

## SICH SELBST ENTDECKEN ... NEUE ERFAHRUNGEN MACHEN ... EINE FRAU WERDEN ...

Hallo Mädels!

Diese Broschüre richtet sich an Mädchen  
und junge Frauen in der Pubertät.

Allerdings sind 12-Jährige natürlich mit  
anderen Themen und Fragen beschäftigt  
als 15- oder 17-Jährige. Daher unsere Bitte

an die Älteren: Wendet nicht ungeduldig,  
wenn ihr beim Lesen merkt, dass ihr schon  
eine Menge wisst. Mit Sicherheit findet ihr  
trotzdem die eine oder andere nützliche Info.

Viel Spaß beim Lesen wünscht euch

Eure BZgA

**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

## „ICH FIND DICH GUT“ ... „ICH STEH AUF DICH“ ...



**Übrigens:** Gute Beziehungen zeichnen sich durch gegenseitigen Respekt aus. Das heißt nicht, dass man immer einer Meinung sein muss. Aber man sollte fair miteinander umgehen.

### Hetero, lesbisch, bi – oder wie?

Mädchen können sich auch in Mädchen verlieben. Manche merken schon recht früh, dass sie viel mehr auf Mädchen stehen als auf Jungen, also lesbisch sind. Andere finden das erst im Erwachsenenalter heraus. Man kann auch erotische Gefühle zu beiden Geschlechtern haben und sich nur in ein bestimmtes Mädchen verlieben, sonst aber auf Jungs stehen. Das nennt man bisexuell. Steht man als Mädchen auf Jungen, so ist man heterosexuell. Wenn du unsicher bist, warte einfach noch ein bisschen ab, was passiert. Vielleicht hilft es dir auch, mit anderen Jugendlichen zu sprechen, denen es ähnlich geht.

**Ausführliche Infos** findest du auf [www.loveline.de](http://www.loveline.de) (Thema Mädchen).

Vielleicht denkst du manchmal, du müsstest jetzt auch unbedingt einen Freund haben. Oder hast große Sehnsucht nach jemandem, der dich liebt und den du lieben kannst. Aber das lässt sich leider nicht erzwingen. Eher ist es so, dass du eines Tages plötzlich bis über beide Ohren verliebt bist und mit der Zeit vielleicht eine Beziehung entsteht.

## GEFÜHLE, SEX UND MEHR – FÜHLT SICH GUT AN!

Wenn du einen Jungen oder ein Mädchen toll findest, werdet ihr euch körperlich vielleicht näher kommen. Wenn man verliebt ist, gibt es nämlich nichts Schöneres, als den anderen zu berühren und zu spüren.

### Der erste Kuss ist immer etwas Besonderes.

Denn ein Kuss zwischen zwei Menschen ist ein Zeichen von Zärtlichkeit und Zuneigung. Es kann trocken oder feucht, kurz oder lang, mit oder ohne Zunge sein. Lange Küsse sind auch supererotisch und sehr intensiv.

### Deine erogenen Zonen

Manche Stellen des Körpers reagieren bei Mädchen und Jungen besonders sensibel auf Berührungen und werden deshalb „erogene Zonen“ genannt: zum Beispiel die Brustwarzen, bestimmte Stellen am Hals und Nacken oder zwischen den Beinen. Beim Jungen sind der Penis, besonders die Eichel und auch die Hoden erogene Zonen. Bei Mädchen ist der Kitzler sehr empfindlich und erregbar. Er sitzt über der Scheide. Dort, wo die inneren Venuslippen zusammenwachsen. Wird er zärtlich gestreichelt, kommen die meisten Mädchen zum Orgasmus. Bei Jungen steigert sich die Erregung übrigens häufig schneller als bei Mädchen – deshalb kann

es auch sein, dass ein Junge beim Petting zum Orgasmus kommt.

### Weißt du, was „Petting“ ist?

Das heißt, sich gegenseitig am ganzen Körper zu streicheln und zu lieblosen, ohne dass der Penis in die Scheide eingeführt wird. Dabei kann man angezogen oder vollkommen nackt sein. Hauptsache, beide Partner fühlen sich wohl dabei.

**Tipp:** Bei allen körperlichen Erfahrungen, die du jetzt sammelst, ist es gut, auf deine innere Stimme zu hören. Tue nur, was du magst. Wenn du noch keine Lust auf Zungenküsse hast, ist das auch vollkommen okay. Lass dir Zeit, deinen Körper Stück für Stück kennenzulernen. Rede mit deinem Freund darüber, was dir gefällt und was nicht.

Obwohl kein Geschlechtsverkehr stattfindet, könnte es trotzdem zu einer Schwangerschaft kommen. Du solltest also aufpassen, dass der Samen des Jungen nicht in deine Scheide gelangt.

Wenn du dich selbst streichelst, kannst du herausfinden, wo überall deine erogenen Zonen sind und welche Berührungen dir besonders gut gefallen. Wenn du dabei einen Orgasmus bekommst, nennt man das Selbstbefriedigung.

**Übrigens:** Die meisten Jungen haben mehr Erfahrung mit Selbstbefriedigung als Mädchen. Wahrscheinlich, weil sie ihren Penis von klein auf häufig in die Hand nehmen. Mädchen haben zu ihrem Kitzler ein anderes „Verhältnis“. Er ist nicht so gut sichtbar. Deshalb kennen manche diesen Teil ihres Körpers vielleicht noch nicht so gut.

### Wie weit willst du gehen?

Einige Mädchen erleben ihren ersten Sex sehr früh, andere erst mit 17 oder 18 Jahren oder noch später. Der richtige Zeitpunkt ist dann gekommen, wenn du innerlich dazu bereit bist und wirklich Lust darauf hast. Lass dich auf keinen Fall von einem Jungen dazu drängen, denn Druck ist keine gute Voraussetzung für schönen Sex.

Wichtig bei allem: Mach nie etwas, das du nicht magst! Und akzeptiere es auch, wenn dein Freund „Nein!“ sagt. Geh immer nur so weit, wie du selbst willst. Wenn dich manche Sachen, von denen du hörst, vielleicht sogar ekeln, ist das ebenfalls vollkommen in Ordnung.

### Was beim Sex in deinem Körper passiert

Wenn du sexuell erregt bist, wird deine Scheide feucht. Zum Beispiel beim intensiven Küssen oder beim Petting. Die Scheidenflüssigkeit ist klar und wird von der Scheidenhaut oder von Drüsen am Scheideneingang abgegeben. Wenn man miteinander schlafen will, dient die schleimige Flüssigkeit als natürliches Gleitmittel. Dann tut es nicht weh, wenn der Penis eindringt.

Bleibt die Scheide dagegen trocken und du willst mit einem Jungen schlafen, so kann das Eindringen des Penis unangenehm oder sogar schmerzhaft sein. Wenn die Scheide noch nicht feucht ist, ist das ein Zeichen dafür, dass du noch nicht genug erregt bist. Vielleicht bist du doch noch nicht bereit? Dann solltest du mit deinem Freund darüber sprechen. Wenn man sich Zeit füreinander nimmt und zärtlich zueinander ist, kann man die Erregung nämlich steigern. Beim Sex zählen schließlich nicht das Funktionieren von Scheide und Penis, sondern die Lust und die Nähe!

**Das kleine 1 x 1 der Liebe**  
Neben Selbstbefriedigung, Petting und Geschlechtsverkehr gibt es auch noch andere Sexualpraktiken: zum Beispiel Oral- oder Analverkehr (mehr dazu unter [www.loveline.de](http://www.loveline.de) im Liebeslexikon). Hier sind die wichtigsten Informationen dazu. Und wie immer gilt: Mach nur, was dir und dem Partner/der Partnerin gefällt! Egal, was die anderen sagen, wollen oder tun.

**Die Sache mit den Pornos ...**  
Pornos sind Filme, Fotos oder Magazine, die sexuelle Handlungen zeigen. Man darf sie sich erst ab 18 Jahren anschauen. Trotzdem gucken sich viele Jungen und auch Mädchen Pornos an. Die meisten Filme sind aber auf erwachsene Männer zugeschnitten. Frauen werden in den Filmen fast immer unrealistisch dargestellt und keine will so gemacht werden. Also: Falls ihr etwas über guten und liebevollen Sex wissen wollt, sind Pornos kein gutes Vorbild!

**ersten Geschlechtsverkehr.** Das nennt man **Entjungferung.** Dieses Einreißen kann schmerzhaft sein, andere spüren kaum etwas. Dabei kann es mehr, weniger oder auch gar nicht bluten. Manchen Mädchen ist es sehr wichtig, bis zur ihrer Hochzeit Jungfrau zu bleiben – dabei spielen meistens kulturelle oder religiöse, manchmal auch sehr persönliche Gründe eine große Rolle. Ob vor oder nach der Hochzeit, mit 16 oder 25 Jahren: Wann du zum ersten Mal mit einem Jungen schläfst, ist deine Entscheidung. Das müssen alle respektieren. Denn schließlich ist es dein Körper.

**Oralverkehr** bedeutet, sich gegenseitig mit dem Mund zu befriedigen. Viele Jungen mögen es, wenn ihre Freundin den Penis in den Mund nimmt (dazu sagt man auch „blasen“). Mädchen können oral befriedigt werden, wenn ihr Kitzler mit der Zunge stimuliert wird.

Beim Analverkehr wird der Penis in den After der Partnerin oder des Partners eingeführt. Dabei muss man sehr vorsichtig sein, da After und Darm viel weniger dehnbar sind als die Scheide und außerdem über kein natürliches Gleitmittel verfügen. Tut es weh, sollte man damit aufhören, denn der After und die Darmwand können verletzt werden. Auch der Penis kann dabei winzige Hautrisse davontragen. Diese können beim Analverkehr bei beiden Partnern entstehen und erhöhen auch das Übertragungsrisiko von Geschlechtskrankheiten wie z. B. AIDS. Deshalb muss unbedingt beim Analverkehr ein Kondom mit einem wasserlöslichen Gleitmittel (keine Cremes, kein Massageöl oder Vaseline) benutzt werden.

**Tipp:** In dem Falblatt *sex'n'tipps Körper und Gesundheit* findest du weitere Informationen.

**Manche Mädchen haben Angst, ihren Freund zu verlieren,** wenn sie nicht bei allem mitmachen, was er will. Dann tun sie womöglich Dinge, auf die sie selbst keine Lust haben oder die sie noch gar nicht wollen.

**Nimm lieber deinen Mut zusammen** und trau dich, mit deinem Freund darüber zu sprechen, wenn er zu drängend wird. Sag ihm ganz klar, was du nicht magst. Aber sag ihm auch möglichst genau, was dir gefällt. Probiert Sachen aus, die ihr beide schön findet. Und wenn ein Junge das nicht will und nur an sich denkt? Dann ist es sehr fraglich, ob er dir gut tut. Es gibt viele andere Jungen, die verständnisvoller sind und die du kennenlernen kannst.

**Übrigens:** Wenn ein Junge beim Sex kein Kondom benutzen will, kann es daran liegen, dass er Angst hat, sein Penis macht „schlapp“.



## JUNGS & SEXUALITÄT

Auch der männliche Körper hat verschiedene erogene Zonen. Besonders empfindlich sind der Penis und die Eichel. Das ist die Spitze des Penis. Wenn man die Eichel oder den Penis streichelt, kann das eine Erektion auslösen. Der Penis wird steif. Ist ihre Erregung auf dem Höhepunkt, kriegen Jungs genau wie Mädchen einen Orgasmus. Dabei haben sie meistens einen Samenerguss. Die Samenflüssigkeit kommt aus dem Penis. Gebildet werden die Spermazellen in den Hoden. Die sind ebenfalls eine erogene Zone.

**Viele Jungs sind in der Pubertät besonders leicht erregbar.** Manchmal wird ihr Penis schon bei dem Gedanken an ein Mädchen steif. Oder einfach so. Es kann sein, dass sie kaum wissen, wohin sie mit ihrer Lust sollen. Dabei werden sie ganz „drängelig“ und versuchen, ihre Freundin (oder auch andere Mädchen) unbedingt zum Petting oder Sex zu überreden. Wichtig: Mach das nicht zu deiner Sache! Wenn du nicht willst, setz eine klare Grenze und sag nein!

Wenn dir umgekehrt ein Junge gut gefällt und du Lust hast, mit ihm zusammen zu sein, kannst du das ruhig zeigen! Denn auch Mädchen können den ersten Schritt machen

## FÜR ALLE FÄLLE: VERHÜTUNG

– ob beim Küssen, beim Petting oder wenn es darum geht, miteinander zu schlafen. Die Natur hat die Lust auf Zärtlichkeit und Sex nämlich ganz gerecht verteilt, an Mädchen genau so wie an Jungs. Lass dir in diesem Punkt nicht einreden, für Mädchen würden andere Regeln gelten als für Jungs.

**Manche Mädchen haben Angst, ihren Freund zu verlieren,** wenn sie nicht bei allem mitmachen, was er will. Dann tun sie womöglich Dinge, auf die sie selbst keine Lust haben oder die sie noch gar nicht wollen.

**Nimm lieber deinen Mut zusammen** und trau dich, mit deinem Freund darüber zu sprechen, wenn er zu drängend wird. Sag ihm ganz klar, was du nicht magst. Aber sag ihm auch möglichst genau, was dir gefällt. Probiert Sachen aus, die ihr beide schön findet. Und wenn ein Junge das nicht will und nur an sich denkt? Dann ist es sehr fraglich, ob er dir gut tut. Es gibt viele andere Jungen, die verständnisvoller sind und die du kennenlernen kannst.

**Übrigens:** Wenn ein Junge beim Sex kein Kondom benutzen will, kann es daran liegen, dass er Angst hat, sein Penis macht „schlapp“.

## INFOS, HILFE UND BERATUNG

Du möchtest noch mehr wissen? Da gibt es verschiedene Möglichkeiten. Bei Verhütungsfragen kannst du dich an eine Frauenärztin oder einen Frauenarzt wenden, das Fachwort dafür heißt Gynäkologin/Gynäkologe. Wenn du Fragen zu Sexualität und Partnerschaft hast, kann dir eine Beratungsstelle weiterhelfen. Gut zu wissen: Alle Ärztinnen und Ärzte, Beraterinnen und Berater unterliegen der Schweigepflicht.

Unter folgenden Adressen kannst du im Internet oder in den Gelben Seiten nachschauen:

- Arbeiterwohlfahrt (AWO)
- Deutscher Caritasverband
- Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband (DPWV)
- Diakonisches Werk
- Deutsches Rotes Kreuz (DRK)
- Donum vitae
- Lesben- und Schwulenverband Deutschland (LSVD)
- pro familia
- Sozialdienst Katholischer Frauen (SKF)
- Gesundheitsämter

Die Beratung ist anonym und in aller Regel kostenlos.

**Anonyme telefonische Beratung** erhältst du beim Kinder- und Jugendtelefon: 0800 111 0 333

**Ausführliche kostenlose Infos** findest du unter [www.loveline.de](http://www.loveline.de), dem Jugendportal zu Liebe, Sexualität und Verhütung. Dort kannst du auch aktuelle Broschüren bestellen, natürlich kostenlos, zum Beispiel:

**Aufregende Jahre – Jules Tagebuch.** Das ist der ehrliche Bericht eines 16-jährigen Mädchens über die aufregende Zeit der Pubertät mit vielen Sachinformationen über dich und deinen Körper.

**Oder die sex 'n' tipps** – Kurzinformationen für Jugendliche zu folgenden Themen:

**sex 'n' tipps Verhütung**  
**sex 'n' tipps Jungfragen**  
**sex 'n' tipps Körper und Gesundheit**  
**sex 'n' tipps Die erste Liebe**

Broschüren sind ebenfalls kostenlos zu bestellen bei: BZgA, 51101 Köln  
Fax: 0221 8992-257

**BZgA**  
Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

Die Beratung ist anonym und in aller Regel kostenlos.

**BZgA**  
Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

# SEX 'n' tipps

## Mädchenfragen

