



Sexualkunde

Sexuelle Aufklärung



Sexualität heißt „Geschlechtlichkeit“ oder „Geschlechtsleben“. Im weiteren Sinn bezeichnet Sexualität die Gesamtheit der Lebensäußerungen, Verhaltensweisen, Empfindungen und Interaktionen von Menschen in Bezug auf ihr Geschlecht.

Sexuelle Aufklärung oder Sexualaufklärung ist die Weitergabe von Informationen über Sexualität an Kinder und Jugendliche. Sie dient dazu...

- Eine positive Grundhaltung zu sich selber aufzubauen. Sich der eigenen Verantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden bewusst werden.
- Sich mit Fragen zu Freundschaft, Liebe und Sexualität zu befassen.
- Veränderung des eigenen Körpers wahrnehmen und verstehen zu können.
- Kenntnisse im Bereich der Sexualität zu erwerben.
- Sich vor Übergriffen auf die eigene Person zu schützen.

Pubertät

Pubertät heißt so viel wie „Geschlechtsreifung“. Pubertät, das Wort kommt vom lateinischen Wort "pubes" und bedeutet Körperhaar - eine sichtbare körperliche Veränderung hat also dem gesamten Zeitraum den Namen gegeben.

Alle Menschen leben für einige Zeit in ihrer Pubertät. Sie ist ein normaler Teil des Heranwachsens, so wie das Wachsen der Knochen. Fast immer beginnt die Pubertät frühestens, wenn ein Kind neun Jahre alt ist. Ist die Geschlechtsreife erreicht, dann können Männer Kinder zeugen und Frauen Kinder kriegen.

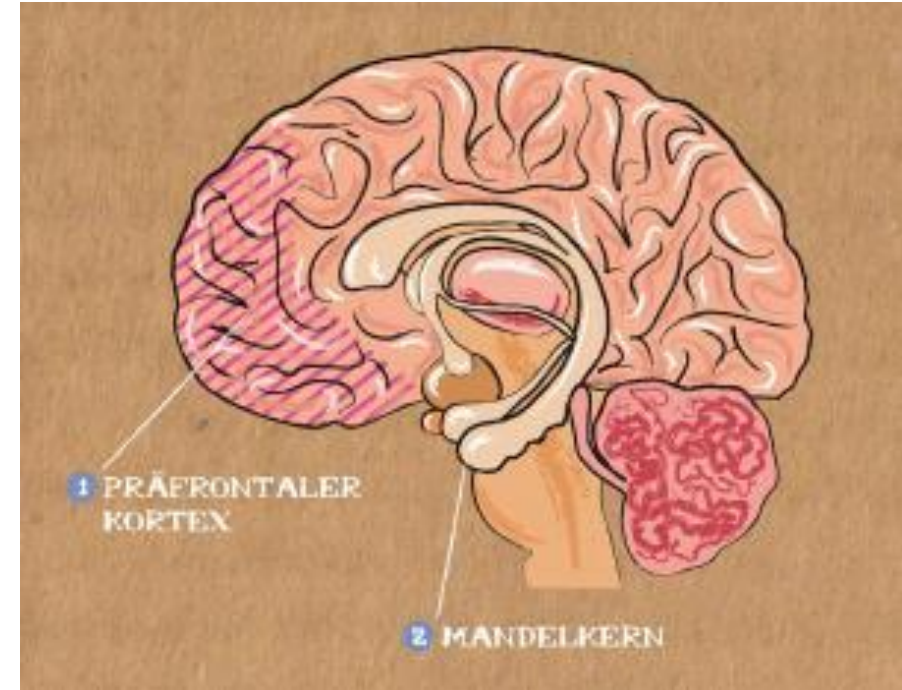
Die Pubertät tritt ein, wenn der Körper vermehrt bestimmte Hormone herstellt und diese ins Blut abgibt. Diese Hormone heißen bei Mädchen und Frauen weibliche Geschlechtshormone (Östrogen) und bei Jungen und Männern männliche Geschlechtshormone (Testosteron).

Die Pubertät verläuft nicht gleichmäßig. Zu unterschiedlichen Zeiten kommt es zu völlig verschiedenen Veränderungen des Körpers. Auch die Gefühle der Menschen ändern sich. Die Pubertierenden werden trotzig oder ziehen sich zurück. Viele Menschen haben in dieser Zeit Probleme mit Pickeln, vielleicht sogar eine regelrechte Akne.



Das Leben ist eine Baustelle

Gerne wird das Gehirn pubertierender Kinder und Jugendlicher mit einer großen Baustelle verglichen. Kaum genutzte Nervenverbindungen verschwinden, dafür werden andere ausgebaut und neue Verbindungen geknüpft. Das Gehirn wird schneller und leistungsfähiger. Die Region hinter der Stirn, der sogenannte präfrontale Kortex, gilt als das Kontrollzentrum des Gehirns. Es sorgt dafür, dass wir vernünftige und wohlüberlegte Entscheidungen treffen können. Die Umbauaktionen dieses Bereiches dauern am längsten. Dadurch lassen sich viele Verhaltensweisen von Pubertierenden erklären wie zum Beispiel erhöhte Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, größere Risikobereitschaft, Vergesslichkeit oder eine gewisse Entscheidungsschwäche.



Gefühlschaos

Während der Pubertät wollen junge Menschen herausfinden:

Wer bin ich?

Wie möchte ich sein?

Für wen halten mich die anderen?

Es ist eine Phase des Ausprobierens, des Austestens oder auch Überschreiten von Grenzen, des Widerspruchs. Manche suchen sich bewusst herausfordernde Hobbies wie z.B. Downhill-Fahren, nächtliches Graffiti-Sprühen, testen Alkohol oder Drogen oder suchen sich extra Freunde aus ganz anderen sozialen Milieus. Andere ziehen sich in die Welt von Computerspielen oder Social-Medias zurück. Viele verspüren den Wunsch, Einfluss auf die Welt zu nehmen und fragen nach dem Sinn ihrer Existenz.

Großer Übermut und Selbstüberschätzung kann sich abwechseln mit Unsicherheit, großen Zweifeln und Gefühlschaos. Himmelhochjauchzend und zu Tode betrübt, zwischen diesen beiden Gefühle wechseln die Kinder und Jugendlichen oft hin und her und sind sich selbst und ihrer Umwelt (Eltern, Lehrern und Freunden) oft ein Rätsel.



Pubertät ist,
wenn
die
Eltern
schwierig
werden.

Eltern

Pubertierende empfinden sich selbst nicht mehr als Kinder, aber auch noch nicht der Welt der Erwachsenen zugehörig. Manche Veränderungen machen ihnen deshalb Angst. Sie suchen nach Anerkennung und Zugehörigkeit unter Gleichaltrigen und möchten gleichzeitig etwas Besonderes sein. Freunde werden zu den wichtigsten Gesprächspartnern, sie suchen sich häufig eine „Peer-Group“ (Freundesgruppe), die zu ihnen passt und die eine Zeitlang einen großen Einfluss auf die eigene Entwicklung, die eigenen Gedanken, Gefühle und Wertvorstellungen hat.

Die Pubertät ist eine Phase der Abnabelung von den Eltern. Man erzählt nicht mehr alles seinen Eltern und hat Geheimnisse vor ihnen. Manche Eltern tun sich schwer damit, denn auch sie haben Angst vor Veränderungen.

In vielen Familien gibt es nun auch häufiger Streit oder Konflikte. Weil die Hausaufgaben nicht mehr pünktlich gemacht werden, weil das Zimmer nicht aufgeräumt wird, weil man zu viel am Computer oder Smartphone hängt, weil man mit Freunden in der Stadt abhängt, die die Eltern nicht kennen oder die sie nicht gut finden, weil man geraucht hat, ...

Die Eltern finden, dass das pubertierende Kind sich sehr verändert, schwierig ist und man nicht mehr vernünftig mit ihm reden kann. Das Kind findet, dass die Eltern kein Verständnis für seine Situation hat, dass sie komisch, peinlich oder sogar schwierig werden und man nicht mehr mit ihnen reden kann.

Trotzdem ist es wichtig, trotz aller unterschiedlichen Anschauungen, immer wieder zu versuchen, miteinander zu sprechen. Eltern müssen verstehen lernen, dass ihre Kinder nun einen eigenen Weg gehen müssen und dass Veränderungen gut sind - auch wenn ihre Kinder dabei Dinge tun, die ihnen nicht gefallen. Die Kinder müssen lernen, dass dies aber nicht bedeuten kann, dass Eltern nun plötzlich alles gut finden müssen und dass Eltern nach wie vor berechtigt sind, gewisse Regeln im Zusammenleben aufzustellen und auch zu überprüfen, ob diese eingehalten werden. Ideal wäre, wenn Eltern und ihre Kinder nun gemeinsam darüber sprechen könnten, wie sie zusammen leben wollen und welche Regeln gelten (wie lange darf das Smartphone benutzt werden, wie viel Taschengeld bekommt man, wie lange darf man abends ausbleiben, welche Hausarbeiten müssen vom Kind erledigt werden,...).



Seelische Veränderungen bei Mädchen

In der Pubertät verändert sich durch die Östrogenausschüttung nicht nur der Körper des Mädchens, auch die Interessen, Einstellungen, Stimmungen und das Erleben werden beeinflusst. Dies ist auch der Grund dafür, dass es während der Pubertät sehr oft Zoff mit Eltern und Geschwistern gibt - und sich das Verhältnis zu Jungs verändert...

Zu den seelischen Veränderungen in der Pubertät bei Mädchen gehört auch, Gefühle intensiver zu spüren. Es fallen einem Dinge in eigenen Umfeld auf, die einem vorher nicht aufgefallen sind.

Durch die Hormonschwankungen und den steigenden sozialen Druck können sie von einer Sekunde auf die andere traurig oder gereizt reagieren und wissen oft selbst gar nicht so recht, wie ihnen geschieht. Wenn das passiert, dann ist es wichtig, erst einmal gut durchzuatmen und sich Zeit zu nehmen, um sich zu beruhigen. Es hilft schon viel, wenn man den anderen auf eine nette, ruhige Art und Weise - ohne Schreien oder Wutanfälle - sagen kann, was man sich wünscht oder gerade nicht ertragen kann.

Für viele Mädchen ist ein Tagebuch, in das sie ihre Gedanken und Gefühle schreiben können, in dieser Zeit ein wichtiges Hilfsmittel, mit ihrer Situation besser klarzukommen.

Seelische Veränderungen bei Jungen

In der Pubertät verändert sich durch die Ausschüttung von Testosteron und anderen Hormonen nicht nur der männliche Körper, auch die Interessen, Einstellungen, Stimmungen und das Erleben werden beeinflusst.

Wird das "männliche" Hormon Testosteron in größeren Mengen ausgeschüttet, kommt es öfter zu Stimmungsschwankungen und auch zu Wutanfällen. Das ist der Grund, weshalb Jungen in der Pubertät oft aggressiver sind. Dies ist also zunächst ein ganz normaler Vorgang. Außerdem musst man mit den schnellen Veränderungen erst einmal klar kommen und sich in der neuen Rolle als heranwachsender junger Mann zurechtfinden. Dennoch ist es wichtig, dass man nach und nach lernt, mit seinen Aggressionen umzugehen und sie nicht nur einfach auszuleben - denn andere Menschen können darunter stark leiden.

Auch für Jungen ist es gut, bei aufkommender Wut und Aggression erst einmal gut durchzuatmen und sich Zeit zu nehmen, um sich zu beruhigen. Sport oder andere körperliche Aktivitäten sind hervorragend geeignet, auf andere, positive Gedanken zu kommen und seine Aggressionen in positive Energie umzuwandeln. Viele Jungen fangen in dieser Zeit damit an, sich intensiv einer Sportart zu widmen oder ihren Körper zu trainieren. Für andere ist aber auch ein Tagebuch eine gute Möglichkeit, ihre Gedanken und Gefühle auszudrücken.

Leider sind diese Entwicklungen der Grund dafür, dass es während der Pubertät sehr oft Zoff mit den Eltern und Geschwistern gibt - aber auch dafür, dass Mädchen auf einmal interessant werden.

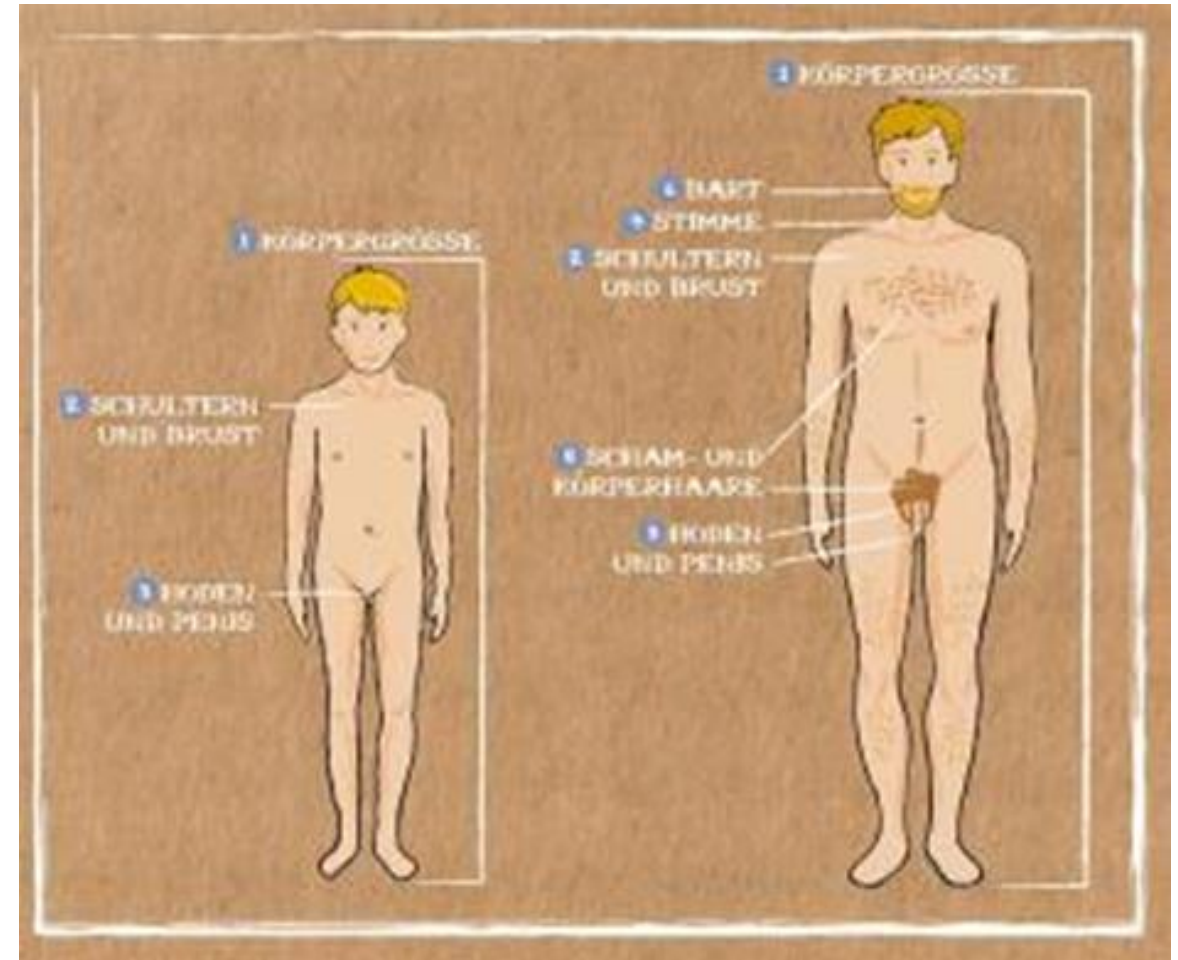


Jungen in der Pubertät

Wann die Pubertät bei Jungen einsetzt, kann man nicht verallgemeinernd sagen. Im Durchschnitt beginnt sie im Alter von neun bis elf Jahren und ist mit etwa 18 bis 19 Jahren größtenteils abgeschlossen. Jungen kommen im Durchschnitt ein bis zwei Jahre später in die Pubertät als Mädchen. Die einzelnen körperlichen Veränderungen, die du in dieser Zeit durchlaufen wirst, folgen keinem festen "Ablaufplan". Das heißt, dass zum Beispiel dein Bartwuchs schon einige Zeit früher einsetzen kann als bei deinen Mitschülern, sie dafür aber vielleicht vor dir in den Stimmbruch kommen.

Es gibt allerdings Tendenzen, in welchem Alter welche körperlichen Veränderungen einsetzen:

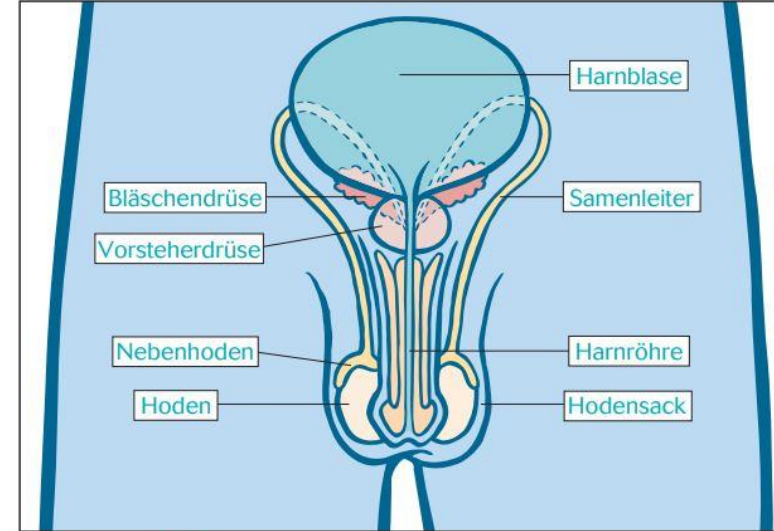
- 9-14 Jahre: Wachstum der Hoden
- 10-15 Jahre: Schambehaarung
- 10-15 Jahre: Wachstum des Penis
- 11-20 Jahre: Längenwachstum
- 12-13 Jahre: Achselbehaarung
- 12-15 Jahre: erster Bartwuchs (Oberlippenflaum)
- 12-15 Jahre: Stimmbruch
- 13-14 Jahre: Spermarche (erster Samenerguss)
- 13-17 Jahre: Akne/ unreine Haut



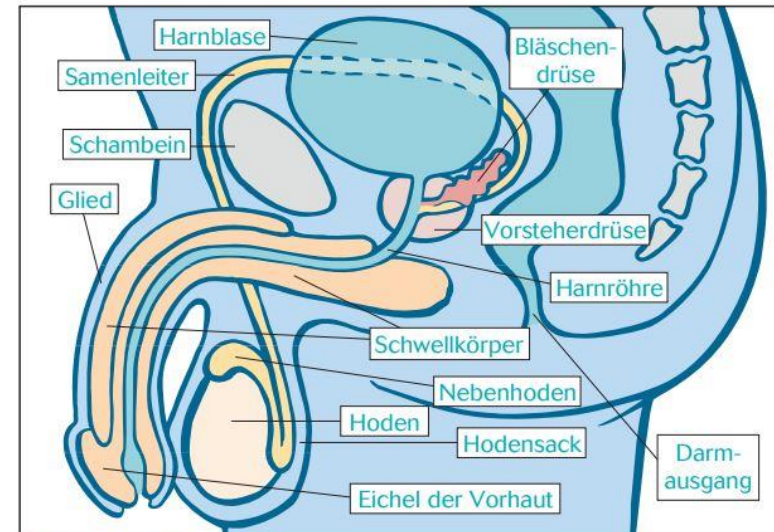
Männliche Geschlechtsorgane

Am auffälligsten ist bei jungen Männern der Bartwuchs. Er kann so mit zwölf Jahren als weicher Flaum beginnen. Um den Penis wachsen die Schamhaare. Auch unter den Achseln, manchmal auch auf der Brust oder an den Beinen beginnen zunehmend Haare zu wachsen. Der Penis und die Hoden wachsen viel schneller als der übrige Körper. Da in dieser Phase auch der Kehlkopf wächst, wandelt sich die Stimme von kindlich zu erwachsen. Sie wird also tiefer. Diese Veränderung nennt man den Stimmbruch.

Im Lauf der Pubertät beginnen die Hoden, Samenflüssigkeit herzustellen. Man nennt sie auch Spermä. Es ist normal in dieser Zeit, dass es in der Nacht einfach so zu einem Samenerguss kommt, wenn man nicht sexuell aktiv ist. Der Junge kann mit seinem Spermä schließlich Kinder zeugen und ist somit körperlich gesehen zum Mann geworden.

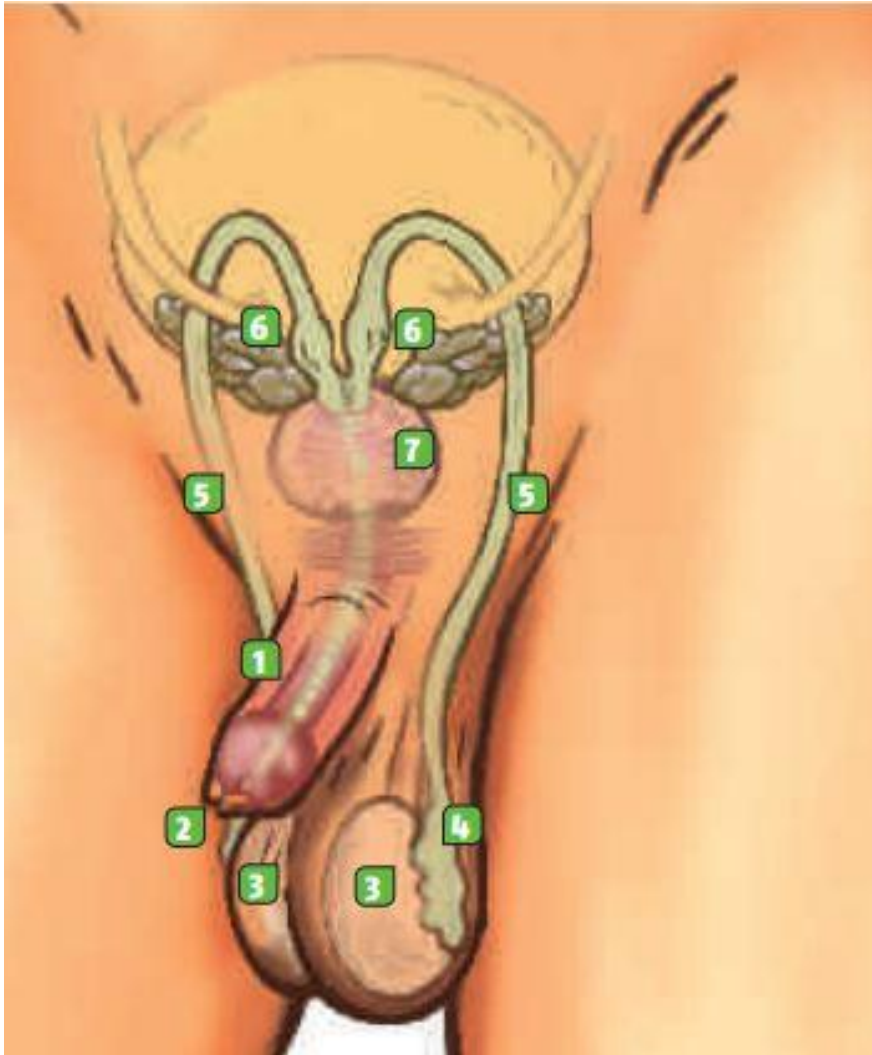


Vorderansicht



Seitenansicht

Äußere und innere männliche Organe



1. Penis Der Penis sieht bei jedem Jungen anders aus. Ab der Pubertät kann Samen aus ihm herauskommen. Das geht aber nur, wenn der Penis steif ist. Dann ist er mit viel Blut gefüllt, und es ist ziemlich schwer Pipi zu machen. Fließt das Blut zurück, wird der Penis wieder weich.

2. Eichel und Vorhaut Vorn am Penis ist die Eichel. Sie ist wichtig für die sexuelle Lust und sehr empfindsam. Deshalb schützt die Vorhaut sie. Bei manchen Jungen wird die Vorhaut wegen der Gesundheit oder der Religion entfernt. Die Eichel gewöhnt sich dann daran.

3. Hoden In den beiden Hoden werden ab der Pubertät die Spermazellen hergestellt. Die Hoden werden etwa so groß wie Pflaumen und fühlen sich auch so ähnlich an. Sie hängen im Hodensack außen am Körper, weil es dort kühler ist als im Bauch. Das ist gut für die Spermazellen.

4. Nebenhoden Jeder Hoden hat einen Nebenhoden, der sich an ihn anschmiegt und ganz weich ist. Hier lagern die Spermazellen. Gibt es keinen Samenerguss, lösen sie sich auf und machen Platz für neue.

5. Samenleiter Von den Nebenhoden gehen dünne „Schläuche“ in den Bauch. Das sind die Samenleiter. Weil Spermazellen sich am Anfang noch nicht selbst bewegen können, ziehen sich die Samenleiter ein bisschen zusammen und schieben die Spermazellen vorwärts.

6. Bläschendrüsen Jungen haben zwei Bläschendrüsen. Sie sind mit den Samenleitern verbunden. Sie stellen eine Flüssigkeit her, die die Spermazellen mit Energie für ihre Reise zur Eizelle versorgt.

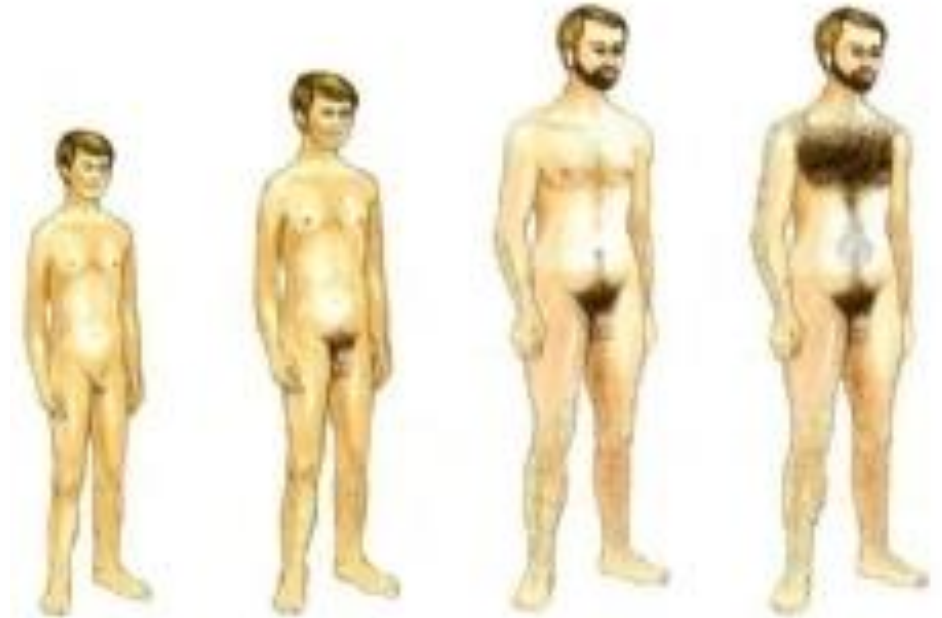
7. Prostata Die Prostata ist eine wichtige Drüse. In ihrem Inneren sammelt sich die Samenflüssigkeit für den Samenerguss. Von hier wird sie aus dem Penis gepumpt.

Veränderung der männlichen Geschlechtsteile

Ab dem zehnten oder elften Lebensjahr beginnen die Hoden und der Penis durch die Hormonausschüttung zu wachsen. Das ist ein ganz normaler Vorgang. Außerdem wird die Farbe des Hodensacks dunkler und die Beschaffenheit verändert sich. Bei anderen Jungen setzt dieses Wachstum vielleicht ein wenig früher ein als bei einem selbst - oder umgekehrt. Das größte Wachstum des Penis findet ungefähr mit 16 Jahren statt, die endgültige Größe erreicht er aber erst nach der Pubertät.

Wie groß der Penis wird, ist in den Genen (Erbanlagen) vorbestimmt, man kannst die Größe also nicht beeinflussen. Im Durchschnitt ist der schlaffe Penis eines erwachsenen Mannes zwischen sieben und zehn Zentimeter lang. Im steifen Zustand sind die Unterschiede weniger groß und es sind etwa 14 Zentimeter. In der Pubertät ist man noch im Wachstum und sollte sich nicht an diesen Werten messen. Außerdem bedeuten "Durchschnittswerte" immer, dass Werte, die ein wenig darunter oder darüber liegen, auch noch absolut normal sind.

Auch wenn die Penislänge unter Jungs oft ein Kriterium zum Messen der "Männlichkeit" ist, so ist das für die Partnerwahl bei den Mädchen und Frauen überhaupt kein wichtiges Kriterium. Übrigens: Beim Sex spielt die Größe des Penis eine viel geringere Rolle für das Lustempfinden der Frau, als die meisten Männer denken. Und wenn der Mann sexuelle Lust verspürt, wird der Penis wie gesagt sowieso deutlich größer. Man braucht sich also von doofen Sprüchen seiner Kumpels nicht einschüchtern lassen, die Größe oder Länge spielt überhaupt keine Rolle!





Erektion und Samenerguss

Während der Pubertät wachsen die Hoden nicht nur, sondern sie produzieren auch Samenzellen, so genannte Spermien. Diese erste Spermienproduktion nennt man auch "Spermarche". Mit ungefähr 14 Jahren kommt es zu einer Absonderung der Samenzellen, das heißt das Sperma spritzt aus dem Penis heraus. Das nennt man Samenerguss oder Ejakulation. Da der Samenerguss oft während des Schlafs passiert, spricht man manchmal von "feuchten Träumen". Meist hat man dabei im Schlaf einen erotischen Traum, an den man sich nach dem Aufwachen nicht mehr erinnern kannst. Auch im Schlaf stellt sich der Körper auf sexuelle Erregung ein.

Ist man erregt, wird der Penis stärker durchblutet und richtet sich auf. Das nennt man eine "Erektion". Durch die Ejakulation "entlädt" sich Samenflüssigkeit und bis zu 300 Millionen Spermien werden abgegeben. Da sich der Körper nur langsam an die hormonellen Veränderungen anpassen kann, die auch die sexuelle Lust steigern, kann es während der Pubertät öfters zu spontanen Erektionen und Samenergüssen kommen. Der Samenerguss ist etwas ganz Normales, für das man sich nicht schämen muss. Auch erwachsene Männer hatten während der Pubertät beziehungsweise haben auch jetzt noch beim Sex oder bei der Selbstbefriedigung Ejakulationen. Bestimmt kann man seinen Vater oder älteren Bruder für ein Gespräch "von Mann zu Mann" ins Vertrauen ziehen, wenn man Fragen dazu hat.

Der erste Samenerguss ist im Leben eines jungen Mannes etwas ganz besonderes. Jetzt ist er in der Lage, ein Kind zu zeugen. Daher sollten Jungen, wenn sie mit einem Mädchen zusammen sind und gemeinsamen Sex haben, ab dann auch unbedingt auf Verhütung achten! (siehe bei Verhütung).

Stimmbruch

Während der Pubertät verändert sich die männliche Stimme. Das nennt man den "Stimmbruch". Durch das vermehrte Testosteron und das Wachstum des Kehlkopfes verdoppelt sich die Länge der Stimmbänder. Vorher sind sie etwa zwölf Millimeter lang, während der Pubertät wachsen sie um circa einen Zentimeter. Außerdem werden sie dicker. Da die dickeren und längeren Stimmbänder weniger schwingen, werden die Töne, die sie erzeugen, tiefer. Dazu kommt noch, dass sich die Größe und Lage des Kehlkopfes verändert. Der Kehlkopf drückt eine Art Beule nach vorne aus dem Hals. Diese "Beule" nennt man den Adamsapfel.

Leider wachsen die Stimmbänder nicht gleichmäßig, das heißt zeitweise sind einige kürzer, andere länger. Darum kann es passieren, dass man einige Zeit zwischen der „alten“ Kinderstimme und der „neuen“ Männerstimme hin- und herspringt oder die Stimme bricht. Das ist das, was Jungen selbst als Piepsen wahrnehmen. Das ungleiche Wachstum der Stimmbänder ist aber relativ schnell abgeschlossen, so dass die Zeit des "Piepsens" nicht allzu lange dauern wird. Komplett ausgereift ist die Stimme mit etwa 25 bis 30 Jahren. Erst dann ist der Kehlkopf endgültig "ausgewachsen". Übrigens: Auch Mädchen kommen in den Stimmbruch, ihre Stimme verändert sich in der Pubertät also und wird meist tiefer. Ihre Stimmbänder wachsen aber nur wenig, so dass die Veränderung nicht so stark bemerkbar ist.





Bartwuchs

Wann der Bartwuchs einsetzt und wie stark er wird, ist sehr unterschiedlich. Beides hängt wieder von den Genen ab. Das heißt, man kann weder den Zeitpunkt des Einsetzens noch die Stärke des Bartwuchses beeinflussen. Er beginnt in der Regel zwischen zwölf und 15 Jahren. Normalerweise wächst zunächst ein weicher Flaum auf der Oberlippe, der später in harte Bartstoppeln übergeht. Erst allmählich bilden sich um die Wangen und das Kinn weitere dichte Barthaare.

Ob und wann man seinen Bart rasieren will und ob man lieber einen Nass- oder einen Elektrorasierer benutzen möchte, kann man selbst entscheiden. Hier kann man bestimmt seinen Vater, einen älteren Bruder oder einen Freund fragen, was geeignet ist. Da die Haut in Pubertät sehr empfindlich ist, solltest man sie nach der Rasur gut pflegen. Beim Rasieren entstehen kleine Schnitte in der Haut, die sich leicht entzünden und zu Pickeln führen können. Daher sollte man nach der Rasur ein mildes, aber alkoholhaltiges Aftershave auftragen, das die kleinen Schnittwunden desinfiziert und die Haut beruhigt.

Mädchen in der Pubertät

Wann die Pubertät bei Mädchen einsetzt, kann man nicht genau sagen. Im Durchschnitt beginnt sie im Alter von neun Jahren und ist mit etwa 18 bis 19 Jahren abgeschlossen. Die einzelnen körperlichen Veränderungen, die du in dieser Zeit durchläufst, folgen keinem festen "Ablaufplan". Das heißt, dass du zum Beispiel früher als deine Mitschülerinnen einen Busen bekommen kannst, deine Mitschülerinnen dafür aber vor dir ihre Monatsblutung haben können.

Es gibt allerdings Tendenzen, in welchem Alter welche körperlichen Veränderungen zu beobachten sind:

8-13 Jahre: erste Schambehaarung

8-20 Jahre: Längenwachstum

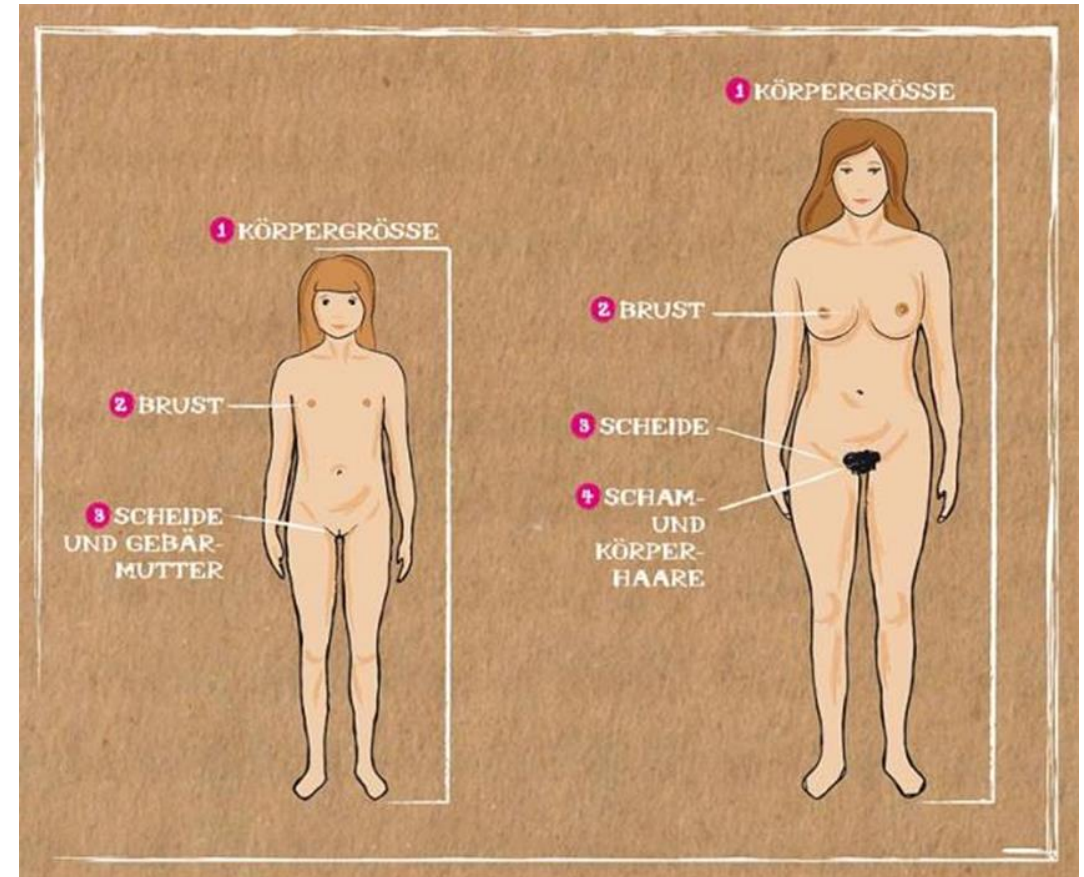
9-14 Jahre: Wachstum der Gebärmutter und Vulva

11-17 Jahre: Wachstum der Brust

11-15 Jahre: erste Periode ("Menarche")

9-14 Jahre: Beginn der Achselbehaarung

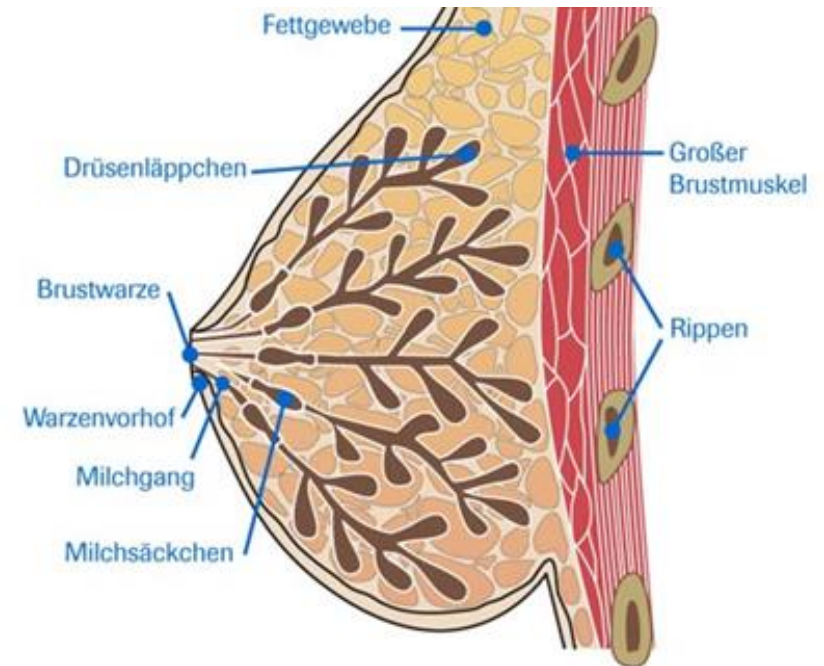
12-18 Jahre: Akne/ unreine Haut



Veränderung der Brust

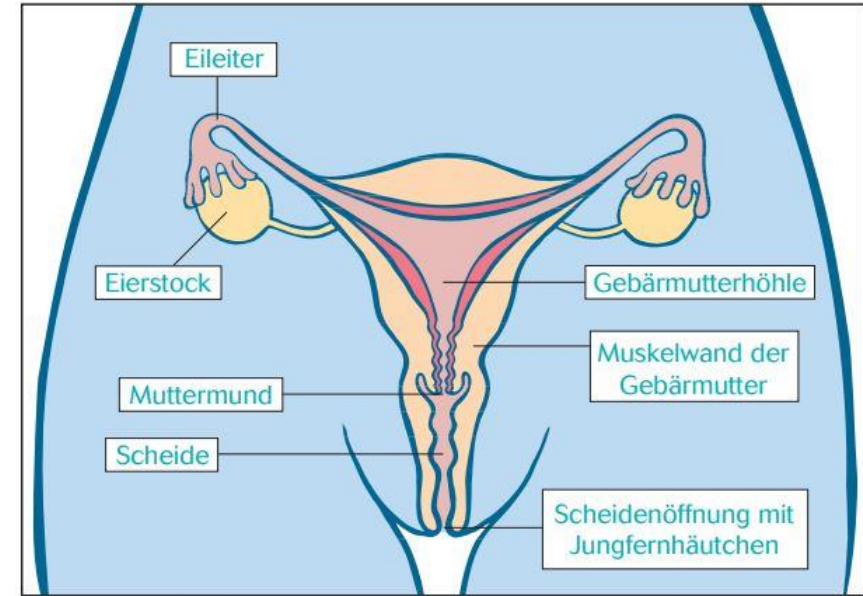
Während der Pubertät, also wenn der Körper sich auf die Geschlechtsreife vorbereitet, wachsen Milchdrüsen in der weiblichen Brust. Denn die braucht die Frau später einmal, wenn sie ein Baby stillen möchte. Gleichzeitig werden die Brustwarzen größer, fester und meist auch dunkler. Die Haut um die Brustwarze herum nennt man den Hof. Auch er wird größer und dunkler und wölbt sich ein wenig. Direkt unter diesem Hof wachsen die Milchdrüsen, die von einer Fettschicht (dem eigentlichen Busen) geschützt sind.

Die Form und Größe der Brüste, Brustwarzen und des Hofes sind bei jeder Frau unterschiedlich - sowohl der Busen als auch die Brustwarzen und die Haut darum können eher klein oder recht groß ausfallen. All dies ist normal und spielt für das Stillen eines Kindes überhaupt keine Rolle. Frauen mit einem großen Busen sind also nicht "weiblicher" und "fruchtbarer" als Frauen mit kleineren Brüsten. Während die eigentlichen Brustdrüsen, die für die Milchproduktion zuständig sind, relativ klein sind, wird die Form der Brust schließlich durch die Fettschicht darüber bestimmt - manche Frauen haben mehr davon, andere eben weniger.

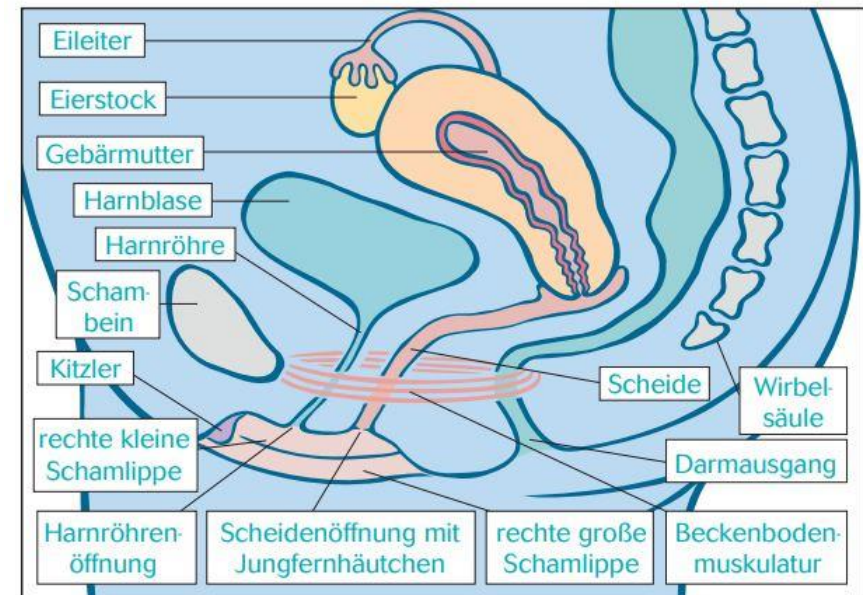


Weibliche Geschlechtsteile

Während der Pubertät verändern sich neben der Körperform auch deine Geschlechtsorgane im Schambereich. Innerlich beginnt dein Gebärmutter zu wachsen, aber auch deine äußeren Geschlechtsorgane, die man "Vulva" nennt, verändern sich: Die inneren und äußeren Schamlippen und die Klitoris wachsen, die Hautfarbe im Schambereich wandelt sich ein wenig und besonders verändert sich die Haut der Vagina. Die Form der Vulva kann sehr verschieden sein: Bei manchen Frauen sind die inneren Schamlippen etwas größer als die äußeren, bei anderen ist es umgekehrt. Bei manchen ist die Klitoris sichtbar, bei anderen nicht - diese Unterschiede sind ganz normal.

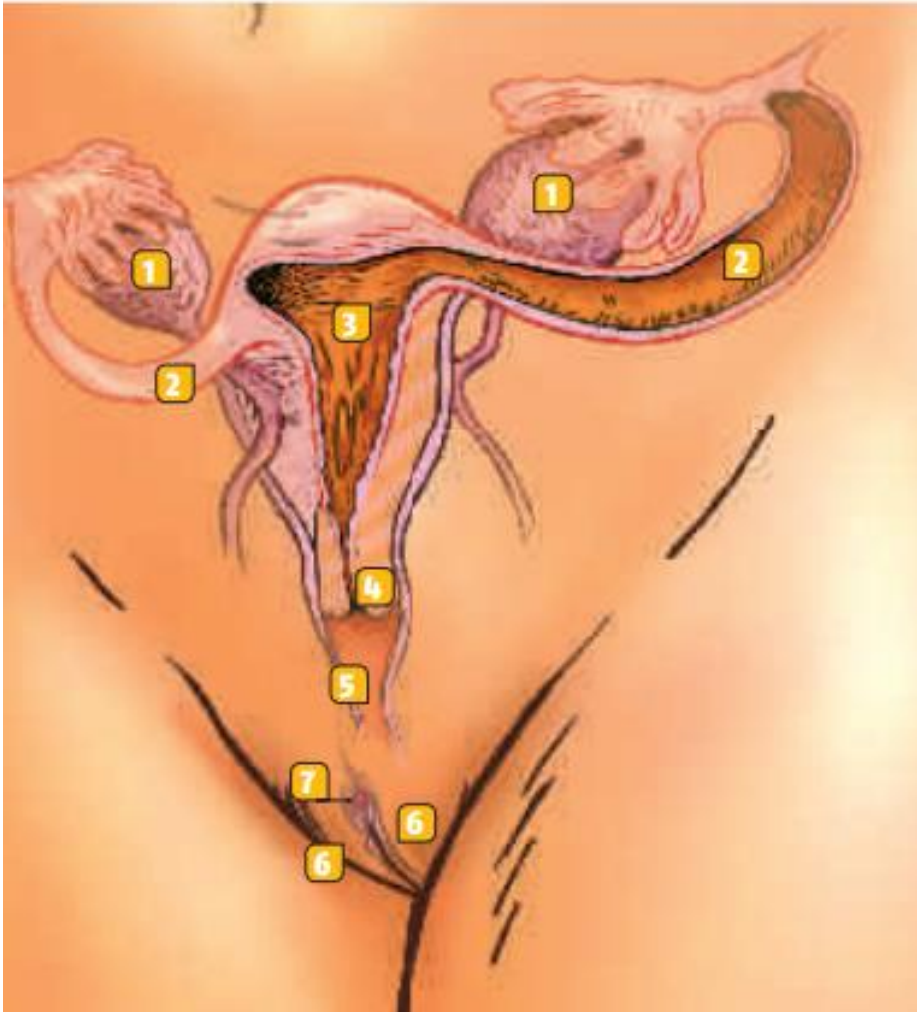


Vorderansicht



Seitenansicht

Äußere und innere weibliche Organe



1. Eierstöcke Jedes Mädchen hat zwei Eierstöcke. Sie sind etwa so groß wie eine Walnuss.

2. Eileiter Zu jedem Eierstock gehört ein Eileiter. Er hat eine Öffnung wie ein Trichter aus Fingern. Damit nimmt er die Eizelle nach dem Eisprung auf. Die Eileiter sind ungefähr acht Zentimeter lang und führen zur Gebärmutter.

3. Gebärmutter Die Gebärmutter ist wie eine Höhle mit einer Wand aus Muskeln. Darin kann ein Baby wachsen. Sie dehnt sich, damit das Baby genug Platz hat. Bei der Geburt zieht sie sich zusammen und schiebt das Baby durch die Scheide nach draußen.

4. Muttermund Das untere Ende der Gebärmutter nennt man den Gebärmutterhals und den Muttermund. In der Mitte ist eine kleine Öffnung. Sie ist mit einem Schleimklümpchen verschlossen, damit keine Krankheitskeime reinkommen.

5. Scheide Der Eingang der Scheide ist von den Schamlippen verdeckt. Die Scheide führt ein paar Zentimeter in den Körper hinein. Bei der Geburt eines Babys dehnt sie sich so weit, dass ein Baby durchpasst. Während der Pubertät kommt aus ihr das Blut heraus. Beim Sex ist sie der Eingang für den Penis und die männlichen Spermienzellen.

6. Schamlippen Es gibt innere und äußere Schamlippen. Die inneren Schamlippen schmiegen sich um den Scheideneingang. Die äußeren verdecken ihn wie ein verschlossener Mund. Sie sind ganz weich und sehen bei jedem Mädchen anders aus.

7. Kitzler Der Kitzler ist eine besonders empfindsame Stelle und wichtig für die sexuelle Lust. Er sieht aus wie eine kleine Perle und ist meist durch ein Kapuzenhütchen bedeckt.

Figurveränderungen

Durch die Hormonausschüttung wächst der Körper des Mädchens nicht nur in die Länge, sondern prägt auch "weibliche Formen" aus. Dazu gehören der Busen und etwas breitere Hüften, die sich nun von der Taille abheben. Auch hier hängt die Veränderung von den genetischen Anlagen ab, auf die man keinen Einfluss hat. Darum sollte man sich nie mit anderen Mädchen, Frauen oder gar Models vergleichen! Oftmals sind Top-Models nicht nur extrem (und ungesund) dünn, sondern haben auch die körperlichen Anlagen für zum Beispiel schmale Schultern, kleinere Brüste, dünne lange Beine und wenig Körperspeck.

Für die meisten Menschen ist dieses Aussehen aber unerreichbar und sollte auch nicht angestrebt werden. Jedes Mädchen, jede Frau hat Körperstellen, die besonders schön sind, z.B. die Augen, die Nase, der Mund, die Haare, die Hände, Beine oder Füße.

Durch dezentes Make-up, eine schöne Frisur oder einen vorteilhaften Kleidungschnitt kann man diese Stellen des Körpers, die man besonders gut findest, betonen. Und natürlich kann man durch ausreichende Bewegung und eine gesunde Ernährung erreichen, dass man seine natürliche Schönheit behält oder betont.



Monatsblutung

Die erste Monatsblutung eines Mädchens nennt man Menarche, alle späteren Regelblutungen Menstruation. In einer nicht-medizinischen Unterhaltung im Alltag nennt man die Menstruation oft nur Periode, Regel oder einfach "meine Tage". Die erste Periode setzt zwischen dem elften und fünfzehnten Lebensjahr ein und ab dann ist das Mädchen von der körperlichen Entwicklung her in der Lage, ein Baby zu kommen. Manchmal haben Mädchen allerdings zwar schon ihre Periode, aber es kommt noch nicht oder nicht regelmäßig zu einem Eisprung, bei welchem ein Ei heranreift und befruchtet werden kann. Die "Tage" begleiten eine Frau ab der Menarche bis zu den Wechseljahren (zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr) und dauern zwischen drei und sieben Tagen. Wenn man schwanger ist, setzt die Monatsblutung bis zur Geburt des Kindes aus. Mitunter können auch viel Stress und seelische Belastungen, Essstörungen oder Krankheiten dazu führen, dass die Monatsblutung vorübergehend ausbleibt.



Periode

Die Periode wird von den Hormonen gesteuert und legt den so genannten "Monatszyklus" (Monatskreislauf) fest. Während dieses Zyklus passiert Folgendes: In den Eierstöcken reifen Eier heran, die von einem Spermium, also einer Samenzelle des Mannes, befruchtet werden müssen, damit ein Baby entsteht. Stets aufs Neue bereitet sich der weibliche Körper auf eine mögliche Befruchtung vor und in der Gebärmutter wächst eine Art "Bett", in das sich befruchtete Eier dann einnisten können und das sie nährt. Dieses Bett, das einmal im Monat aufgebaut wird, ist die Gebärmutter Schleimhaut. Es bilden sich neue Blutgefäße um den Mutterkuchen (ein Gewebe, das auch Plazenta genannt wird), der in der Schwangerschaft die Atmung und Nährstoffaufnahme des ungeborenen Babys sicherstellt.



Die „Tage“ haben

Das alles geschieht jeden Monat. Auf diese Weise gut vorbereitet "wartet" die Gebärmutter auf eine befruchtete Eizelle, die sich dort einnistet. Wenn keine Befruchtung stattfindet, wird die Schleimhaut nicht länger genährt, sie zerfällt und wird durch eine Abblutung abgestoßen. Weil sich dieser Vorgang jeden Monat wiederholt, nennt man ihn den weiblichen Zyklus. Er dauert ungefähr 28 Tage, kann aber von Frau zu Frau sehr verschieden sein: Manche Mädchen und Frauen haben einen kürzeren Zyklus von nur 24 Tagen, bei anderen dauert er sogar 34 Tage. Dabei rechnet man vom ersten Tag der Periode bis zum letzten Tag vor der nächsten Blutung. Bei einer Schwangerschaft, bei der sich im vorbereiteten "Bett" ein befruchtetes Ei einnistet und wächst, wird dieser Ablauf unterbrochen.



Achsel- und Schamhaare

Mit dem Einsetzen der Pubertät beginnt die Geschlechtsbehaarung im Schambereich und unter den Achseln zu wachsen. Die Haare wachsen zunächst sehr glatt und beginnen sich dann zu kräuseln. Im Gegensatz zu den Kopfhaaren wachsen sie nur etwa sechs Monate und werden nicht länger als ungefähr zwei bis sechs Zentimeter. Dann fallen sie aus und werden durch neu nachwachsende ersetzt. Die Achselhaare wachsen anfangs nur dünn und werden später durch dickere und dunklere Haare ersetzt.

Der Schambereich ist durch die Behaarung besser geschützt ist und Hautreibung wird vermindert. Die Haut unter den Armen, die mit vielen Schweißdrüsen ausgestattet ist, kann durch die Achselhaare vor allem den Körperschweiß leichter abgeben. Viele Mädchen und Jungen finden ihre Achselhaare aber nicht schön und rasieren sie. Es ist jedem selbst überlassen, was man schöner findet.





Haut

Die vermehrte Ausschüttung von Hormonen während der Pubertät bewirkt, dass die Talgdrüsen der Haut mehr Hautfett produzieren. Talgdrüsen sind überall dort, wo Haare oder Härchen wachsen, und fetten das Haar ein. Wenn sie aber zu viel Fett produzieren, verstopfen sie die Drüsenausgänge. Befinden sich in den Kanälen noch kleine Schmutzteilchen oder Keime, denen wir im Alltag überall begegnen, können sich diese auf der Oberfläche entzünden: Es entstehen Mitesser oder mit Eiter gefüllte Pickel. Viele fühlen sich dann "hässlich" und haben das Gefühl, ungepflegt auszusehen. Mit mangelnder Hygiene haben Pickel aber überhaupt nichts zu tun. Manche Entzündungen befinden sich noch tiefer im Gewebe unter der Haut. Dann spricht man von Akne. Vor allem bei einer richtigen Akne sollte man zum Hautarzt gehen und sich behandeln lassen, da sie sehr schmerzhaft werden und Narben hinterlassen kann.



Körperhygiene Jungen

«Du stinkst!» Diesen Satz hört niemand gerne. Während die Mädchen in der Pubertät eher zu viel unter der Dusche stehen, lassen es manche Jungs schleifen. Dabei sollten gerade diese bei der Körperhygiene einige Punkte beachten:

Weil die Schweißproduktion in der Pubertät auf Hochtouren läuft, sollten sich Jungs täglich waschen oder duschen. Am besten mit einer milden Seife oder einem milden Duschgel.

Mangelnde Hygiene am Penis kann zu Entzündungen im Genitalbereich führen. Deshalb sollten Jungs die Genitalien, also Penis und Hodensack, einmal am Tag waschen, am besten nur mit Wasser oder wenig Seife. Die Vorhaut müssen sie beim Waschgang ganz zurückziehen, sodass die Eichel frei liegt, denn nur so kann sie ganz gereinigt werden. Nach dem Waschen müssen sie diese einfach wieder nach vorne ziehen. Haben Jungen dabei Probleme oder Schmerzen, sollten sie einen Arzt aufsuchen.

Unterhosen und Socken sollten täglich gewechselt werden.

Frisch abgesonderter Schweiß riecht nicht, denn der Schweiß besteht zu 99% aus Wasser. Er riecht erst, wenn er durch Hautbakterien zersetzt wird. Deswegen ist die tägliche Körperpflege besonders wichtig.

Körperhygiene Mädchen

Während es einige Jungen mit dem Waschen zu léger nehmen, übertreiben es einige Mädchen. Das Bad wird stundenlang blockiert und die restlichen Familienmitglieder müssen sich in Geduld üben. Allerdings hat das Styling oft die größere Priorität als das tägliche Duschen und Waschen. Dabei sollten sich Mädchen gerade während der Menstruation bei der Körperhygiene noch mehr Zeit nehmen:

Deo alleine hilft nicht. Regelmäßiges Waschen und Duschen gehört dazu. Aber Vorsicht: Häufige Verwendung von Seife, Duschgels oder Sprays kann zu Austrocknung und Entzündungen im sensiblen Intimbereich führen. Am besten verwenden Mädchen spezielle Waschlotionen.

Intimtücher für unterwegs sind hilfreich, um die Schamgegend zwischendurch ausreichend frisch zu machen.

Schon ein bis zwei Jahre vor der ersten Menstruation haben Mädchen einen weißlichen Ausfluss. Der so genannte Weißfluss ist etwas Normales und Mädchen müssen sich keine Sorgen machen. Slipeinlagen helfen, überschüssige Feuchtigkeit aufzunehmen.

Während der Menstruation können Mädchen Binden oder Tampons tragen. Medizinisch betrachtet macht es keinen Unterschied. Jedes Mädchen muss für sich selber herausfinden, wie es sich wohlfühlt. Regelmäßiges Wechseln gehört bei beidem dazu.





Selbstbefriedigung

Obwohl kaum jemand darüber spricht und man es nur heimlich tut - (fast) jeder macht es: Selbstbefriedigung, auch Onanie, Masturbation, Autosexualität oder - etwas abfällig bei Jungen - "Wichsen" oder "sich einen runterholen" genannt, ist wahrscheinlich die Form von Sexualität, die am häufigsten praktiziert wird. Bereits Kinder onanieren hin und wieder. Jugendliche tun es, Erwachsene auch.

Onanieren heißt, dass man sich selbst sexuell erregt und seine sexuelle Lust selbst befriedigt. Am intensivsten und schönsten spürt man die sexuelle Erregung, wenn man sich an den erogenen Zonen berührt. So nennt man die Körperstellen, die leicht erregbar sind. Das sind beim Mädchen Scheide, Klitoris, Lippen, Brustwarzen und die Schenkel. Bei einem Jungen sind es hauptsächlich Penis und Hoden. Man kann dabei zum sexuellen Höhepunkt, auch Orgasmus genannt, kommen: Bei Mädchen und Frauen ziehen sich dabei die Muskeln im Unterleib rhythmisch zusammen. Bei geschlechtsreifen Jungen und Männern wird der Penis steif und sie bekommen einen Samenerguss. Dabei spritzt im Moment der höchsten Erregung Sperma aus dem Penis.

Erste sexuelle Erfahrungen

Wenn Kinder sich an ihren Geschlechtsorganen reiben, spüren sie etwas anderes als wenn Jugendliche oder Erwachsene es tun. Das Gefühl, das sich einstellt, wenn man sich zum ersten Mal - häufig unbeabsichtigt - sexuell erregt, ist vollkommen neu und überwältigend. Viele Jugendliche sind überrascht, wenn sie zum ersten Mal dieses Gefühl spüren. Kein Wunder also, dass sie ihren Körper erforschen und dabei immer wieder sexuelle Lust empfinden wollen.

Jungen befriedigen sich häufiger selbst als Mädchen. Für Jungen spielt die Onanie überhaupt eine viel größere Rolle als für Mädchen: Manche Jungen sind sexuell so sehr erregt, dass sie ein echtes Bedürfnis haben, zu onanieren und einen Samenerguss zu bekommen. Manchmal ist der Druck so stark, dass sie mehrmals am Tag onanieren. Manche tun es so häufig, dass sie selbst ein wenig darüber ins Grübeln kommen. Doch es gibt keinen Grund zur Sorge: Man wird davon nicht krank und fügt sich auch sonst keinen Schaden zu.

Früher hielt man die Onanie für etwas Unanständiges. Etwas, was von dem man im wahrsten Sinn des Wortes "die Finger lassen" sollte; es galt die sexuelle Lust unter Kontrolle zu halten. Das Onanie-Verbot richtete sich vor allem an Jungen und Männer. Dass auch Mädchen und Frauen sich sexuell erregen und befriedigen konnten, war - unter Männern - damals kaum bekannt.

Das ist heute zum Glück anders. Heute weiß man, dass Onanie keinerlei negative Folgen hat, weder körperlich noch psychisch.



Orgasmus 1

Der Orgasmus ist der Höhepunkt der sexuellen Lust, ob beim Miteinander schlafen, beim Petting oder der Selbstbefriedigung.

Ein Orgasmus fühlt sich nicht immer gleich an. Mal ist er intensiv und aufwühlend, manchmal ganz flach und kaum spürbar. Je nach Stimmung und Erregung. Auch die Reaktionen beim Orgasmus können ganz unterschiedlich sein: manche drücken ihre Lust durch Stöhnen, Seufzen oder Quieken aus, manche werden ganz still und genießen ihren Höhepunkt leise für sich.

Nach dem Orgasmus tritt meist wohlige Entspannung ein. Schön ist es, die Lust und die Erregung, in die man sich beim Sex hineingesteigert hat, alleine oder gemeinsam langsam abklingen zu lassen.

Das passiert im Körper:

Beim Jungen ziehen sich innerhalb weniger Sekunden der Penis, die Harnröhre, die Samenleiter, die Bläschendrüsen, die Prostata und der After mehrmals zusammen. Das plötzliche Lösen der Muskelspannung kann sich wellenartig in den ganzen Körper fortsetzen. Durch das mehrmalige Zusammenziehen der Prostata kommt es zum Samenerguss. Man nennt dies Ejakulation.

Beim Orgasmus des Mädchens löst sich die aufgebaute Körperspannung in mehreren Schüben. Insbesondere der vordere und engere Teil der Scheide zieht sich mehrmals zusammen, ebenso die Gebärmutter und der Afterschließmuskel. Auch bei Mädchen kann eine Flüssigkeit aus der Scheide austreten, dies ist aber nicht bei allen der Fall und hat nichts damit zu tun, wie intensiv ein Orgasmus war.



AUTHENTIC RECIPES

How to achieve a...

Screaming Orgasm

INGREDIENTS

1.5 oz (5.07 cl) Bailey's Irish Cream (Irish Cream)

1 oz (3.38 cl) Vodka

0.5 oz (1.69 cl) Kahlúa
(Liqueur, coffee)

*To make a Screaming Orgasm cocktail,
pour vodka, Bailey's and Kahlua
into a cocktail glass over crushed ice.*

Stir gently, and serve.

*Be sure to use quality vodka,
to ensure it mixes well with the Bailey's.*



Enjoy



Orgasmus 2

Der Körper ist keine Maschine, und ein Orgasmus kann nicht erzwungen werden. Je mehr Erfahrungen du sammelst und die Sexualität mit deiner Freundin oder deinem Freund genießen kannst, um so leichter wird es dir fallen, zum Höhepunkt zu kommen.

Und: Sex kann auch ohne Orgasmus ein wunderschönes Erlebnis sein. Häufig genügt es Menschen, den Partner oder die Partnerin zu befriedigen, ohne selbst einen Orgasmus zu bekommen.

Viele Mädchen erreichen bei den ersten Malen noch keinen Höhepunkt. Und allein durch den Geschlechtsverkehr kommt nicht jedes Mädchen zum Orgasmus. Viele erreichen den Höhepunkt auf diese Weise nur manchmal oder gar nicht. Hilfreich kann es dann zum Beispiel sein, mit den Fingern ein wenig nachzuhelfen und den Kitzler zärtlich zu streicheln. Auch Jungs kann es schwer fallen, zum Orgasmus zu kommen.

Die Gründe keinen Orgasmus zu bekommen können vielfältig sein: Müdigkeit, Stress, Anspannung, Probleme, Unsicherheit, Alkohol, Medikamente, hohe Erwartungen.

Auch Ort und Situation, in der ihr miteinander schlaft, spielen eine wichtige Rolle. Wenn man ungestört ist, kann man sich eher aufeinander einlassen und entspannt sein.

Unterschiedliche Formen der Sexualität

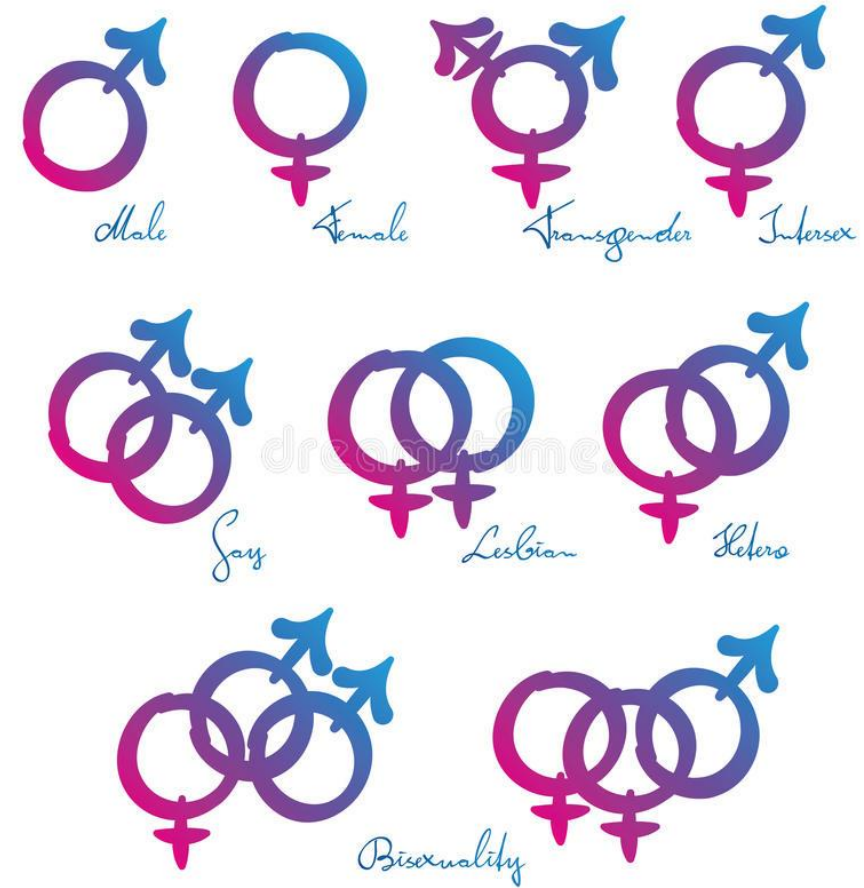
Heterosexualität bedeutet, dass sich eine Frau und ein Mann lieben und körperlich zueinander hingezogen fühlen.

Homosexualität bedeutet, dass ein Mann und ein Mann sich lieben, oder eine Frau und eine Frau. Männer, die sich zu Männern hingezogen fühlen, nennt man auch Schwule. Frauen, die sich zu Frauen hingezogen fühlen, heißen Lesben. Es gibt dafür aber auch noch andere Ausdrücke.

Das Wort „homo“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „gleich“ oder „gleichartig“. Sexualität stammt vom lateinischen Wort für „Geschlecht“. Ein homosexueller Mensch liebt also das gleiche Geschlecht. Er mag jemanden, der dasselbe Geschlecht hat wie er selbst.

Bisexualität bedeutet, dass man sich von beiden Geschlechtern erotisch angezogen fühlt.

Transgender, bzw. Transgeschlechtlichkeit (Transsexualität) ist eine Bezeichnung für Personen, deren Geschlechtsidentität nicht oder nicht vollständig mit dem nach der Geburt anhand der äußeren Merkmale eingetragenen Geschlecht übereinstimmt oder die eine binäre Zuordnung ablehnen. Manche (aber bei weitem nicht alle!) Transgenderpersonen lassen sich ihre Geschlechtssteile operieren, damit diese mit ihrer männlichen oder weiblichen Identität übereinstimmen.



Wie entsteht Homosexualität?

Die Wissenschaft sagt heute, dass Menschen von Geburt an homosexuell oder heterosexuell sind. Später, in der Pubertät, fangen sie an, sich richtig zu verlieben. Man entscheidet sich also nicht, homosexuell zu sein, genauso wenig wie man sich entscheidet, heterosexuell zu sein.

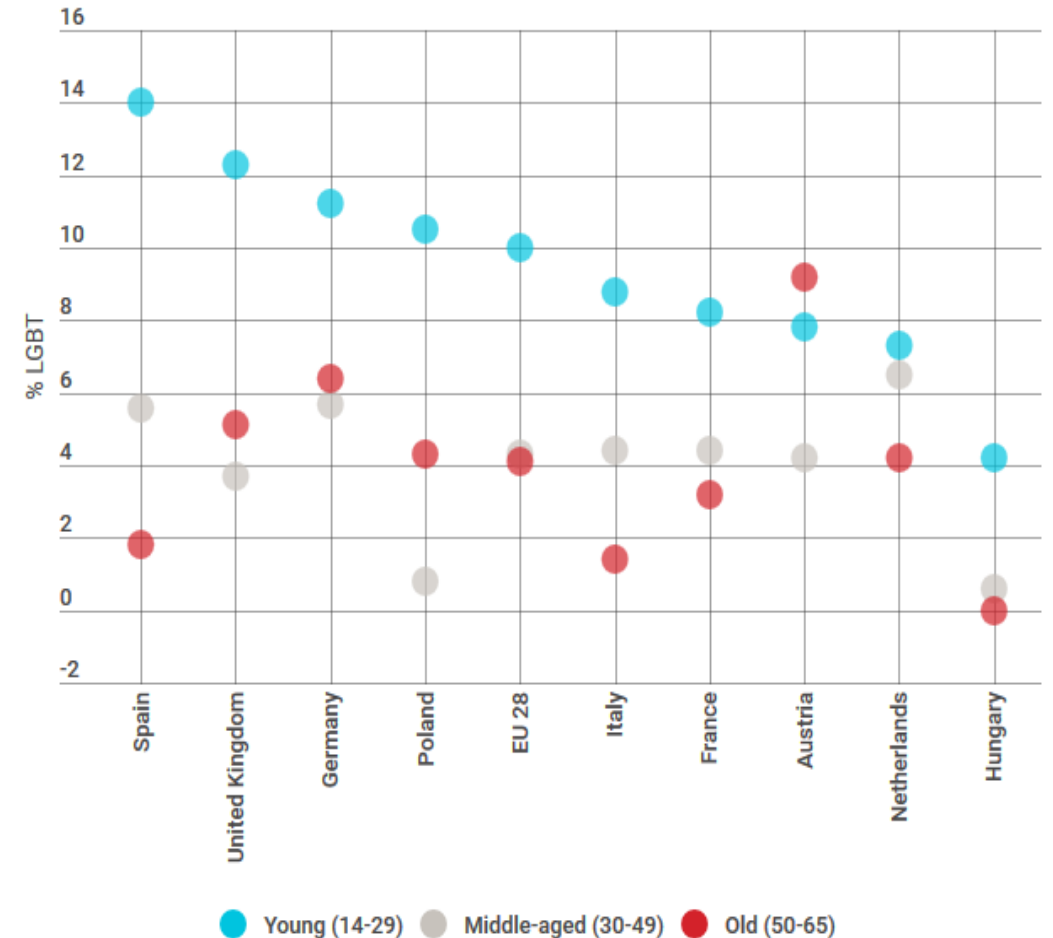
Eine endgültige Erklärung gibt es noch nicht. Es sieht aber so aus, dass Homosexualität zwar in gewisser Weise angeboren ist, aber trotzdem nicht direkt vererbt wird. Was man auf jeden Fall sagen kann: Sie entsteht weder durch Sozialisierung, noch durch Erziehung, noch durch „Verführung“. Die Vorstellung, man würde lesbisch, weil man lesbische Pärchen sieht, oder schwul, weil im Unterricht über Schwule geredet wird, ist wissenschaftlich absolut haltlos.

Homosexualität ist, so wie es aussieht, biologisch angelegt. Das heißt aber nicht, dass es so etwas wie „Schwulen-Gene“ gibt. Nach solchen Genen haben Forscher tatsächlich jahrelang gesucht - aber sie haben nichts gefunden. Bei näherem Nachdenken erscheint das auch logisch, denn Schwule und Lesben können zwar auch leibliche Kinder bekommen, aber das kommt wesentlich seltener vor als es dem Anteil von Homosexuellen in der Bevölkerung entspricht. Der liegt bei 5 bis 7 Prozent. Die meisten Homosexuellen haben heterosexuelle Eltern.

Es gibt keine genauen Zahlen, wie groß der Anteil der schwulen, lesbischen und bisexuellen Menschen in den einzelnen Ländern ist, weil nicht alle, die es sind, dies auch bei Befragungen angeben (z.B. weil sie sich nicht outen wollen). Manche Forscher schätzen, dass bis zu 10% der Bevölkerung homosexuelle Neigungen haben (was nicht heißt, dass sie auch tatsächlich homosexuelle Erfahrungen verfügen).

Bei der Umfrage, die rechts abgebildet ist, erkennt man, dass junge Menschen, die noch auf der Suche nach ihrer eigenen Sexualität sind, sich wesentlich häufiger als homo- oder bisexuell einschätzen als ältere Menschen. Es kann aber auch damit zu tun haben, dass heute Homo- oder Bisexualität gesellschaftlich akzeptierter ist als früher und sich ältere Menschen nicht so oft getrauen, dazu zu stehen.

"Do you identify as lesbian, gay, bisexual or transgender?"



Based on a census-representative survey of 11.754 people across the EU conducted in August 2016 by Dalia Research.

Toleranz und Intoleranz

Es gibt Menschen, die Homosexuelle hassen. Sie glauben, dass Homosexuelle schlimm sind, oder sie ekeln sich vor ihnen. Es sei eine schlechte Entscheidung, homosexuell zu sein. Wer so denkt, wird homophob genannt, er hat also Angst vor Homosexualität. Vielleicht kommt so eine Haltung daher, dass Eltern ihren Kindern das erzählt haben. Manchmal sind Menschen wegen ihrer Religion gegen Homosexualität. Gegner behaupten, Homosexualität sei angeblich gegen die Natur.

Weil es den Hass gibt, finden Homosexuelle es oft schwierig zu sagen, dass sie schwul oder lesbisch sind. Wenn ein homosexueller Mensch sich aber dazu bekennt und alle es wissen dürfen, dann lebt er „offen homosexuell“. Man sagt auch, er habe sich geoutet oderspricht vom coming-out.

In manchen außereuropäischen Ländern kann man heute noch mit der Todesstrafe bestraft werden, wenn man homosexuell ist (Iran, Saudi-Arabien...). In Deutschland, Österreich und der Schweiz kam man früher dafür ins Gefängnis. Erst seit etwa 1970 ist es erlaubt, offen schwul oder lesbisch zu leben. Aber Homosexuelle dürfen trotzdem nicht immer alles, was Heterosexuelle dürfen. Zum Beispiel ist es schwieriger für sie, wenn sie ein Kind adoptieren wollen.

In Deutschland ist es erst seit 2017 erlaubt, dass Homosexuelle heiraten dürfen. In Österreich ist es seit 2018 erlaubt. In der Schweiz ist es (Stand 2020) immer noch nicht erlaubt. Das Paar darf sich offiziell nur als „eingetragene Partnerschaft“ registrieren lassen und hat damit deutlich weniger Rechte als verheiratete Paare.

Gleiche Rechte für Homosexuelle

Einstellung der Befragten zu folgenden Aussagen

- Stimme voll und ganz zu ■ Stimme eher zu
■ Stimme eher nicht zu ■ Stimme überhaupt nicht zu



Ehen zwischen zwei Frauen bzw. zwei Männern sollte erlaubt sein (n=1.966)



Lesbischen und schwulen Paaren sollte es genauso wie heterosexuellen Paaren erlaubt werden, Kinder zu adoptieren (n=1.971)



Gleichgeschlechtliche Paare sollten genauso viel Unterstützung bei künstlicher Befruchtung bekommen wie heterosexuelle Paare (n=956)



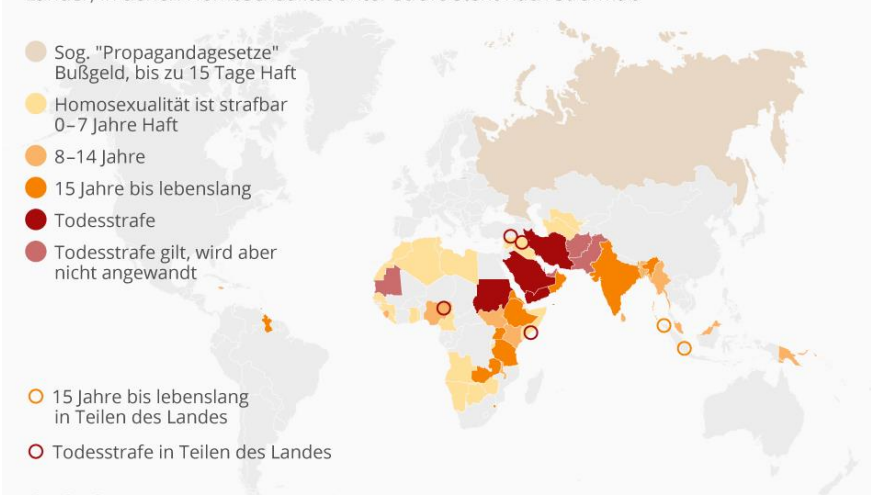
Basis: Befragte ab 16 Jahren in Deutschland, 4. Okt. bis 29. Nov. 2016
Reduzierte Fallzahlen aufgrund der Verwendung eines Fragebogensplits
Quelle: Antidiskriminierungsstelle des Bundes

statista

Wo gleichgeschlechtliche Liebe verboten ist

Länder, in denen Homosexualität unter Strafe steht nach Strafmaß

- Sog. "Propagandagesetze" Bußgeld, bis zu 15 Tage Haft
- Homosexualität ist strafbar 0-7 Jahre Haft
- 8-14 Jahre
- 15 Jahre bis lebenslang
- Todesstrafe
- Todesstrafe gilt, wird aber nicht angewandt



Quellen: ILGA, Guardian, Statista-Recherche

statista

Flirten

Hinsehen, wegsehen, wieder hinsehen und dann: Lächeln! Mit einem intensiven Blickkontakt beginnen viele Flirts. Ob auf dem Schulhof, im Bus, auf einer Party, im Sportverein oder an der Supermarktkasse. Spontan werden Blicke und ein Lächeln ausgetauscht.

Flirten muss keine Anmache sein! Man kann auch ohne ernste Absichten miteinander flirten

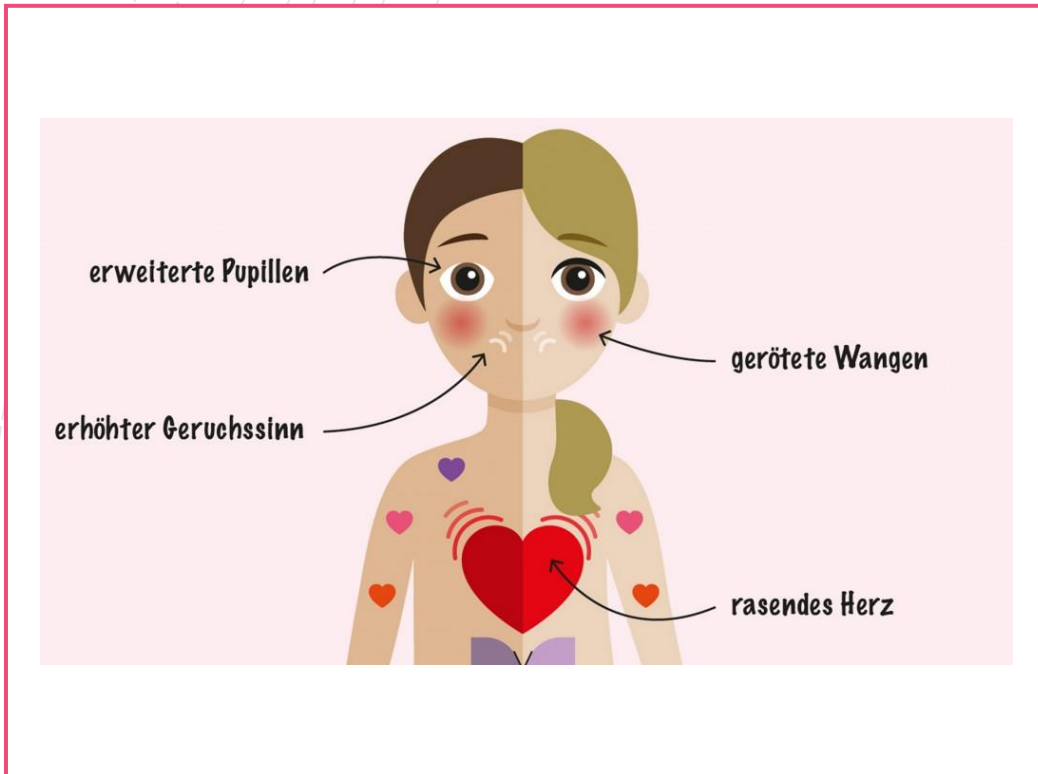
Es gibt viele *Flirt-Signale*: Blickkontakt, Lächeln, Zwinkern, Necken, zufälliger Körperkontakt, nette Worte und Gesten. Einigen fällt das leicht. Andere sind schüchtern, unsicher und trauen sich nicht zu flirten. Es gibt kein Rezept, das für jede und jeden funktioniert.

**SOLLTE JEMAND VERSUCHEN
MIT MIR ZU FLIRTEN: BITTE
EINDEUTIGE SIGNALE SENDEN.**

LEUCHTKUGELN

**ODER SO... SONST
SCHNALL ICH DAS NICHT.**

Verliebt sein



Das Interesse am anderen oder auch am gleichen Geschlecht beginnt zu wachsen? Man bemerkt, dass man sich zu einem Jungen oder Mädchen hingezogen fühlt. Man fühlt sich plötzlich wie verwandelt, spürt „Schmetterlinge im Bauch“ und kann an nichts anderes mehr denken. Man fühlt Sehnsucht nach dem Jungen oder Mädchen. Alles andere ist unwichtig – man ist zum ersten Mal verliebt.

Eine aufregende Zeit beginnt. Verliebt zu sein ist ein sehr schönes und umwerfendes Gefühl, aber es macht auch verletzlich.

Es tauchen oft Fragen und Unsicherheiten in einem selbst auf:

- Soll ich ihn oder sie ansprechen?
- Findet er oder sie mich auch nett?
- Empfindet er oder sie genauso für mich?

Das ist alles völlig normal und gehört dazu. Verliebt zu sein fühlt sich toll an. Die Gefühle schlagen Purzelbäume und alles andere wird unwichtig.

Es gibt eindeutige Anzeichen woran man erkennen kann, dass man sich verliebt hat. Typisch ist:

- Wenn man ständig an sie oder ihn denken muss.
- Wenn man am liebsten rund um die Uhr mit ihm oder ihr zusammen sein will.
- Wenn man total aufgeregt ist, wenn man ihn oder sie trifft.
- Wenn man möglichst alles über die andere Person wissen möchte.
- Wenn man manchmal anfängt herumzustammeln, weil einem die Worte fehlen.
- Wenn das Herz schwer wird, weil man sich verabschieden muss und die Person erst am nächsten Tag wiedersieht.
- Wenn man ein furchtbar wunderbares Kribbeln im Bauch spürt.

Wenn man sich verliebt hat, sollte man nicht darauf warten, dass die andere Person den ersten Schritt macht. Man sollte mutig sein und dem oder der anderen seine Gefühle zeigen.

Unglücklich verliebt sein

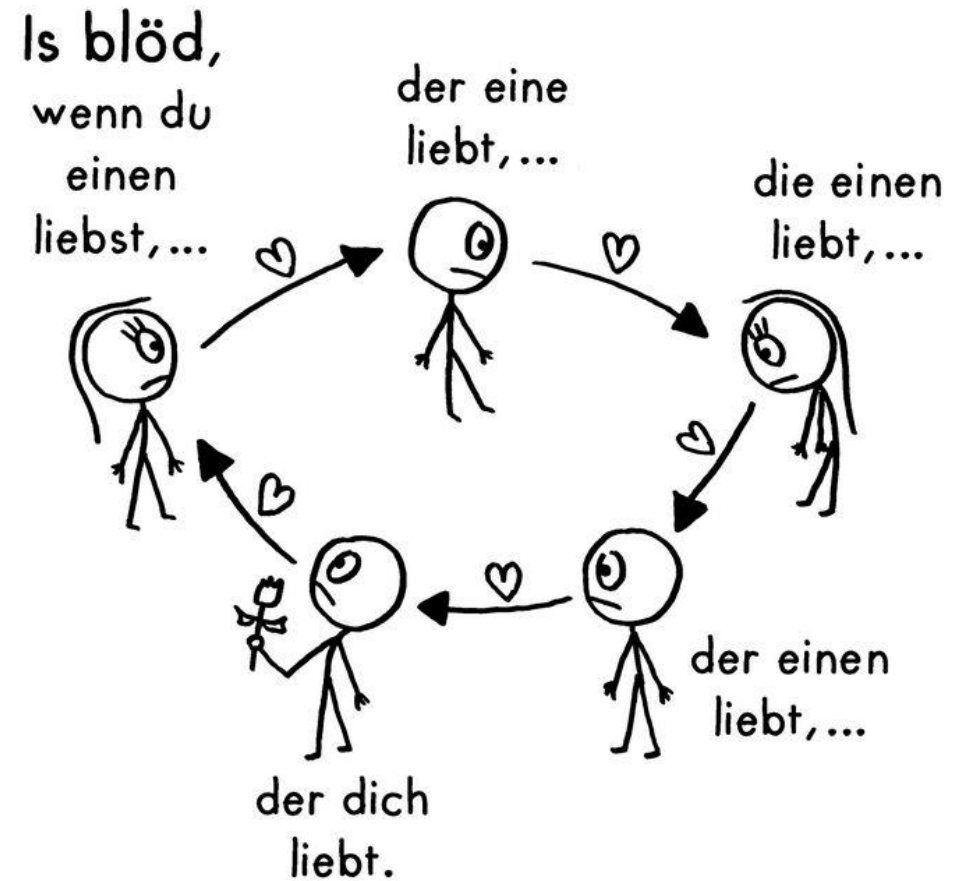
Sich zu verlieben und für jemanden zu schwärmen ist ein schönes und aufregendes Gefühl.

Was ist aber, wenn die eigenen Gefühle nicht erwidert werden?

Vielleicht zweifelt man an sich selbst, warum das Traum Mädchen oder der Traumjunge nicht dieselben Gefühle für einen empfindet; man ist traurig und enttäuscht. Aber niemand kann sicher sein, dass seine Liebe erwidert wird. Es ist auch nicht möglich, jemanden in sich verliebt zu machen.

Deswegen sollte das eigene Selbstbewusstsein nicht darunter leiden. Im Gegenteil, man kann stolz sein, dass man so mutig wart, jemandem offen seine Gefühle zu zeigen. Man weiß nun, woran man ist und kann offen für Neues sein.

Am besten ist es in solch einer Situation mit Freunden oder Freundinnen oder andren Vertrauten über seinen Kummer zu sprechen. Und trotz aller Traurigkeit sollte man mit ihnen wieder schöne Dinge unternehmen, die Spaß machen und einem selbst gut tun.



Eine Beziehung haben

Wenn man frisch verliebt ist, findet man alles an diesem Menschen faszinierend und toll. Man möchte alles gemeinsam tun und ihm oder ihr ständig nah sein. Beim Zusammensein merkt man, ob die eigenen Gefühle erwidert werden. Wenn das so ist, kann man beschließen, dass man jetzt „zusammen ist“ oder „miteinander geht“.

Wenn man eine Zeit lang zusammen ist, verändert sich das Verliebtsein. Das erste Hochgefühl lässt ein wenig nach und man stellt fest, dass er oder sie auch kleine Macken und Schwächen hat. Das kann unsicher machen, muss aber nicht das Ende der Beziehung bedeuten. Im Gegenteil: Wenn man bereit ist, über seine Gefühle und Einstellungen zu sprechen, kann das die Partnerschaft vertiefen.

Beide müssen gemeinsam herausfinden, was für sie ok ist und was nicht. Beide müssen sich in der Beziehung wohl fühlen können.

Wenn einer etwas nicht versteht am anderen, einen etwas stört oder verletzt, dann sollte man das bald ansprechen. Egal ob es um Eifersucht, den Freundeskreis oder die Familie geht. Zusammen kann man hoffentlich eine Lösung finden.

Vielleicht stellt der Traummann oder die Traumfrau zu hohe Erwartungen an einen? Setzt einen der Freund oder die Freundin unter Druck? Möchte sie oder er, dass man sich anders anzieht oder abnimmt? Dass man sich mit Leuten trifft die man nicht mag? Darauf sollte man sich nicht einlassen. Man sollte sich selbst treu bleiben und so sein, wie man wirklich ist.



Gleichgewicht



Man ist frisch verliebt. Die Zeit verbringt man nun mit seinem Partner oder seiner Partnerin. Da bleibt kaum Raum mehr für die anderen Freundinnen, Freunde oder Familie. Das kann Ärger auslösen. Auch in einer festen Beziehung ist es wichtig seinen Freundeskreis und die eigenen Interessen nicht zu vernachlässigen. Darüber sollte man mit seinem Partner oder seiner Partnerin sprechen.

Man sollte gemeinsam ausprobieren, wann, wo und wie oft man sich treffen will, ohne dass es einem oder beiden zu selten, zu oft, zu eng oder zu langweilig wird. Unbedingt sollte man immer auch etwas Zeit nur für sich alleine einplanen.

Zudem kann es auch Spaß machen, wenn sich Partnerschaft und Freundeskreis miteinander vereinbaren lassen. Wenn sich alle gut verstehen kann man auch gemeinsame Aktivitäten planen.

Wenn man Glück hat, finden die Eltern und der eigene Freundeskreis den neuen Partner oder die neue Partnerin toll. Aber was, wenn sie die Freundin oder den Freund nicht mögen?

Einerseits werden die anderen sicherlich Gründe für ihre Ablehnung haben. Man sollte sie sich zumindest anhören! Aber der Freund oder die Freundin müssen nicht unbedingt den eigenen Eltern oder Freunden gefallen, sondern vor allem einem selbst!

Eine Zeit lang wird man diese Zwickmühle dann aushalten müssen. Aber wenn die anderen merken, dass man trotzdem zusammenbleibt, fair zueinander und glücklich miteinander ist, dann werden sie ihre Meinung wahrscheinlich nach einiger Zeit ändern.

Liebe und Sexualität

Liebe und Sexualität sind nicht das Gleiche. Man kann jemanden lieben oder sehr gut mit ihm befreundet sein, ohne das Bedürfnis zu haben mit ihm körperlich zärtlich zu sein oder Sex miteinander zu haben.

Wann Verliebte Lust haben, sich zu küssen oder auch das erste Mal miteinander zu schlafen, ist ganz unterschiedlich. Jeder Mensch hat das Recht selbst über den Zeitpunkt zu bestimmen. Man sollte sich von niemanden - auch vom Partner oder der Partnerin nicht - unter Druck setzen lassen!

Vor dem ersten Mal Sex ist es wichtig, sich bereit zu fühlen, in der Partnerschaft darüber zu sprechen und sich gut über Verhütungsmittel zu informieren.

Es gibt auch Paare die in einer Beziehung nicht miteinander schlafen. Einige warten, bis sie noch vertrauter miteinander sind. Oder sie berühren und streicheln sich, verzichten aber noch auf das Miteinander-Schlafen (siehe auch Petting). Andere verzichten ganz bewusst auf Sexualität.



Der erste Kuss

Ein Kuss zwischen zwei Menschen, die sich anziehend finden, ist immer etwas Besonderes.

Solche Küsse können zärtlich sein, ungeschickt, romantisch, wild, schüchtern, kurz oder lang, supererotisch und sehr intensiv. Manche sehnen sich nach ihrem ersten Kuss und malen sich aus, wie es sein wird.

Der erste Kuss ist immer etwas ganz Besonderes. Mit oder ohne Zunge? Unwichtig! Wenn es im Bauch kribbelt und das Herz vor Glück schneller schlägt, dann ist es ein „richtiger“ Kuss. Er berührt nicht nur die Lippen, sondern auch die Seele!

Bei einem Zungenkuss öffnen beide ihre Lippen, sodass sich die Zungen berühren und sich miteinander bewegen, ein bisschen so als würden sie miteinander tanzen. Dabei gibt es kein richtig oder falsch. Erlaubt ist, was beiden gefällt. Manche stehen auf langsamen Kuschel-Tanz, andere auf schnellen Techno. Vielleicht wird einem beim Küssen ganz warm, vielleicht kommt man außer Atem. Am Anfang kann es sein, dass einem ein Kuss auch nicht so gut gefällt. Denn ein Kuss kann auch daneben gehen. Die Zunge steckt zu tief im Mund, es ist zu viel Spucke im Spiel, die Zahnklammer stört, das Küssen ist viel zu hektisch. Meistens ist der erste Kuss alles andere als perfekt.

Aber Küssen ist Übungs- und Geschmackssache...



Petting

Fast jeder und jede hat schon davon gehört oder darüber gelesen. Doch was ist wirklich damit gemeint? Der Begriff "Petting" kommt vom Englischen "to pet", was soviel wie "streicheln" heißt. Man kann Petting auch mit "intensives Schmusen" übersetzen. Unter Petting versteht man alle Formen von Zärtlichkeit, wobei es doch nicht zum Geschlechtsverkehr kommt. Der Junge bzw. Mann dringt also mit seinem Penis nicht in das Mädchen bzw. Frau ein.

Was passiert beim Petting?

Erlaubt ist, was beide schön finden: Man kann sich eng aneinander kuscheln, sich streicheln, küssen... Ob man seine Klamotten anbehält oder nicht und wie weit man dabei geht, ist jedem selbst überlassen. Petting kann sehr erregend sein und zum Höhepunkt der sexuellen Erregung, dem Orgasmus, führen.

Schwanger durch Petting?

Das ist möglich! Viele Paare finden es schön, wenn der Junge bzw. Mann mit seinen Fingern in die Scheide des Mädchens bzw. der Frau eindringt. Wenn der Junge bzw. Mann vorher einen Samenerguss hatte und feuchtes Sperma an seinen Fingern klebt, kann es passieren, dass Sperma zur Eizelle gelangt und sie befruchtet. Die Folge: Das Mädchen bzw. die Frau wird schwanger. Deshalb ist auch beim Petting Vorsicht angesagt: Der Junge bzw. Mann muss sich nach einem Samenerguss mit Seife die Hände waschen!



„Das Erste Mal“

Das erste Mal miteinander zu schlafen ist oft mit Spannung und hohen Erwartungen, aber auch mit Unsicherheit verbunden: Fühle ich mich wirklich schon bereit? Möchte ich es, weil es die anderen angeblich alle schon getan haben?

Wann sich ein Mädchen oder ein Junge reif für das „erste Mal“ fühlt, kann sehr unterschiedlich sein. Auf jeden Fall sollte man sich Zeit für die Entscheidung lassen. Viele Jugendliche wollen den Freund oder die Freundin erst näher kennen lernen. Wichtig ist, dass man Vertrauen zueinander hat und miteinander über alles reden kann.

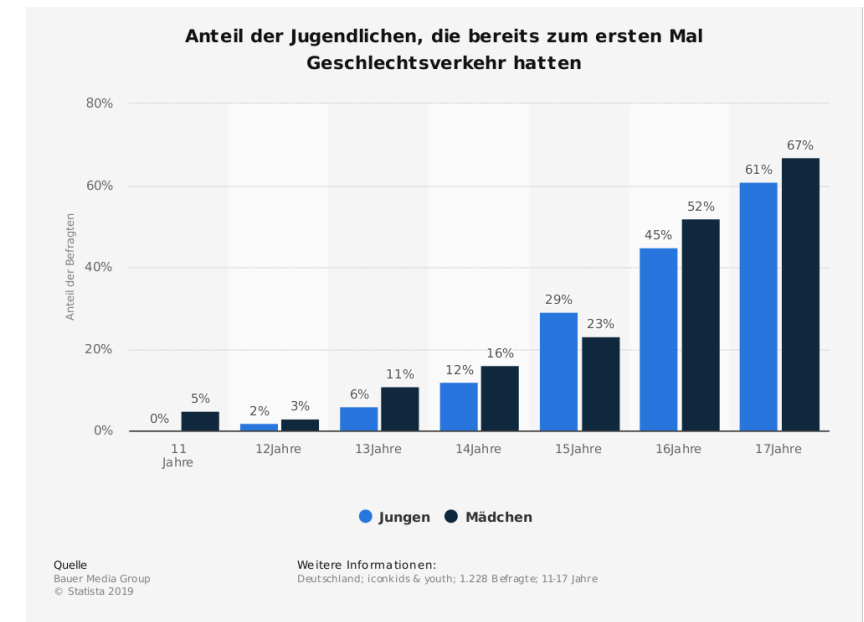
Fast alle Mädchen und Jungen sind vorher unsicher und aufgeregt. Jungen machen sich häufig Gedanken, ob sie im entscheidenden Moment „einen hochkriegen“, ob sie in der Aufregung mit der Anwendung des Kondoms klarkommen oder ob sie ein Mädchen befriedigen können. Mädchen fragen sich, ob sie alles „richtig“ machen, haben Angst vor Schmerzen oder einer ungewollten Schwangerschaft. In jedem Fall ist es völlig normal, unsicher und aufgeregt zu sein.

Wenn beide bereit sind miteinander zu schlafen, dann sollte man sich Zeit lassen. Wichtig ist auch die Situation und Umgebung für das erste Mal. Man sollte einen Ort wählen, an dem man sich wohl fühlt und alleine sein kann. Es ist lockerer und lustvoller, wenn keine Gefahr besteht, dass jemand stört oder Zeitdruck entsteht.

Ein ausgiebiges Streicheln, Küssen und Zärtlichsein, das so genannte Vorspiel, kann ein wichtiger und schöner Teil sein, um die sexuelle Erregung zu steigern. Gerade für Mädchen ist es schön, viel Zeit zu haben, da die Erregungsphase meist länger dauert als bei Jungen. Und wie der Name Vorspiel schon sagt: Alles kann und soll ganz „spielerisch“ und ohne Druck geschehen.

Durch das Eindringen des Penis beim ersten Mal kann das Jungfernhäutchen gedehnt werden oder reißen. Das nennt man Entjungferung. Dies tut bei manchen etwas weh, andere spüren kaum etwas. Dabei blutet es mehr oder weniger, manchmal auch gar nicht.

Wenn alles zusammen passt, dann kann das „Erste Mal“ sehr schön sein. Es ist aber auch keine Katastrophe, wenn es beim ersten Mal noch nicht ganz so toll war, wie man sich das vorgestellt hat. Es gibt ja weitere Gelegenheiten, beim Miteinander-Schlafen noch viel zu lernen...



Verhütung



Bevor ein junges Paar zum ersten Mal „miteinander schlafen“ will, sollte es sich hierüber gründlich informieren und offen miteinander sprechen. Schwangerschaftsverhütung ist Sache beider Partner! Keiner darf sich darauf verlassen, dass sich der andere darum kümmert, oder einfach hoffen, dass schon „nichts passieren wird“.


Wichtig ist auch, dass man vorher mit einer Person seines Vertrauens darüber spricht, die Erfahrung bei diesem Thema hat. Das können die eigenen Eltern (Mutter, Vater) sein, ältere Geschwister oder Freunde oder auch der Hausarzt oder Frauenarzt. Man sollte sich nämlich klar darüber sein, welche Methoden es gibt, wie sicher sie sind und wie empfehlenswert sie für die eigene Situation sind.

Man unterscheidet zwischen...

- mechanischen,
- chemischen und
- Hormonellen
- und natürlichen Verhütungsmitteln, bzw. -arten.

Sie unterscheiden sich nicht nur in der Art und Weise ihrer Anwendung, sondern auch im Grad der Zuverlässigkeit ihrer Schutzwirkung.

Kondom

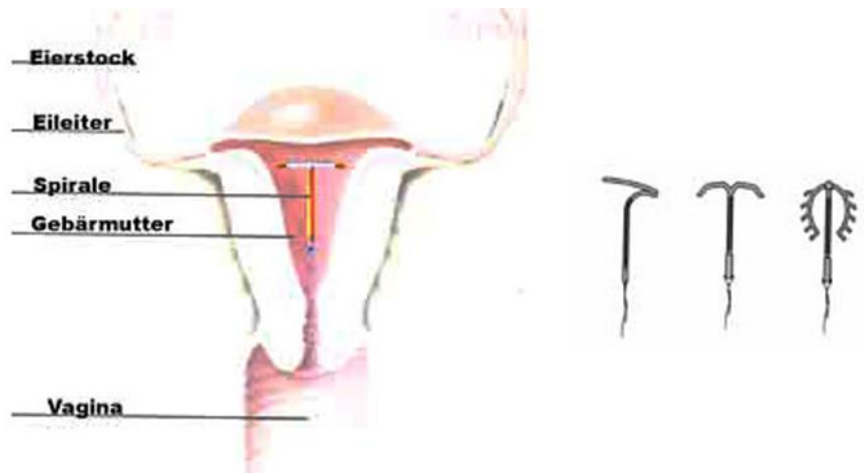


Kondome werden im allgemeinen Sprachgebrauch auch Gummi, Überzieher oder Pariser genannt. Dieses Verhütungsmittel gehört zur Gruppe der mechanischen Verhütungsmittel. Die dünne, elastische Gummihülle, die es in verschiedenen Ausführungen und Farben gibt, fängt beim Orgasmus des Mannes die Samenflüssigkeit auf und verhindert somit eine mögliche Befruchtung. Der besondere Wert des Kondoms besteht darin, dass es zusätzlich vor Ansteckung mit dem Aids-Virus oder den Erregern von anderen Geschlechtskrankheiten schützt.

Deshalb gilt als Grundsatz: Geschlechtsverkehr mit neuen Partnern oder Zufallsbekanntschaften niemals ohne Kondom!

Das Kondom wird über das versteifte männliche Glied aufgerollt. Nach dem Samenerguss das Glied noch vor dem Erschlaffen aus der weiblichen Scheide ziehen, dabei das Kondom am Ring festhalten. Bei jedem Geschlechtsverkehr ist ein neues Kondom zu verwenden.

Nach dem gleichen Prinzip funktioniert das "Kondom für die Frau", Femidon. Eine durchsichtige, weiche Kunststoffhülle hat an ihren Enden zwei elastische Ringe, wovon der Ring an der geschlossenen Seite in die Scheide eingeführt wird, der andere außerhalb verbleibt. Das Femidon kann bis zu zehn Stunden vor dem Geschlechtsverkehr eingeführt werden. Es schmiegt sich wie eine zweite Haut von innen an die Vagina an.



Spirale und Diaphragma

Die Spirale wird vom Frauenarzt in die Gebärmutter eingelegt und soll die Einnistung der Eizelle verhindern. Es gibt verschiedene Modelle aus unterschiedlichem Material, z. B. Kunststoff oder Kupfer.

Die Anwendung erfordert regelmäßige Kontrolluntersuchungen und ist für junge Mädchen nicht geeignet.

Diaphragma (Scheidenpessar): Das Diaphragma gehört zu den mechanischen Verhütungsmitteln. Dabei handelt es sich um einen gewölbten Gummi, der von einem elastischen Ring gehalten wird. Das Diaphragma muss vor dem Geschlechtsverkehr eingelegt werden. Die Spermien gelangen nicht in die Gebärmutter; erst 6 - 8 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr entfernen.



Chemische Verhütungsmittel

Chemische Verhütungsmittel: Dazu gehören Creme, Gel, Schaum, Spray, Tabletten und Zäpfchen. Diese müssen vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingeführt werden. Diese chemischen Verhütungsmittel töten Samenzellen in der Scheide ab bzw. bilden eine Sperre vor dem Eingang der Gebärmutter. Die Wirkung hält ca. 1 Stunde.



Die Pille



„Pille“ oder auch „Antibabypille“ ist ein umgangssprachlicher Sammelbegriff für hormonelle Verhütungsmittel. Die darin enthaltenen Wirkstoffe verhindern bei der Frau den Follikelsprung in den Eierstöcken und damit das Freiwerden befruchtungsfähiger Eizellen.

Es gibt verschiedene Typen von „Antibabypillen“, die vom Frauenarzt individuell verordnet und auf Verträglichkeit und Nebenwirkungen kontrolliert werden müssen. Die Einnahme muss exakt nach Vorschrift (Beipackzettel) erfolgen.

Ob und wann Mädchen die Pille erstmals nehmen, sollte in Absprache mit den Eltern und nach ärztlicher Untersuchung entschieden werden, denn die Wirkung der Pille hat Auswirkungen auf die weitere seelische Stimmung und körperliche Entwicklung. Nicht für jedes Mädchen ist die Pille daher geeignet.

Weitere hormonelle Verhütungsmethoden:

Auf die Haut aufgeklebte Hormonpflaster (ca. 4,5 x 4,5 cm) werden wöchentlich gewechselt und in der vierten Woche ausgesetzt. Die Pflaster sind an der entsprechenden Hautpartie sichtbar, sie lösen sich nur selten beim Duschen und Baden.

Das 4 cm lange und 2 mm dicke Hormonstäbchen wird nach örtlicher Betäubung unter die Haut des Oberarms geschoben und verbleibt dort 3 Jahre. Selten kann es zum Verrutschen des Implantats kommen. Das Herausnehmen des Implantats erfolgt durch einen lokalen Schnitt.



Natürliche Verhütungsmethoden









Dazu gehören Basaltemperaturmethode, Kalendermethode und Schleimstrukturmethode. Mithilfe dieser Methoden werden die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage durch Rechnen, Messen der Körpertemperatur und Schleimuntersuchung bestimmt. An den fruchtbaren Tagen darf kein Geschlechtsverkehr stattfinden, bzw. an diesen Tagen müssen andere Verhütungsmethoden zu Hilfe genommen werden (z. B. Kondom).

Zu den natürlichen Verhütungsmethoden gehören heutzutage auch Minicomputer, sogenannte „Babycomputer“, die durch Thermofühler die Temperaturwerte messen und daraus die fruchtbaren Tage berechnen. Andere messen die Hormonwerte im Urin mittels Teststreifen.

Der Coitus interruptus („Aufpassen“) ist der unterbrochene Geschlechtsverkehr, also das Herausziehen des Gliedes aus der Scheide vor der Ejakulation. Es ist eine von jungen Leuten zwar immer noch oft praktizierte, aber sehr unsichere Verhütungsmethode, weil schon vorher etwas Sperma austreten kann.

Auf einen Blick

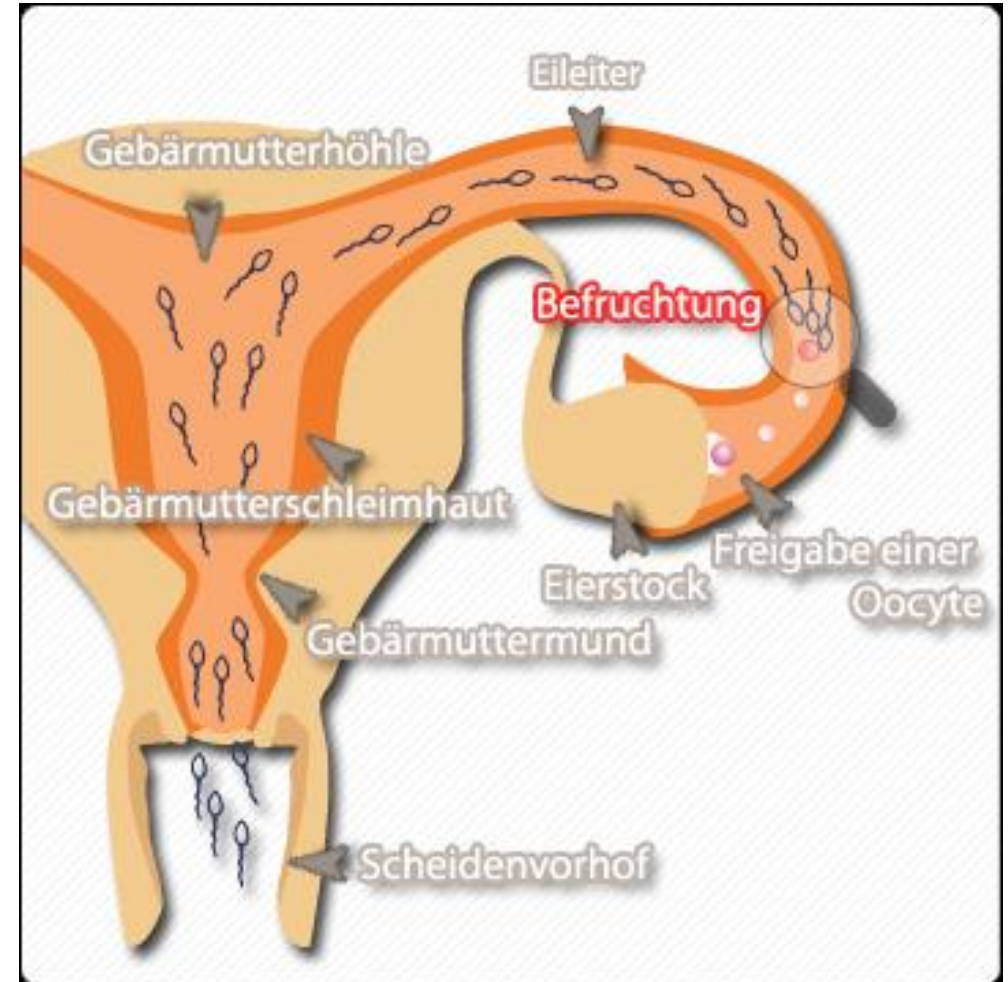
Verhütungsmittel haben Vor- und Nachteile. Hier bekommst du einen kurzen Überblick über die gängigen Methoden.

Verhütungsmittel	So funktioniert es	Vorteile	Nachteile
Kombipille (Mikropille) 	Verhindert den Eisprung, verändert Schleim und Schleimhaut in der Gebärmutter.	Sehr sicher. Einfach anzuwenden. Bei jungen Mädchen (momentan bis zum Alter von 20 Jahren) zahlt die Krankenkasse die Pille.	Man muss jeden Tag an Verhütung denken. Körperliche Nebenwirkungen sind möglich.
Minipille 	Verändert Schleim und Schleimhaut in der Gebärmutter, so kommen Spermien nicht durch und ein befruchtetes Ei kann sich nicht einnisten.	Relativ sicher bei pünktlicher Einnahme.	Muss sehr pünktlich genommen werden, damit sie sicher ist. Körperliche Nebenwirkungen möglich.
Kondom 	Verhindert, dass Spermia in die Scheide gelangt.	Wird nur bei Bedarf angewendet. Nicht gesundheitsschädlich. Kann man überall kaufen. Schützt vor Geschlechtskrankheiten.	Nicht immer sicher. Manche Paare empfinden Kondome als störend.
Diaphragma 	Verhindert, dass Spermien in die Gebärmutter gelangen.	Nicht gesundheitsschädlich. Wird nur bei Bedarf angewendet.	Umständlich und nicht immer besonders sicher.
Chemische Mittel 	Töten Spermien in der Scheide ab. Bilden eine „Schaumsperr“.“	Kann man überall kaufen.	Als alleiniges Verhütungsmittel nicht sicher. Können die Scheide oder den Penis reizen.
Hormonring 	Gibt in der Scheide Hormone ab, verhindert wie die Mikropille den Eisprung.	Sobald der Ring in der Scheide liegt, muss man 3 Wochen lang nicht mehr an Verhütung denken.	Kann die Scheide reizen, stört manchmal beim Sex.
Koitus interruptus	Durch Herausziehen des Penis aus der Scheide vor dem Samenerguss soll verhindert werden, dass Sperma in die Scheide gelangt.	Keine.	Extrem unsicher, verdient den Namen Verhütung nicht.
Natürliche Verhütung 	Durch Messung der Körpertemperatur werden die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage bestimmt.	Sehr natürliche Methode ohne störende oder schädliche Nebenwirkungen. Kostet nichts.	Man muss sehr diszipliniert sein, jeden Tag die Temperatur zu messen und an den fruchtbaren Tagen nicht miteinander zu schlafen. Spontaner Sex ist an vielen Tagen des Zyklus nicht möglich.
Spirale 	Die Gebärmutter Schleimhaut wird verändert, sodass sich keine befruchtete Eizelle einnisten kann.	Ziemlich sicher. Wirkt mehrere Jahre lang.	Gefahr von Unterleibskrämpfen, starken Blutungen und Infektionen.

Befruchtung

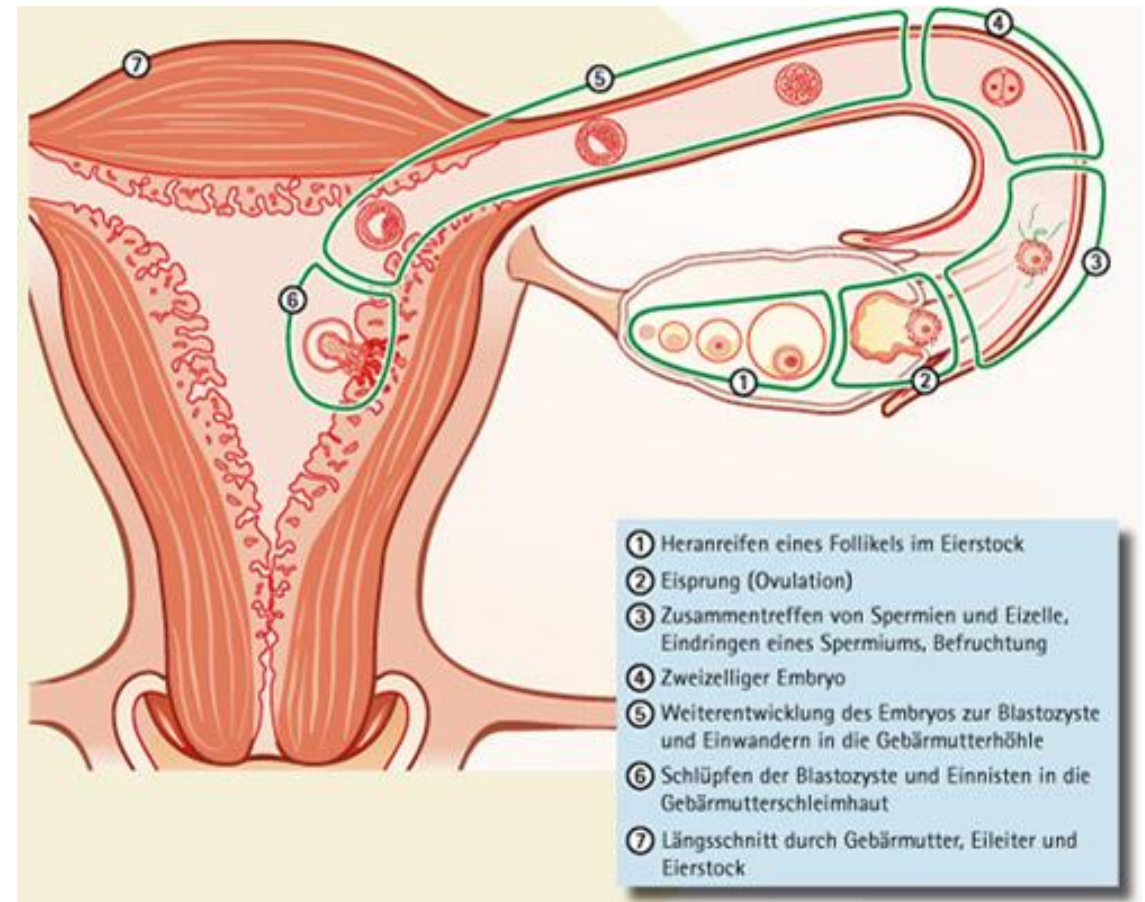
Die Zeit, in der im Bauch einer Frau ein Kind heranwächst, nennt man Schwangerschaft. Im Bauch einer Frau gibt es dazu ein Organ, die Gebärmutter. Sie ist normalerweise nur so groß wie eine Birne. Von den beiden Eierstöcken führen zwei Eileiter zur Gebärmutter. Jeden Monat bewegt sich eine Eizelle (Oocyte) durch einen Eileiter zur Gebärmutter.

Wenn ein Mann mit einer Frau schläft, dann können aus dem Penis Spermazellen durch die Gebärmutter in die Eileiter gelangen. Wenn dort eine Eizelle reif ist, dann verbinden sich Eizelle und Spermazelle. Das ist die Befruchtung, der Beginn der Schwangerschaft. Sie ist aber erst dann „erfolgreich“, wenn sich die beiden miteinander verbundenen Zellen (Spermium und Eizelle) danach in der Gebärmutter schleimhaut einnisten, um dort heranwachsen zu können (siehe Bild auf nächster Folie).



Schwangerschaft

- Während der Schwangerschaft wird die Gebärmutter größer – so wie auch das Kind in ihr. Kurz bevor das Kind geboren wird, ist die Gebärmutter etwa so groß wie ein aufgeblasener Luftballon. Sie ist mit einer Flüssigkeit gefüllt, die man Fruchtwasser nennt. In diesem Fruchtwasser schwimmt das Baby und kann sich ein wenig bewegen. Etwa in den ersten beiden Monaten nennt man es Embryo, nachher Fötus.
- Alles, was das Kind zum Leben braucht, bekommt es von seiner Mutter. Dazu ist es über die Nabelschnur mit dem Blutkreislauf der Mutter verbunden. Die Nabelschnur ist ein Schlauch, der ungefähr so dick ist wie der Finger eines Erwachsenen. Darüber erhält das Kind alle wichtigen Nährstoffe und Sauerstoff. Nach der Geburt des Kindes bleibt davon nur der Bauchnabel übrig.
- Am Anfang einer Schwangerschaft ist das Kind noch ganz klein. Auch der Bauch der Mutter ist noch nicht gewachsen. Beim Arzt kann man aber schon mit einer Untersuchung, die nicht wehtut, das Kind ansehen und Bilder davon machen. Diese Untersuchung nennt man Ultraschall. Eine Schwangerschaft dauert beim Menschen neun Monate. Im Idealfall dreht es sich am Schluss so, dass der Kopf unten liegt, zur Scheide der Mutter hin. Dann kommt es von selbst zur Geburt.



Die Entwicklung des Embryos

Ab der Befruchtung teilen sich die Zellen immer wieder. Aus einer Zelle werden so zwei. Nach fünf Tagen sind es etwa 100. Sie sind noch kleiner als 1 Millimeter. Der Embryo ist in die Gebärmutter gewandert und bleibt dort an der Wand kleben. Man nennt das „sich einnisten“, das bedeutet in etwa „ein Nest finden“. Ab diesem Moment hat die Mutter keine Menstruationsblutung mehr, weil sie sonst den Embryo verlieren würde.

Am Ende der ersten Woche baut sich der Embryo eine Verbindung zur Plazenta der Mutter. Die Plazenta nennt man auch „Mutterkuchen“. Dieses Organ macht Nahrung und Sauerstoff für den Embryo bereit. Durch die Nabelschnur gelangt später beides zum Embryo. Der verbrauchte Sauerstoff fließt durch die Nabelschnur zur Plazenta zurück.

Die Zellen teilen sich immer weiter, und zwar gezielt: Am Ende der fünften Woche hat der Embryo bereits Nieren, die Leber, den Darm, das Gehirn und weitere wichtige Organe. In der sechsten Woche beginnt das Herz zu schlagen. Der Embryo ist jetzt etwa so groß wie eine Weintraube oder eine Himbeere. Er schwimmt in einer Flüssigkeit, dem Fruchtwasser.

In der achten Woche beginnt das Gehirn zu arbeiten. Der Embryo hat Arme, Hände mit Fingern sowie Beine mit Füßen und Zehen. Er bewegt sich und schlägt sogar Purzelbäume. Das kann die Mutter noch nicht spüren, aber man kann es auf dem Ultraschallbild sehen. Er ist jetzt vom Scheitel bis zum Po etwa 3 Zentimeter lang und etwa 4 Gramm schwer. Weil schon alle Organe vorhanden sind, wird man den Embryo ab der neunten Woche nicht mehr Embryo nennen, sondern Fötus oder Fetus.

Bild: Nachbildung aus Wachs eines Embryos in der 8. Schwangerschaftswoche



Die Entwicklung des Fötus 1

In der 12. SSW (3. Monat) wiegt das Ungeborene ungefähr 25 Gramm. Teile des Schädelknochens und des knöchernen Skeletts (Knochenkerne) sind sichtbar. Die Verknöcherung der langen Röhrenknochen an Armen und Beinen (Oberschenkel und Oberarm) steht nun im Vordergrund, wobei das Längenwachstum der Knochen erst in der Pubertät endet.

13.-16. SSW (4. Monat). Das Kind testet seine Bewegungsfähigkeit, es strampelt mit den Beinen, ballt die Faust, spreizt die Zehen, es probiert alles aus, was sich bewegen lässt. Noch sind diese Bewegungen für die Mutter nicht spürbar. Außerdem trainiert das Kind zu atmen, zu schlucken und zu saugen. Es trinkt auch kleine Schlucke Fruchtwasser. Abfallstoffe seines Stoffwechsels scheidet es über den Urin wieder aus; denn die Nieren funktionieren bereits. Zudem wächst dem Kind ein flaumiger, weicher „Pelz“, die im 8. Monat wieder verschwindet.

Gegen Ende des 4. Monats haben sich die Geschlechtsorgane des Kindes soweit entwickelt, dass man in einem Ultraschallbild bereits das Geschlecht erkennen kann. Aber Vorsicht: Vor allem die Aussage, dass es ein Mädchen wird, ist manchmal falsch, denn bei ungünstiger Lage des Kindes zum Schallkopf sind die Hoden im Bild kaum zu erkennen. Findet der Arzt aber die Hoden, ist die Prognose „Junge“ korrekt. Doch trotz hervorragender Ultraschalltechnik weiß man erst nach der Geburt eindeutig, ob das Neugeborene ein Mädchen oder ein Junge ist.



Die Entwicklung des Fötus 2

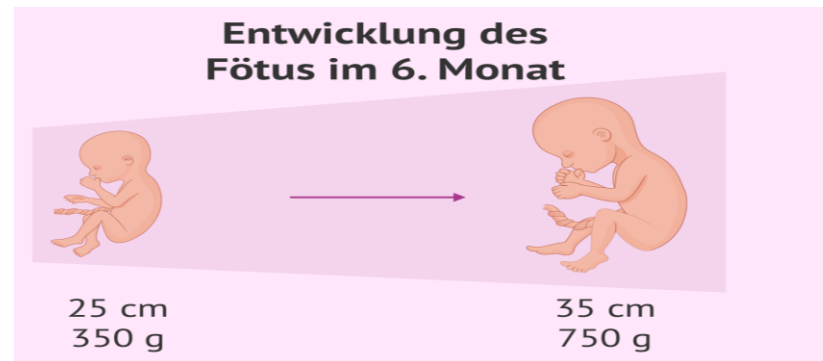
17.-20. SSW (5. Monat). Zu Beginn des 5. Monats ist der Fötus ~ 18 cm groß. Er hat Hände und Füße, und seine Gesichtszüge sind gut erkennbar. Zur Halbzeit der Schwangerschaft kann die Mutter die Bewegungen des Kindes als vorsichtiges Stupsen schon spüren.

Das Kind nimmt auch regen Anteil am Leben der Mutter. Als „Kurier“ wirkt dabei das Blut. Da die mütterlichen Hormone über den Mutterkuchen in den Blutkreislauf des Ungeborenen gelangen, reagiert es darauf entsprechend. Wenn die Mutter z. B. beim Autofahren plötzlich scharf bremsen muss, kommt es bei ihr zu einer Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin. Dieses gelangt auch zum Kind: Sein Puls wird höher, und es beginnt, sich kräftig zu bewegen.

Stand bis zum Ende der 20. SSW vor allem das Längenwachstum im Vordergrund, wird es von nun bis zum Ende der Schwangerschaft vor allem die Gewichtszunahme sein.

In der 21.-24. SSW (6. Monat) hat das Kind immer noch gut Platz in der Gebärmutter. Es bildet sich eine Fettschicht (braunes Fett), vor allem im Nacken und rund um die Nieren. Um die Haut des Kindes legt sich eine schützende „Babycreme“, die Käseschmiere (Vernix). Sie hilft, den Körper warm zu halten und die Haut vor der Flüssigkeit des Fruchtwassers zu schützen. Außerdem sorgt sie dafür, dass das Kind später leichter durch den Geburtskanal gleiten kann.

In der 25.-28. SSW (7. Monat) entwickelt sich das Gesicht des Kindes. Am Ende dieses Monats macht es seine Augenlider auf, an denen sich bereits winzige Wimpern befinden. Es kann die Augäpfel schnell und gerichtet bewegen, nimmt aber keine Konturen, sondern nur Lichtunterschiede wahr - also auch Tag und Nacht.



Die Entwicklung des Fötus 3

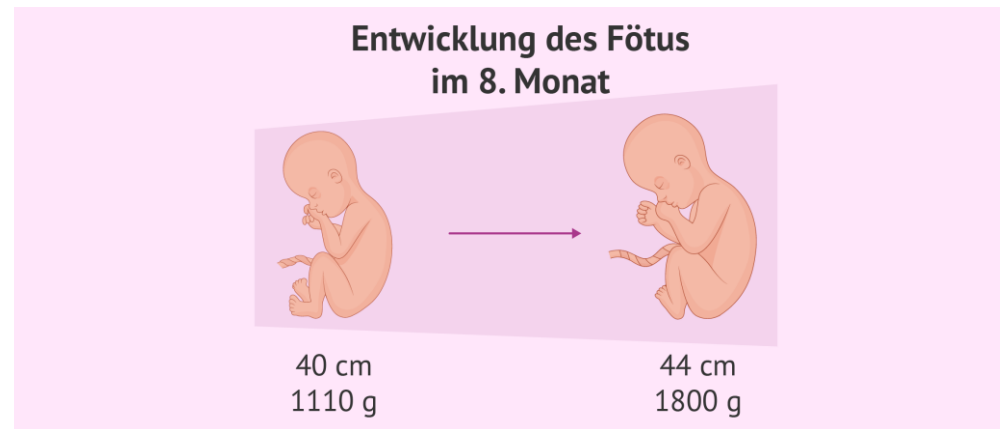
29.-32. SSW (8. Monat). Je größer das Ungeborene wird, desto deutlicher spürt die Mutter seine Bewegungen, denn zum einen werden die Muskeln des Ungeborenen kräftiger und damit seine „Trittstärke“. Zum anderen wird die als Puffer wirkende Fruchtwasserschicht zwischen Gebärmutterwand und Kind geringer. In der Gebärmutter wird es zunehmend enger für den Fötus, der am Ende des 8. Monats etwa 40 cm lang ist und etwa zwei Kilo wiegt.

In der 33.-36. Woche (9. Monat) entwickelt das Ungeborene seinen eigenen Schlaf- und Wachrhythmus. Meist schläft es knapp eine Dreiviertelstunde, und bleibt danach wieder genauso lange wach. In der 35. Woche ist auch die Lungenreifung abgeschlossen, d. h. Kinder, die jetzt geboren werden, können für gewöhnlich selbstständig atmen, das Reifen der Lunge muss nicht mehr durch Medikamente angestoßen werden.

Bei Jungen wandern die Hoden in den Hodensack; bei Mädchen wachsen die äußeren Schamlippen über die inneren; diese Entwicklung gehört zu den Reifezeichen des Kindes.

Am Ende des 9. Monats wiegt das Kind ~ 2 800 Gramm und ist rund 45 cm lang. Es dreht sich in diesem Monat zum letzten Mal und zeigt dann mit dem Kopf nach unten.

37.-40. Woche (10. Monat). Das Kind ist jetzt bereit für die Geburt. Unter dem Einfluss von Hormonen und weil der Kopf des Kindes Druck ausübt, beginnt sich der Muttermund zu lockern. Das Kind hat idealerweise die Beine gekreuzt. Viel bewegen kann es sich jetzt nicht mehr; nur Rollbewegungen von rechts nach links oder umgekehrt sind noch möglich. Diese spürt die Mutter deutlich; sie sind auch zum Teil von außen sichtbar.



Geburt

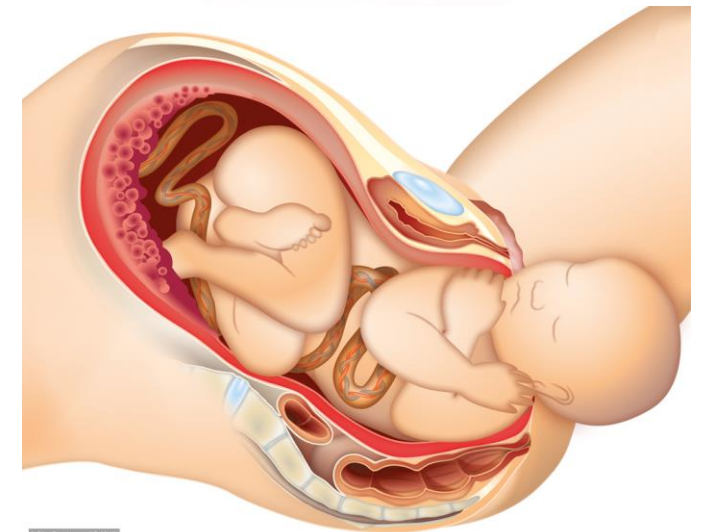
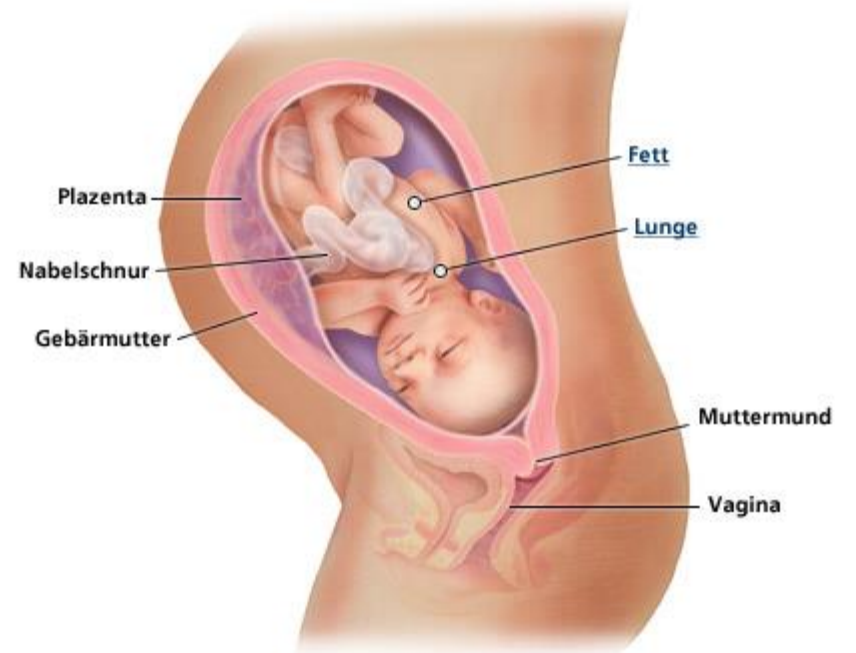
Die werdende Mutter merkt den Beginn des Geburtsvorganges als erste, wenn plötzlich das Fruchtwasser aus der Scheide herausrinnt. Dann fängt ihre Gebärmutter an, sich in regelmäßigen Abständen zusammenzuziehen. Das nennt man: Wehen, weil sie bei der Mutter starke Schmerzen verursachen können. Durch die Wehen öffnet sich der Ausgang der Gebärmutter. Dann drücken die Wehen das Kind aus der Gebärmutter heraus und durch die Scheide. Die Scheide dehnt sich so weit, bis das Baby hindurchpasst und zur Welt kommt. Dies kann schnell gehen oder viele Stunden andauern, das ist von Geburt zu Geburt unterschiedlich.

In den meisten Fällen hat sich das Baby vor der Geburt so gedreht, dass der Kopf nach unten liegt, zur Scheide hin. Der Kopf kommt dann also als erster heraus. Darauf folgen die Schultern. Sind die einmal durch, geht der Rest sehr schnell.

Manche Babys sitzen mit dem Po und den Füßen nach unten im Mutterleib. Bei der Geburt kommt dann der Po zuerst heraus. Man nennt dies eine „Steißlage“, weil das Steißbein des Kindes zuerst herauskommt. Das ist die Verlängerung der Wirbelsäule, bei den Tieren der Schwanz. Anschließend kommen der Bauch und die Beine miteinander heraus, zuletzt der Kopf. Eine solche Geburt ist für die Mutter viel schwieriger, weil das Kind so insgesamt dicker ist. Meist machen die Ärzte heute einen Kaiserschnitt, wenn sie auf dem Ultraschallbild eine Steißlage erkennen.

Nach der Geburt des Babys drückt die Gebärmutter den Mutterkuchen heraus. Man nennt ihn auch: Plazenta. Sie versorgte das Baby durch die Nabelschnur mit Nahrung und Sauerstoff. Die Nabelschnur wird dann abgeschnitten. Die Plazenta und die Nabelschnur braucht es nicht mehr. Die Menschen verbrennen die Plazenta meistens. Aus gewissen Teilen davon können auch Medikamente, Salben oder Cremes hergestellt werden.

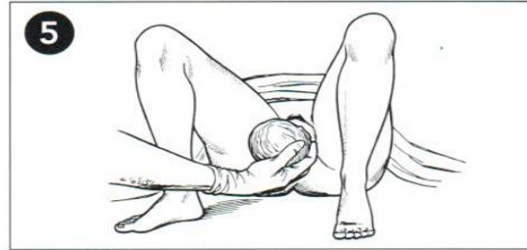
Es gibt Situationen, in denen eine Frau ihr Baby nicht durch eine natürliche Geburt zur Welt bringen kann. Bei manchen Frauen ist das Becken zu eng für die Größe des Kindes. Es gibt auch zahlreiche andere Gründe. In diesen Fällen braucht es eine Operation. Die Frau wird dabei so betäubt, dass nur die untere Hälfte des Körpers gefühllos wird. Sie kann also noch hören, sehen, sprechen und selber atmen. Sie ist wach, spürt jedoch keinen Schmerz. Die Ärzte öffnen den Bauch unterhalb des Bauchnabels quer durch. Nach der Haut und den Bauchmuskeln schneiden sie auch die Gebärmutter auf und heben das Kind heraus. Dies dauert nur ganz wenige Minuten, damit das Kind möglichst wenig belastet wird. Ein Arzt durchtrennt die Nabelschnur und legt das Kind der Mutter auf die Brust. Anschließend holen die Ärzte die Plazenta heraus und beginnen, alle Schichten wieder zuzunähen. Später erwacht der Bauch wieder aus der Narkose, und die Mutter wird im Bett in ihr Spitalzimmer gebracht.



Nachdem der Kopf des Babys den Geburtskanal verlassen hat, geschieht die eigentliche Entbindung ziemlich schnell. Der übrige Körper des Kindes gleitet meist

leicht heraus. Dabei wird die Mutter durch eine Hebamme oder durch einen Arzt unterstützt. Aber es gibt noch eine weitere Phase, **die Nachgeburtsphase**.

Auf den unteren Abbildungen ist der Körper der Frau im Längsschnitt dargestellt.



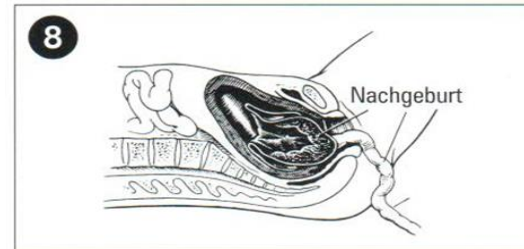
Bei den meisten Geburten erscheint der **Kopf des Kindes** als Erstes. Die Hebamme oder der Arzt unterstützen den Kopf des Kindes und drehen ihn vorsichtig so, dass das Gesicht nach oben zeigt. Bis zu diesem Zeitpunkt kann das Baby noch nicht atmen. Es braucht weiterhin die **Plazenta**, um Sauerstoff zu erhalten.



Hebamme oder Arzt halten das Kind im Nacken und helfen der Mutter vorsichtig dabei, es nun zur Welt zu bringen. Der **übrige Körper**, der einen kleineren Durchmesser als der Kopf hat, gleitet durch den Geburtskanal der Mutter leicht hinaus.



Nach der Geburt stellen die Hebamme oder der Arzt sicher, dass die **Atemwege** des Kindes frei sind. Dann kann es seine **eigenen Lungen** benutzen, um **Sauerstoff** zu erhalten. Die **Nabelschnur** wird dicht am Körper des Kindes geklammert und abgetrennt. Dabei spürt das Kind keine Schmerzen.



Während der **letzten Phase der Geburt** muss die Frau **die Reste der Plazenta und der Nabelschnur** herauspressen. Auch das geschieht mit Hilfe von Wehen, von denen aber normalerweise wenige ausreichen. Die **Nachgeburt (also Plazenta und Nabelschnur)** wird sorgfältig untersucht, um sicherzustellen, dass sie vollständig herausgekommen ist.

Entwicklung des Kindes

In den ersten drei Lebensjahren lernt das Kind die grundlegenden menschlichen Fähigkeiten: Gehen, Sprechen und Denken. Für eine gesunde Entwicklung des Kindes ist es wichtig, dass es eine gute und stabile Beziehung zu seinen Eltern, Geschwistern und anderen Betreuungspersonen aufbauen kann.









Schritt für Schritt: Die Entwicklung von Kleinstkindern im Überblick

Diese Übersicht ist als Orientierung für Sie gedacht. Diese Aufzählungen erheben nicht den Anspruch auf Vollständigkeit.

Wichtig: Die Entwicklung von Kindern in den ersten Lebensjahren läuft bei jedem Kind ganz individuell und in seinem persönlichen Tempo ab. Stellen Sie fest, dass ein Kind etwas noch nicht kann, obwohl es dies

laut Übersicht können sollte, ist das noch kein Grund zur Beunruhigung. Dafür hat das Kind vielleicht in einem anderen Bereich bereits große Schritte gemacht. Beobachten Sie enorme Defizite, z. B. stellen Sie fest, dass ein Kind mit 3 Jahren noch nicht sicher geht, dann wenden Sie sich im persönlichen Gespräch an die Eltern und bitten Sie diese, einen Arzt zu Rate zu ziehen.

Alter des Kindes: / Entwicklungsgebiete:	6 Monate Das Kind...	1 Jahr Das Kind...	1 ½ Jahre Das Kind...	2 Jahre Das Kind...	2 ½ Jahre Das Kind...	3 Jahre Das Kind...
Sehen und reagieren 	<ul style="list-style-type: none"> blickt in Gesichter. folgt Bewegungen und bewegten Dingen mit den Augen. betrachtet Dinge in seiner Hand. richtet seine Augen mit paralleler Augenstellung auf Gegenstände und Personen. 	<ul style="list-style-type: none"> sieht Dingen nach, die herunterfallen. sieht Personen nach, die sich bewegen. findet Dinge, die z. B. unter einem Tuch versteckt sind. erkennt sein Kuscheltier. betrachtet sich im Spiegel und greift nach dem Spiegelbild. beobachtet seine Hände. 	<ul style="list-style-type: none"> erkennt Personen, die zur Familie oder zu seinem Alltag gehören. erkennt entsprechende Personen auch aus der Ferne. hat eine Vorliebe für ein bestimmtes Spielzeug. blickt einem Ball nach, der wegrollt. blättert gerne in Bilderbüchern und zeigt auf einzelne Bilder. 	<ul style="list-style-type: none"> kennnt „Nein“, sagt es oder schüttelt den Kopf. kann bei sich oder bei einer Puppe auf benannte Körperteile zeigen. reagiert mit einer Gestik oder mit einem Wort, wenn es nach seinem Wunsch gefragt wird. kann 2 Puzzleteile einander zuordnen. kann 2 gleiche Dinge zuordnen. 	<ul style="list-style-type: none"> ordnet Dinge 2 Farben zu. ordnet Dinge 2 Größen zu. erkennt Menschen in seiner Umgebung (z. B. Nachbarn) und reagiert darauf (z. B. erfreut mit Winken). kann Bilder nach Paaren sortieren. 	<ul style="list-style-type: none"> kommentiert, was es gezeichnet hat. erkennt seine eigene Kleidung. sortiert Dinge der Größe nach. erkennt Orte wieder. erkennt, welche Tätigkeiten auf Bildern dargestellt sind. benutzt die Mengenbezeichnung 1 und „viele“.
Hören und reagieren 	<ul style="list-style-type: none"> reagiert im Schlaf auf Geräusche in der Nähe durch Bewegungen oder Mimik. erschrickt, wenn es ein lautes Geräusch hört. hält inne, wenn es leise Geräusche oder Musik vernimmt. wendet den Kopf in Richtung Geräuschquelle. sieht denjenigen an, der spricht. 	<ul style="list-style-type: none"> versteht die Bedeutung von einzelnen Worten. reagiert bei Weinen auf Zuspruch. horcht auf, wenn es Schritte oder Geräusche hört. sucht die Herkunft des Geräuschs, wenn es ein Flüstern hört. 	<ul style="list-style-type: none"> reagiert, wenn es bei seinem Namen gerufen wird. schauf die Person an, deren Namen genannt wird, wenn sie ihm bekannt ist. kann kleine Aufträge erfüllen, z. B. „Komm zu mir.“ kann mit Gesten um etwas bitten und sich verabschieden („bitte, bitte“ und „winke, winke“) 	<ul style="list-style-type: none"> versteht Fragen wie „Magst du ...?“ kann auf Nachfrage Körperteile zeigen. kann auf Nachfrage bekannte Dinge zeigen. kann auf Nachfrage oder Bitte hin ein Ding bringen oder holen. 	<ul style="list-style-type: none"> verabschiedet sich. reagiert auf die Aufforderung „Gib mir bitte ...“ kann einen klaren Auftrag, z. B. „Nimm bitte deine Schuhe ...“, erledigen. kennnt mehrere Kinder z. B. in der Kita mit Namen. 	<ul style="list-style-type: none"> versteht zwei Ortsangaben hintereinander, z. B. „Hol bitte das Kissen aus der Kuschelecke und bring es zum Vorleseplatz“. kann 2 Aufträge hintereinander ausführen. kann die Aufforderung „Gib mir bitte eins / viele ...“ erfüllen.
Geschicklichkeit mit den Händen 	<ul style="list-style-type: none"> spielt mit seinen Fingern und Zehen. kann seine Hand um Dinge schließen. streckt und beugt die Arme kontrolliert. berührt sich und seine Kleidung. führt Dinge mit der Hand zum Mund. streckt die Hände in Richtung von Dingen, die es interessiert. 	<ul style="list-style-type: none"> greift nach Dingen und lässt sie wieder los. kann Dinge von einer Hand zur anderen reichen. wendet den Pinzettengriff an. untersucht Dinge, z. B. durch Schütteln. 	<ul style="list-style-type: none"> räumt, schüttelt und füllt Dinge aus, ein und um. klopft mit Bausteinen und anderen Dingen aneinander. zeigt mit dem Finger auf Dinge. kann alleine aus einer Tasse trinken und sie dabei halten. kann eingepackte Dinge auswickeln. kann Dinge fallen lassen und wagschmelzen. 	<ul style="list-style-type: none"> kann Türme mit 3 Bausteinen bauen. kann Scheiben auf einen Stab stecken. kann nach kleinen Gegenständen, z. B. Rosinen, greifen. kritzelt mit Stiften. zieht einzelne Kleidungsstücke selbstständig aus. kann einen Reißverschluss öffnen. kann einen lockeren Verschluss aufdrehen. 	<ul style="list-style-type: none"> kann einzelne Buchseiten umblättern. isst mit dem Löffel. kann aus 8 Bausteinen Türme bauen. wirft einen Ball über Kopf zu. kann große Knöpfe zuknöpfen. kann Formen wie Dreieck oder Kreis richtig in ein Form Brett einlegen. 	<ul style="list-style-type: none"> kann große Perlen auf eine feste Schnur fädeln. kann Papier falten. gießt und schüttet Dinge und Flüssigkeiten von Becher zu Becher. malte Kreise und Kreisnäuel. beginnt, erste Kopffüßler zu malen.
Bewegung und Körperkontrolle 	<ul style="list-style-type: none"> kann seinen Kopf kontrollieren, wenn es auf den Arm genommen wird. kann sich in Bauchlage auf den Armen abstützen und den Kopf anheben. sitzt mit geradem Rücken. kann den Kopf anheben, wenn es auf dem Rücken liegt. drückt mit den Fußsohlen gegen Hände oder Dinge. zieht sich aktiv an dargebotenen Händen zum Sitzen hoch. dreht sich vom Bauch auf den Rücken. 	<ul style="list-style-type: none"> dreht sich vom Rücken auf den Bauch. kann auf allen Vieren stehen. sitzt sicher auf einem Stuhl. sitzt länger frei. zieht sich zum Stehen hoch. kann mit Hilfe oder mit Festhalten an Möbeln stehen. krabbelt, robbt. 	<ul style="list-style-type: none"> kann an der Hand oder an Möbeln entlang gehen. kann gehen, wenn es etwas vor sich herschiebt, z. B. einen Wagen. kann immer sicherer alleine gehen. kann ohne Hilfe vom Boden / aus der Hocke hochgehen. krabbelt Treppenstufen nach oben. 	<ul style="list-style-type: none"> geht in die Hocke, um Dinge aufzuheben. kann mehrere Meter sicher laufen. kann einige Schritte rückwärts gehen. kann Stufe für Stufe mit Festhalten hochgehen. kann einen Ball mit dem Fuß schießen, ohne hinzufallen. kann auf einen Stuhl klettern. 	<ul style="list-style-type: none"> kann sich hockend oder kauend mit Dingen beschäftigen. kann mit nachgesetzten Schritten eine Treppe frei nach oben gehen. kann eine Treppe mit Festhalten nach unten gehen. kann einige Sprossen auf einer Leiter hochklettern. kann auf einem breiten Steg balancieren. kann mit beiden Beinen vom Boden abspringen. kann kurz auf einem Bein stehen. hat Interesse am Dreiradfahren. 	<ul style="list-style-type: none"> geht die Treppe Stufe für Stufe hinauf. kann eine Treppe frei nach unten gehen. kann eine kurze Strecke auf Zehenballen gehen. kann mit beiden Beinen von einer Treppenstufe nach unten springen. kann einige Schritte mit geschlossenen Augen gehen.
Mundmotorik und Sprechen 	<ul style="list-style-type: none"> kann saugen, schlucken und weinen. schließt kontrolliert seinen Mund. macht Glückslaute wie grr, aaah. kann lachen und kichern. 	<ul style="list-style-type: none"> kann aus einer Schnabelflasche trinken. kann Dinge ablecken. äußert Stimmungen durch Laute. kann gehörte Laute nachahmen. verwendet einige Silben beim Lallen. 	<ul style="list-style-type: none"> kann abbeißen und feste Lebensmittel kauen. hat Lautbezeichnung für einzelne Personen, Dinge und Wünsche, z. B. Mama, Nane. kann Tierlaute nachahmen. spricht 2 – 10 Wörter, meist in Kindersprache. 	<ul style="list-style-type: none"> kennnt ca. 50 Wörter. benutzt „mein“ und „dein“. benutzt Worte für Tätigkeiten. benutzt Adjektive wie „lieb“ oder „heiß“. spricht in 1-Wort-Sätzen. 	<ul style="list-style-type: none"> kennnt ca. 200 Worte (Wortschatz-explosion). spricht in 2-Wort-Sätzen. nennt sich selber „ich“ oder verwendet seinen Vornamen. verwendet gelegentlich hinter Substantiven „s“ für Plurale. kann viele Worte deutlich aussprechen. 	<ul style="list-style-type: none"> spricht mit seinem Kuscheltier. fragt nach, will Sachen wissen. verbindet gelegentlich Sätze mit „und“ oder „aber“. verwendet Präpositionen wie „unter“ oder „hinter“.
Kontakt zu anderen Personen und zur Umwelt 	<ul style="list-style-type: none"> lächelt seine Bezugsperson an. greift nach gewohnten Personen. lacht freudig, wenn eine gewohnte Bezugsperson herantritt. weint traurig, wenn eine gewohnte Bezugsperson weggeht. lässt sich durch Hochnehmen beruhigen. 	<ul style="list-style-type: none"> streckt seinen Bezugspersonen die Arme entgegen. lacht und lallt fröhlich. spielt „Kuckuck“, z. B. mit Tüchern. spielt interessiert mit seinem Spiegelbild. kann „ei, ei“ machen (streicheln, Herzen). hält Dinge fest, die es nicht hergeben will. rollt, robbt, krabbelt auf Dinge zu, die es interessieren. 	<ul style="list-style-type: none"> winkt aufgefördert und unaufgefördert zum Abschied. klatscht bei Aufforderung oder zur Musik. hilft beim Anziehen mit. holt Dinge, wenn es aufgefordert wird. rollt einen Ball zurück. zeigt Dinge her, die ihm gehören. 	<ul style="list-style-type: none"> herzt sein Kuscheltier. kommt Bezugspersonen freudig entgegen. kann sich für eine kurze Zeit intensiv selbst beschäftigen. plappert beim Spielen oder Bilder betrachten. spielt Situationen wie Kehren oder Kochen nach. kann deutlich machen, wenn es etwas nicht mag. 	<ul style="list-style-type: none"> möchte bei Tätigkeiten mithelfen. spielt „Kuscheltier füttern“. reagiert mit Gefühlsausbrüchen, wenn etwas nicht funktioniert oder verneint wird („Trotzalter“). bleibt tagsüber zunehmend trocken. 	<ul style="list-style-type: none"> bringt andere mit Wortspielen oder Handlungen gerne zum Lachen. ahmt Tiere spielerisch nach. ist stolz, wenn es Aufträge richtig ausgeführt hat. nennt sich selbst „ich“.

Kinderrechte

Erwachsenen und Jugendlichen ist es verboten, Sex mit Kindern unter 14 Jahren zu haben. Zum Sex zählen Zungenküsse, Petting und Geschlechtsverkehr. Wenn man unter 14 ist und seine Freundin oder sein Freund über 14 ist, darf man keinen Sex (Zungenküsse, Petting, Geschlechtsverkehr) haben. Passiert das trotzdem, können die Eltern oder andere Erwachsene Anzeige wegen sexuellen Missbrauchs erstatten. Dann kann der oder die Ältere bestraft werden. Sind beide unter 14, dann werden sie nicht bestraft. Übrigens: Die Rechte und Bestimmungen gelten für alle Menschen, egal ob sie Männer, Frauen oder beide lieben.

Erwachsene, die Kinder und Jugendliche erziehen, ausbilden oder betreuen dürfen keinen Sex mit ihnen haben, wenn man noch nicht 16 Jahre alt ist. Sie machen sich sonst strafbar. Das gilt für: Lehrerinnen und Lehrer, Trainerinnen und Trainer, Erzieherinnen und Erzieher oder Pflegeeltern. Wenn man noch nicht 18 Jahre alt ist, darf die mit einem Erziehungs-, Ausbildungs-, Betreuungs- oder Arbeitsverhältnis verbundene Abhängigkeit nicht ausgenutzt werden. Sonst machen sich die Erwachsenen strafbar. Strafbar macht sich auch, wer Kinder oder Jugendliche für Sex bezahlt. Das gilt auch, wenn man statt Geld andere Dinge bekommt. Strafbar macht sich auch, wer eine Zwangslage ausnutzt, um Sex zu haben. Sex müssen beide wollen! Wer andere mit Gewalt dazu zwingt oder bedroht, macht sich strafbar. Dabei ist es egal, ob man 11 oder 17 Jahre alt ist.



Sexting, Cybermobbing und -grooming

Fotos vom Strand, in Badesachen, in Unterwäsche oder gar nackt sind Privatsache! Der eigene Körper geht nur einen selbst etwas an. Darum solltest man Fotos, auf denen man viel Haut zeigt, auch nicht an Freunde verschicken. Einige Jugendliche senden sexy Bilder von sich an den Freund oder die Freundin. Wer so etwas macht, könnte es später bereuen. Das Teilen solcher Fotos oder auch Videos nennt man Sexting.

Viele Kinder und Jugendliche denken sich nichts dabei, solche Aufnahmen mit Freunden zu teilen. Manche Freunde fordern die Freundin auch auf, intime Fotos zu senden. Oder umgekehrt. Zum Problem können diese Fotos werden, wenn Freundschaften in die Brüche gehen. Wenn ehemals beste Freunde diese Bilder an andere senden oder ins Internet stellen, kann das ziemlich peinlich werden und die Bilder können kaum mehr gelöscht werden. Betroffene werden manchmal mit Fotos oder Videos bedroht oder erpresst. Das ist eine Form von Cybermobbing.

Achtung: Wer z.B. Nacktfotos von anderen Menschen an dritte versendet, macht sich auch als Jugendlicher ab 14 Jahren strafbar, selbst dann, wenn man die Fotos nicht selbst hergestellt hat und nur weiterversendet.

Wer viel in sozialen Netzwerken unterwegs ist, sollte sich vor Fremden in Acht nehmen. Es gibt Menschen, die mit Minderjährigen in Kontakt kommen wollen. Sie verfolgen das Ziel, Nacktbilder zu bekommen oder sich sogar mit dem Kind zu treffen. Das Herstellen von sexuellen Kontakten über das Internet nennt man „Cybergrooming“ (englisch für „Anbahnung über das Internet“).

Es fängt oftmals ganz harmlos an und wird schnell sehr privat. Die Fremden schmeicheln sich mit Komplimenten bei den Kindern ein. Dann fordern sie die Kinder auf, Nacktbilder zu schicken und andere persönliche Daten von sich preis zu geben. Achtung: Wer sich mit einem Fremden einlässt, weiß nicht, wer diese Person in Wirklichkeit ist. Manche Menschen geben sich im Internet als jemand anderes aus, z.B. indem sie sich einen falschen Namen geben, sich für viel jünger erklären (obwohl sie in Wirklichkeit viel älter sind).

Erwachsene, die versuchen, Nacktaufnahmen von Kindern zu erhalten, machen sich strafbar. Man nennt das Kinderpornographie. Wenn man den Eindruck hat, man hat es im Internet mit so jemanden zu tun bekommen, sollte man unbedingt die eigenen Eltern oder jemanden seines Vertrauens informieren.



Pornographie



Pornos sind Filme, Texte, Fotos, Zeichnungen und Animationen, die Menschen zeigen, die miteinander Sex haben. Es werden fast ausschließlich die Geschlechtsorgane gezeigt und verschiedene Stellungen. Das soll/kann für andere erregend sein. Gefühle wie Liebe und Zärtlichkeit spielen hier keine Rolle.

Pornografie ist von Erwachsenen für Erwachsene produziert. Viele Kinder und Jugendliche haben aber heute trotzdem schon einmal oder mehrmals Pornos gesehen, meist über das Internet.

Pornografie und Sex, wie Menschen, die eine Beziehung miteinander haben und ihn zu Hause machen und erleben, haben wenig gemeinsam. Pornos sind ausgedachte Phantasie und sollen beim Betrachter Lust erzeugen. Ob es anregend ist, ist von Fall zu Fall sehr unterschiedlich. Manche Jungen und Männer nutzen pornografische Phantasien zur Masturbation. Mädchen und Frauen eher weniger, da die Bilder und Darstellungen häufig nicht zu ihren Wünschen und Bedürfnissen passen.

Die rechtliche Situation ist eindeutig: Nach dem deutschen Gesetz ist es verboten und strafbar, Abbildungen von sexuellen Handlungen für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren zugänglich zu machen.

Die allermeisten Jugendlichen können zum Glück ganz gut zwischen gezeigten Phantasien und dem echten Leben unterscheiden. Deshalb entwickelt sich auch nur sehr selten ein Problem daraus. Dies wurde in verschiedenen Untersuchungen herausgefunden. Wenn jedoch das Gesehene verunsichert oder erschreckt, dann ist es gut, darüber mit Freunden oder Erwachsenen zu reden. Und bloß nicht so zu tun, als ob man das cool wegstecken könnte.

Dennoch kann aus dem häufigen Sehen von Pornos für manche Jugendliche und Erwachsene eine regelrechte Pornosucht entstehen, d.h. sie müssen zwanghaft zur Luststeigerung immer wieder Pornos anschauen. Dies ist - wie andere Süchte auch - eine Krankheit und sollte durch eine Fachperson behandelt werden.

Sexuelle Belästigung und sexueller Missbrauch 1

Als sexueller Missbrauch gelten alle sexuellen Handlungen, die an Kindern oder Erwachsenen, die sich nicht wehren können, gegen ihren Willen verübt werden. Alle diese Taten sind strafbar. Es gibt auch Formen der sexuellen Bedrängung oder Belästigung, die zwar noch nicht per Gesetz strafbar sind, aber im psychologischen Sinn als Missbrauch bezeichnet werden, weil sie jemandem seelischen Schaden zufügen können - zum Beispiel, wenn jemand mit Worten bedrängt wird.

Menschen, die Kinder durch Worte oder Taten sexuell nötigen oder belästigen, indem sie sie zum Beispiel über ihre Sexualität ausfragen oder von eigenen sexuellen Handlungen erzählen oder sie gegen ihren Willen anfassen und streicheln, machen sich in jedem Fall strafbar. Der sexuelle Missbrauch kann so weit gehen, dass die Täter sie an intimen Körperstellen anfassen, sich vor ihnen entblößen, sie zu sexuellen Handlungen überreden oder zwingen oder sie gar vergewaltigen.

Der Extremfall des sexuellen Missbrauchs ist die Vergewaltigung - das bedeutet, dass eine Frau oder ein Mann, ein Mädchen oder ein Junge zum Geschlechtsverkehr gezwungen wird. Auch andere sexuelle Handlungen, bei denen mit Zwang in den Körper einer anderen Person eingedrungen wird, sind Vergewaltigungen - sowohl mit dem männlichen Glied, als auch mit dem Finger oder mit irgendwelchen Gegenständen. Auf die Opfer einer Vergewaltigung wird körperlicher oder auch psychischer Zwang ausgeübt.

Sexueller Missbrauch ist nicht nur mit körperlicher, sondern auch mit brutaler seelischer Gewalt gegen andere verbunden - betroffene Menschen leiden oft ihr ganzes Leben darunter. Die meisten Menschen müssen dann Hilfe bei einem Psychologen suchen und eine Therapie machen, um mit dem schlimmen Schockerlebnis zurechtzukommen.



Sexuelle Belästigung und sexueller Missbrauch 2



Leider kommt es nicht selten innerhalb der Familie oder im Bekanntenkreis zu Fällen von sexuellem Missbrauch. Das Schlimme ist, dass solche Verbrechen oft lange Zeit vertuscht werden und die Opfer im Stillen darunter leiden. Viele belästigte oder missbrauchte Kinder, Jugendliche oder auch Erwachsene trauen sich nicht, jemandem davon zu erzählen - sie schämen sich selbst, haben Angst, dass man ihnen nicht glaubt oder gar ihnen die Schuld gibt. Oft werden sie auch vom Täter unter Druck gesetzt. Jüngere Kinder, die sexuell missbraucht werden, wissen in vielen Fällen überhaupt noch nicht, was mit ihnen passiert und wie sie das Geschehene einordnen oder benennen sollen.

Da einige gewalttätige, sexuell verirrte und pädophile Menschen auch die Anonymität des Internets dazu nutzen, um an Kinder, Jugendliche und ahnungslose Erwachsene heranzutreten, ist es besonders wichtig, sich beim Surfen und Chatten an die Sicherheitsregeln im Internet zu halten und auf keinen Fall seine persönlichen Daten an Fremde weiterzugeben oder sich gar mit ihnen zu verabreden.

Pädophile sind Menschen, die sich sexuell ausschließlich von Kindern angesprochen fühlen. Pädophilie ist somit eine sexuelle Orientierung bzw. eine psychiatrische Diagnose. Sie hat keine strafrechtlichen Konsequenzen, solange die sexuelle Anziehung nicht ausgelebt wird. Erst wenn es zu sexuellen Handlungen mit einem Kind kommt, machen sich diese Personen strafbar.

Wer sexuell bedrängt oder missbraucht wurde, sollte unbedingt zur Polizei gehen und Anzeige erstatten. Vor allem ist es wichtig, nach einer Vergewaltigung möglichst schnell zum Arzt - im Falle von Mädchen und Frauen zu einem Frauenarzt - zu gehen und sich untersuchen zu lassen. Zunächst kann er prüfen, ob eine Behandlung notwendig ist und Hilfe bieten. Auch wird zum Beispiel geklärt, ob die Gefahr einer Schwangerschaft besteht und gegebenenfalls die "Pille danach" verschrieben oder es werden weitere Untersuchungen angeordnet. Und nur durch eine ärztliche Untersuchung lässt sich später auch beweisen, dass man Opfer einer Vergewaltigung wurde. Oft ist es hilfreich, sich einer nahestehenden Person anzuvertrauen, die einen dabei unterstützt und begleitet.

Infos, Tipps, Beratungen und Hilfe

Kindernotrufnummern und Beratungsangebote bei Missbrauch und anderen Problemen (z.B. Gewalt zuhause oder anderswo, Selbstmordgedanken, ...). Die Telefonanrufe sind kostenlos und die Telefone sind 7 Tage lang rund um die Uhr von Fachleuten besetzt, die entweder direkt helfen können oder Hilfe vermitteln können. Man kann dort auch anonym anrufen und die Mitarbeiter verraten nichts, was die Kinder nicht wollen.

- Deutschland: 0800 111 0 333.
- Schweiz: 147
- Österreich: 147

Infos und Tipps rund um die Themen Liebe, Sexualität, Verhütung und Schwangerschaft:

- Deutschland: www.loveline.de
- Schweiz: www.feel-ok.ch
- Österreich: www.jugendportal.at

