedoch sollte ich innerhalb der sechs Stunden nach dem Geschlechtsverkehr möglichst nicht baden. Wenn ich öfter hintereinander Geschlechtsverkehr habe, muß das Diaphragma in der Scheide bleiben, die samenabtötende Creme aber vorher immer wieder mit Hilfe eines Einführstabs eingespritzt werden.

## *Vorteile des Diaphragmas:*

- Es sind keine Nebenwirkungen bekannt.
- Ich muß es nur bei Bedarf anwenden.
- Es wird nicht in meinen Zyklus eingegriffen.
- Beim Geschlechtsverkehr spüre weder ich noch mein Partner das Diaphragma.

- Es kostet nicht viel. Bei richtiger Pflege hält es mindestens zwei Jahre.
- Das Diaphragma kann abwechselnd oder in Kombination mit anderen natürlichen Verhütungsmitteln angewandt werden (z.B. der Basaltemperaturmethode).
- Der Partner kann mit einbezogen werden.

## *Nachteile des Diaphragmas:*

- Das Einsetzen des Diaphragmas muß geübt werden.
- Ich muß jedesmal vorher daran denken, es einzusetzen.
- Manche Menschen stört es.
- Es schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten (z.B. Aids).

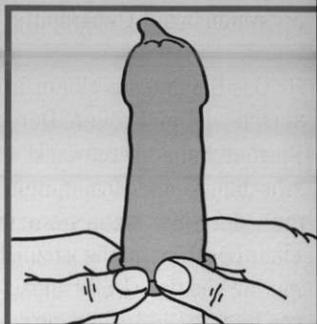
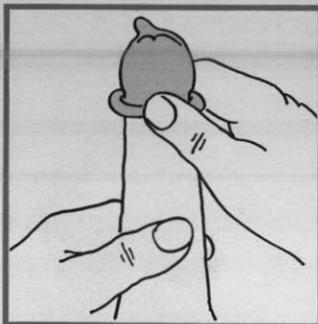
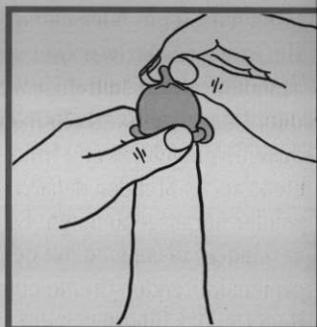


## Das Kondom

Das Kondom hat viele Namen. Man nennt es auch Pariser, Verhüterli, Überzieher, Gummischutz und Präser. Es gehört zu den ältesten Verhütungsmitteln überhaupt. Sein Prinzip ist denkbar einfach: Die Samen werden aufgefangen. Es gibt keinen vernünftigen Grund, Kondome abzulehnen. Sie müssen keine „Gefühlstörer“ sein, denn sie sind ungefähr sechsmal dünner als die Haut. An das Gefühl, daß das Glied vom Kondom fest umschlossen ist, kann man sich als Junge gewöhnen. Am besten ist es, ich probiere den Umgang mit Kondomen erst einmal alleine aus. Dann werde ich in der Anwendung etwas sicherer. Die Benutzung von Kondomen ist schließlich Gewohnheitssache. Das Überziehen und Abrollen des Gummis kann sogar als lustvoller Teil in das Liebespiel einbezogen werden.

Vor dem Kontakt des Penis mit der Scheide muß das Kondom über das steife Glied gezogen werden. Vor spitzen Fingernägeln und Ringen wird gewarnt, da es dadurch zerstört werden kann. Nach dem Samenerguß und vor dem Erschlaffen des Glieds muß der Penis aus der Scheide gezogen werden, wobei es ratsam ist,

*Gerd hat neulich an einer Informationsveranstaltung der Aids-Hilfe teilgenommen. Eigentlich war er nur an der Sache mit den Kondomen interessiert, weil er über Aids schon genug gehört hatte. Irgendwann will er mit seiner Freundin Karin zusammen schlafen und ihr dann die Verhütung nicht alleine überlassen. Nur richtig darum gekümmert hat er sich noch nicht, wie das mit dem Kondom funktioniert. Jetzt weiß er Genaueres, wird sich morgen ein paar Kondome besorgen und erst mal alleine üben.*



das Kondom am Ring gut festzuhalten, weil es sonst vom erschlaffenden Glied abrutscht. Das ist übrigens der häufigste Anwendungsfehler. Bei jedem neuen Geschlechtsverkehr muß ein neues Kondom benutzt werden.

Ich kann Kondome problemlos und ohne Rezept kaufen. Sie sind in Apotheken, Drogerien, in großen Kaufhäusern, Supermärkten und per Post im Versandhandel erhältlich. Der Stückpreis schwankt zwischen 0,30 DM und 2,00 DM. Wenn ich ein Kondom aus dem Automaten ziehe, muß ich darauf achten, daß die Verpackung und damit möglicherweise das Kondom nicht beschädigt ist. Es ist wichtig, nur elektronisch geprüfte Markenartikel zu kaufen. Sie sind mit dem Gütesiegel der DLF (Deutsche Latex Forschungs- und Entwicklungsgemeinschaft) versehen und werden besonderen Qualitätsprüfungen unterzogen. Wichtig ist auch, daß auf jeder Packung der Name der Herstellerfirma und das Herstellungsdatum stehen. Die Kondome sollen einzeln verpackt sein.

Sollte ein Kondom abrutschen oder reißen, ist es ratsam, innerhalb der nächsten 48 Stunden einen Arzt aufzusuchen und ihm das Problem zu schildern.

#### *Vorteile des Kondoms:*

- Kondome verursachen keine Nebenwirkungen.
- Die Jungen/Männer übernehmen die Verantwortung und bürgen den Frauen nicht die Schwangerschaftsverhütung auf.
- Kondome kann ich ohne Probleme bei mir tragen, in der Hosentasche oder in der Handtasche. Es gibt erfreulicherweise auch immer mehr verantwortungsbewußte Jungen und Mädchen, die ein Kondom bei sich tragen – für den Fall des Falles.
- Sie schützen nicht vor allen, aber doch vor sehr vielen sexuell übertragbaren Krankheiten, so z.B. vor Aids.
- Sie sind leicht zu beschaffen.
- Es sind keine Arztbesuche notwendig.

#### *Nachteile des Kondoms:*

- Manche Jungen und Mädchen stört es.
- Sie unterbrechen möglicherweise das Liebespiel.



## Natürliche Verhütungsmethoden

Die natürlichen Verhütungsmethoden gewinnen zwar insgesamt an Bedeutung, sind aber aus verschiedenen Gründen für Jugendliche weniger geeignet. Siehe dazu die jeweiligen Nachteile der Methode. Als natürliche Empfängnisverhütung bezeichnet man Methoden, die die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage im Monatszyklus des Mädchens und der Frau und die dabei zu beobachtenden Körperzeichen für die Empfängnisverhütung nutzen.

## Die Basaltemperaturmethode

Bei dieser Methode können die unfruchtbaren Tage nach dem Eisprung bestimmt werden. Durch das Gelbkörperhormon steigt nach dem Eisprung die Körpertemperatur an.

Jeden Morgen messe ich vor dem Aufstehen, nach mindestens sechs Stunden Schlaf, die Körpertemperatur. Das muß immer zur gleichen Zeit, mit demselben Thermometer und an derselben Stelle, z.B. im Enddarm oder in der Scheide, geschehen. Bei den neuen digitalen Meßgeräten muß ich drei Minuten und bei

älteren Thermometern fünf Minuten messen. Die Meßwerte trage ich in ein Kurvenblatt ein, das ich in der Apotheke oder beim Arzt/einer Ärztin bekommen kann. Anspannung, Erkältung, zu wenig Schlaf, Klimawechsel und andere Besonderheiten muß ich auf dem Kurvenblatt vermerken, da auch dies einen leichten Temperaturanstieg hervorrufen kann. Wenn etwa nach acht Tagen mit niedriger Tem-

sten Blutung an; dann sinkt die Temperatur wieder.

#### *Vorteile der Temperaturmethode:*

- Die Methode hat keine Nebenwirkungen.
- Mädchen und Frauen gewinnen mehr Körperbewußtsein.
- Die Methode ist gut mit Verhütungsmitteln zu kombinieren, wie z.B. dem Kondom und dem Diaphragma.

*Marion und Klaus sind schon länger miteinander befreundet. Marion benutzt das Diaphragma und Klaus nimmt zur Verhütung manchmal ein Kondom. Beide haben dadurch schon ein recht gutes Gefühl zu ihrem Körper, aber Marion will noch einen Schritt weitergehen. Von ihrer Mutter hat sie etwas über die Basaltemperatur- und die Schleimstrukturmethode gehört. Klaus findet das auch ganz spannend und hilft Marion beim Eintragen der Werte in das Kurvenblatt.*

peratur ein Temperaturanstieg um mindestens 0,2 bis 0,6 °C zu verzeichnen ist und dies drei Tage so bleibt, ist kein befruchtungsfähiges Ei mehr vorhanden. Mit diesem Zeitpunkt beginnt die unfruchtbare Phase. Sie hält bis zur näch-

#### *Nachteile der Temperaturmethode:*

- Die Methode erfordert strenge Disziplin.
- Es treten bei jungen Frauen häufig Zyklusschwankungen auf. Daher können Jugendliche sich nicht alleine auf

diese Methode verlassen!

- Der Eisprung kann nur im nachhinein festgestellt werden.
- Temperaturschwankungen treten auch auf bei Krankheiten, bei Klimawechsel, bei Alkoholgenuß, bei wenig Schlaf, bei Gewichtsverlust bzw. Gewichtszunahme.
- Die Methode bietet keinen Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten, wie z.B. Aids.

Auf die Temperaturmethode kann ich mich erst verlassen, wenn ich meinen Zyklus über mindestens sechs, besser noch zwölf Monate beobachtet habe.

## Schleimstrukturmethode oder Billingsmethode

Mit dieser Methode kann ich als Mädchen oder Frau die fruchtbaren oder unfruchtbaren Tage in meinem Zyklus mit Hilfe des Vaginalschleims feststellen. Im Gebärmutterhals wird Schleim gebildet, der sich im Laufe des Zyklus verändert. Wenn der Schleim täglich untersucht wird, kann ziemlich sicher vorausgesagt werden, wann der Eisprung eintritt. Kurz nach der Menstruation ist kein Schleim vorhanden.

Die Scheide ist trocken und das bedeutet, unfruchtbar zu sein. Im Laufe des Zyklus nimmt die Schleimproduktion zu. Er ist klebrig und zäh und behält beim Auseinanderziehen die Form, das heißt, die Möglichkeit einer Empfängnis ist nicht ganz ausgeschlossen. Um den Zeitpunkt des Eisprungs herum wird er dünnflüssig und klar. Insgesamt nimmt die Schleimproduktion zu. Wenn ich diesen Schleim zwischen Zeigefinger und Daumen auseinanderziehe, bildet er einen Faden; das heißt, er ist „spinnbar“ und das bedeutet Fruchtbarkeit. Nach dem Eisprung verschwindet der Schleim allmählich und die Scheide wird bis zum Ende des Zyklus wieder trocken. Die sicher unfruchtbare Zeit setzt vier Tage nachdem ich zum letzten Mal „spinnbaren“ und klaren Schleim beobachtet habe, ein.

Den Schleim muß ich stets am gleichen Ort (z.B. am Scheideneingang oder vor dem Muttermund) mindestens einmal täglich prüfen. Meine Beobachtungen trage ich in ein Kurvenblatt ein.

#### *Vorteile der Schleimstrukturmethode:*

- Die Methode hat keine Nebenwirkungen.
- Ich lerne meinen Körper

gut kennen.

- Ich bekomme als Mädchen und Frau eine gute Einstellung zu meinem Körper.

#### *Nachteile der Schleimstrukturmethode:*

- Die Methode erfordert einen großen Zeitaufwand und sie muß über einen langen Zeitraum angewandt und gelernt werden.
- Entzündungen, Ausfluß, Feuchtwerden der Scheide durch sexuelle Erregung, nach dem Geschlechtsverkehr auch durch Samenflüssigkeit, Streßsituationen und vieles andere mehr können die Beobachtung des Schleims erschweren.
- Da Spermien in den Schleimhautfalten des Gebärmutterhalses drei Tage befruchtungsfähig bleiben können, kann das Schleimziehen den Eisprung zu spät ankündigen.

Werden Basaltemperatur- und Schleimstrukturmethode kombiniert, spricht man von der symptothermalen Methode. Sie ist bei langer Erfahrung und richtiger Anwendung sehr zuverlässig. Allerdings erfordert sie einen hohen Zeitaufwand und Verzicht auf Geschlechtsverkehr während der fruchtbaren Tage bzw. andere Verhütungsmittel.

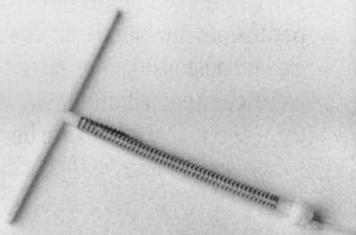
Jugendliche sollten sich über die natürlichen Verhütungsmethoden eingehend informieren, bevor sie sich nur auf diese Form der Empfängnisverhütung verlassen. Ratsam ist, sich in einer Beratungsstelle oder bei Frauenärztinnen und -ärzten fachkundig zu machen.

## Weitere Methoden der Empfängnisverhütung

Die nun folgenden Methoden sind aus unterschiedlichen Gründen für Jugendliche wenig geeignet. Sie sollen jedoch kurz genannt und erläutert werden.

## Die Spirale oder das Intrauterin-pessar

Die Spirale wird von einer Frauenärztin/einem Frauenarzt in die Gebärmutter einge-



setzt. Es gibt unterschiedliche Modelle: Kupfer-, Plastik- und Hormonspiralen. Die heute am häufigsten verwandte Kupferspirale wirkt durch das Kupfer, das ständig in kleinen Mengen abgegeben wird, schädigend auf die Samenzellen. Die Samenzellen werden in ihrer Beweglichkeit gebremst, so daß sie die Eileiter kaum erreichen können. Außerdem stört die Spirale den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut, so daß die Einnistung verhindert wird, falls eine Befruchtung stattgefunden hat. Die Spirale gehört bei guter Anpassung und regelmäßiger Kontrolle durch einen Arzt oder eine Ärztin zu den sicheren Verhütungsmethoden.

Eine sehr ernsthafte Nebenwirkung der Spirale ist das Auftreten einer Unterleibsentzündung, die zu späterer Unfruchtbarkeit führen kann. Bei Frauen unter 25 Jahren, die noch kein Kind geboren haben, kommen solche Unterleibsentzündungen häufiger vor als bei der Anwendung anderer Verhütungsmethoden. Daher wird heute die Spirale als für Jugendliche weniger geeignet angesehen.

## Die Kalender- oder Knaus-Ogino-Methode

Sie ist am unsichersten. Nach zwölfmonatiger Zyklusbeobachtung wird ein Durchschnittswert für die wahrscheinlich fruchtbaren Tage errechnet. Selbst wenn eine Frau seit Jahren ihre Periode regelmäßig hat, kann sich der Eisprung durch Klimawechsel, Krankheit, Reisen oder Streß verschieben. Diese Methode ist (auch für Erwachsene) wegen ihrer hohen Fehlerquote nicht empfehlenswert.

## Die chemischen Verhütungsmittel

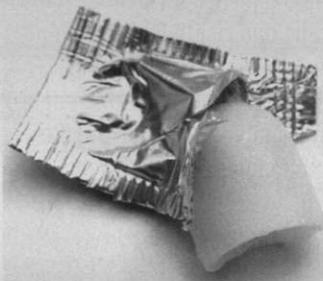
Bei den chemischen Verhütungsmitteln handelt es sich um Zäpfchen, Tabletten, Creme, Gel oder Schaum. Für die Creme oder das Gel muß ein Applikator (Einführstab) benutzt werden. Vor der Anwendung ist es ratsam, die

Packungsbeilage aufmerksam zu lesen. Mindestens 10 Minuten vor dem Kontakt des Penis mit der Scheide muß das Mittel tief in die Scheide eingeführt werden. Bei jedem neuen Geschlechtsverkehr ist das Mittel neu zu benutzen.

In der Scheide löst es sich auf und bildet einen zähen Schleim, der das Eindringen von Samenzellen in die Gebärmutter verhindert. Darüber hinaus werden die Samenzellen abgetötet. Die Präparate wirken ca. eine Stunde. Manchmal entsteht ein Wärmegefühl oder auch ein leichtes Brennen in der Scheide oder am Penis. Die alleinige Anwendung von chemischen Verhütungsmitteln ist risikoreich und nicht zu empfehlen. Sie sollten nur in Verbindung mit einem Kondom oder dem Diaphragma verwendet werden; dann ist ein relativ sicherer Empfängnischutz gegeben.

## Der Koitus Interruptus („das Aufpassen“)

Beim Koitus Interruptus zieht der Junge sein Glied vor dem Samenerguß aus der Scheide. Zur Empfängnisverhütung ist diese Methode ungeeignet, da sie sehr unsicher ist.



# Fragen und Denk- anstöße:

Wie wichtig ist mir die Sicher-  
heit bei der Wahl einer  
Verhütungsmethode?

Welche Methoden sind mir  
im Moment körperlich  
unangenehm?

Kann ich mir vorstellen,  
meinen Partner/meine  
Partnerin in die Anwendung  
der von mir bevorzugten  
Methode miteinzubeziehen?

Wann würde ich mich schämen  
und genießen?

Wie kann ich diese Scham-  
grenzen möglicherweise  
überwinden?



# Verhütungsmittel auf einen Blick

METHODE/MITTEL	WAS IST ES?	WIE WIRKT ES?	WAS MUSS ICH BEACHTEN?	WO BEKOMME ICH ES?
Pille	Hormontabletten (Östrogen und Gelbkörperhormon) zum täglichen Einnehmen.	Verhindert das Reifen des Eies und unterbindet den Eisprung.	Das sicherste Verhütungsmittel. Regelmäßige Kontrolle bei der Frauenärztin oder beim Frauenarzt.	Apotheke mit Rezept von der Ärztin/vom Arzt
Spirale oder Intrauterinpeessar (IUP)	2,5–3,5 cm kleines Gebilde aus Kunststoff. Die heute gebräuchlichen sind mit feinem Kupferdraht versehen.	Beeinträchtigt die Funktion der Samenzellen. Die Einnistung des befruchteten Eies in die Gebärmutter-schleimhaut wird verhindert.	Wird vom Arzt/von Ärztin in die Gebärmutter eingelegt. Alle 2–3 Jahre eine neue Kupferspirale einsetzen lassen. Sicheres Verhütungsmittel, nicht ganz so sicher wie die Pille. Für Mädchen weniger geeignet, da häufig Unterleibs-entzündungen auftreten.	Frauenarzt/ Frauenärztin
Kondom Präservativ, Gummischutz (Pariser)	Dünner Gummischutz, der über das versteifte Glied gezogen wird.	Samenzellen gelangen nicht in die Scheide, sondern bleiben im Gummi.	Unkompliziert, jederzeit verfügbar. Schützt vor Geschlechtskrankheiten, z.B. Aids. Nur Markenfabrikate mit DLF-Siegel verwenden. Bei jedem Geschlechtsverkehr ein neues Kondom benutzen. Nicht so sicher wie die Pille.	Apotheke, Drogerie, Warenhaus, Supermarkt, seriöser Versandhandel
Diaphragma oder Scheidenpeessar	Gewölbtes Gummi, von einem elastischen Ring gehalten. Der Ringdurchmesser schwankt zwischen 55–90 mm.	Samenzellen gelangen nicht in die Gebärmutter. Erst 6–8 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr entfernen.	Muß vom Frauenarzt/von der Frauenärztin angepaßt werden. Gute Sicherheit bei richtigem Sitz und zusätzlicher Verwendung einer samenabtötenden Creme. Bei jedem Geschlechtsverkehr neu	Anpassen und regelmäßige Kontrolle bei der Ärztin/ beim Arzt in der Praxis oder Beratungsstelle
Chemische Verhütungsmittel	Creme, Gel, Schaum, Spray, Tabletten, Zäpfchen oder Schaumzäpfchen.	Töten Samenzellen in der Scheide ab, bilden Sperre vor dem Eingang der Gebärmutter. Die Wirkung der Präparate hält ca. 1 Stunde an.	Als alleiniger Schutz nicht sicher genug. Die Präparate müssen 10 Min. schmelzen, erst dann sind sie wirksam. Bei jedem Geschlechtsverkehr neu verwenden.	Apotheker, Drogerie, Warenhaus, seriöser Versandhandel (ohne Rezept)
Natürliche Verhütungsmethoden: 1. Basaltemperatur- methode 2. Schleimstruktur- methode oder „Billingsmethode“ 3. Kalendermethode oder Knaus- Ogino-Methode	Bestimmen der fruchtbaren und unfruchtbaren Tage durch Rechnen, Messen der Körpertemperatur und Schleimuntersuchung.	Kein Geschlechtsverkehr an den fruchtbaren Tagen oder anderes Verhütungsmittel nehmen (z.B. Kondom, Diaphragma)	Als alleinige Methode unsicher. Bei Kombination aller 3 Methoden und sehr sorgfältiger Durchführung gute Sicherheit. Lange Erfahrung ist nötig. Bei Jugendlichen ist der Zyklus manchmal noch unregelmäßig.	Thermometer und Kurvenblätter in der Apotheke oder manchmal in der Beratungsstelle

## Wo finde ich Hilfe und Beratung?

Neben den Frauenärzten und Frauenärztinnen beraten unterschiedliche Einrichtungen bei Schwangerschaftsfragen, also Fragen der Empfängnisverhütung und Problemen des Schwangerschaftskonflikts. Vor allem die Beratungsstellen können auch bei allgemeinen Partnerschaftsfragen aufgesucht werden. Wichtig ist: Ich bin nicht gezwungen, die nächstliegende Einrichtung aufzusuchen, ich kann frei wählen.

Die Adressen von Frauenärzten, Frauenärztinnen und Beratungsstellen stehen in jedem Telefonbuch. Und zwar unter „Beratungsstellen“, „Pro Familia“, „Kirchen“ oder „Stadtverwaltung“.

209



Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung