

Manchmal weiß man alleine einfach nicht weiter. Manchmal können auch Freunde oder die Familie nicht helfen. Gut, dass es so viele Beratungsstellen und Hilfeangebote gibt! Nur: Wer hilft wann? Und wobei?

In diesem Heft gibt es einen Überblick. Hier findest du Anlaufstellen rund um

- **Liebeskummer**
- **Verhütung und Schwangerschaft**
- **Stress in Schule, Clique oder Familie**
- **Körper und Gesundheit**
- **sexualisierte Gewalt und Missbrauch**
- **Drogen und Sucht**
- **Sex und Liebe**
- **Schwulsein/Lesbischsein**
- **Inter\*/Trans\*sein**
- **und vieles mehr**

Du hast ein Problem? Du stehst vor einer Entscheidung? Du wirst deine Lösung finden. Die Fachleute in den Beratungsstellen unterstützen dich dabei.



## WENN DU FRAGEN UND PROBLEME HAST ...

LIEBESKUMMER ... SCHWANGER ... STRESS MIT DEN ELTERN  
HIV-TEST? ... WIE VERHÜTEN? ... KEINE FREUNDE ... LESBISCH?  
... VON ZU HAUSE AUSZIEHEN ... DAS ERSTE MAL ...  
SCHMERZEN BEIM SEX ... ZOFF IN DER BEZIEHUNG ...  
SCHWUL? ... PENIS WIRD NICHT RICHTIG STEIF ... AKNE ... WIE  
BENUTZT MAN EIN KONDOM? ... SEXUELL MISSBRAUCHT ...  
UNREGELMÄSSIGE TAGE ... SCHEIDE BLEIBT TROCKEN ...  
REGEL AUSGEBLIEBEN? ... KEINEN PARTNER/KEINE  
PARTNERIN FINDEN ... ZU FRÜH KOMMEN ... ESSTÖRUNGEN  
... GEWALT IN DER FAMILIE ... PILLE DANACH ... STRESS IN  
DER SCHULE ... KONDOM VERGESSEN ... MOBBING

## ...KANNST DU DIR RAT UND HILFE HOLEN

BERATUNGSSTELLEN ... ÄRZTINNEN/ÄRZTE ... MÄDCHEN-  
HÄUSER ... JUGENDZENTRUM ... ANONYME TELEFON-  
BERATUNG ... JUGENDAMT ... ELTERN ... FRAUENNOTRUF  
... PSYCHOTHERAPIE ... KRISENDIENST ... COMING-OUT-  
GRUPPE ... SCHULPSYCHOLOGE/-PSYCHOLOGIN ...  
FREUNDE ... LEHRERIN/LEHRER ... ONLINE-BERATUNG ...  
GESCHWISTER ... JUGENDMAGAZINE ... SOZIAL-  
ARBEITER/SOZIALARBEITERIN ... POLIZEI ... AIDS-HILFEN  
SELBSTHILFEGRUPPE ... KRANKENHAUS ... VERTRAUENS-  
LEHRER/-LEHRERIN ... JUGENDLEITER ... STREETWORKER

## WANN WOHN? HIER BIST DU RICHTIG!

**Übrigens:** Die „Nummer gegen Kummer“ weiß, wer bei welcher Frage und welchem Problem hilft. Wähle: 0800/111 0333 oder 116111

**AIDS-Beratung**  
Glaubst du, du könntest dich mit dem HI-Virus infiziert haben? Möchtest du dich testen lassen oder wissen, wie HIV übertragen wird? Anonyme Beratung und HIV-Tests gibt es bei den AIDS-Beratungsstellen und den Gesundheitsämtern. Übersicht über AIDS-Beratungsstellen in Deutschland: [www.gib-aids-keine-chance.de/beratung](http://www.gib-aids-keine-chance.de/beratung)

**Depressionen**  
Manche Jugendliche leiden unter Depressionen oder haben sogar Selbstmordgedanken. Auch Einsamkeit oder Liebeskummer können zu Depressionen führen. Hol dir Hilfe, bevor es zu spät ist. Anlaufstellen:

- Beratungsstellen
- Kriseninterventionsstellen
- Suizidberatungsstellen
- Psychotherapeuten/-therapeutinnen
- Hausärztin/Hausarzt

Übersicht über Krisendienste in Deutschland: [www.krisen-intervention.de](http://www.krisen-intervention.de) oder auch [www.suizidprophylaxe.de](http://www.suizidprophylaxe.de)

**Esststörungen**  
Beratungsstellen für Menschen mit Magersucht, Ess-Brech-Sucht oder anderen Esstörungen findest du hier: [www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)

**Gewalt in der Familie**  
Wirst du in deiner Familie geschlagen, misshandelt, sexuell belästigt oder missbraucht? Oder ist jemand andere(r) das Opfer? Dann solltest du dir unbedingt Hilfe holen. Du kannst dich wenden an:

- Kinderschutz-Zentren
- Jugendämter
- Mädchenhäuser und Frauenberatungsstellen
- Interventionsstellen bei häuslicher Gewalt
- Jugendzentren
- Lehrer und Lehrerinnen
- Polizei
- Schulsozialarbeiter und -arbeiterinnen
- Schulpsychologen und -psychologinnen

Oder lass dich beraten. Beratungsstellen findest du unter [www.hinsehen-handeln-helfen.de](http://www.hinsehen-handeln-helfen.de). Infos und Adressen auch unter [www.frauen-gegen-gewalt.de](http://www.frauen-gegen-gewalt.de), [www.kinderschutzzentren.org](http://www.kinderschutzzentren.org), [www.frauenhauskoordination.de](http://www.frauenhauskoordination.de) und [www.gewaltschutz.info](http://www.gewaltschutz.info) Anlaufstellen speziell bei sexuellem Missbrauch siehe unter „sexualisierte Gewalt“.



## Pille danach

Kondom geplatzt oder Pille vergessen? Für diesen Notfall gibt es für Mädchen die „Pille danach“. Sie enthält Hormone und kann auch nach dem Sex noch verhindern, dass eine Schwangerschaft entsteht. Nach dem ungeschützten Sex oder nach der Verhütungspanne muss ein Mädchen die „Pille danach“ so schnell wie möglich nehmen – am besten in den ersten 12 Stunden nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr. Die „Pille danach“ gibt es ohne Rezept in der Apotheke. Dort kannst du dich von der Apothekerin oder dem Apotheker beraten lassen und Fragen stellen. Mehr Infos dazu auch auf [www.loveline.de](http://www.loveline.de).



**Psychotherapie**  
Eine Psychotherapie kann helfen, wenn du psychische Beschwerden oder Symptome hast, z. B. Depressionen, Ängste, Essstörungen, eine Sucht oder Selbstmordgedanken. Vielen Jugendlichen und Erwachsenen hat eine Psychotherapie schon geholfen. Deine Krankenkasse kann dir eine Liste mit Psychotherapeuten und -therapeutinnen schicken, die mit der Kasse abrechnen. Ärztliche Psychotherapeuten und -therapeutinnen in deiner Nähe unter [www.kbv.de](http://www.kbv.de). Psychologische Psychotherapeuten und -therapeutinnen in deiner Nähe unter [www.psychotherapeutenkammer.de](http://www.psychotherapeutenkammer.de).

## Schwul, lesbisch, bi

Bist du schwul? Lesbisch? Stehst du auf Jungen und Mädchen? Oder weißt es nicht so genau? Bist du unsicher, wem du davon erzählen sollst – und wie? Dann rede doch erst einmal mit einer Beratungs- oder Informationsstelle, die sich darauf spezialisiert hat. Coming-Out-Gruppen und Beratungen gibt es in fast allen größeren Städten. Kontakt und Selbsthilfegruppen: [www.lambda-online.de](http://www.lambda-online.de) [www.lesben-beratung.de](http://www.lesben-beratung.de)

**Schwangerschaft und Schwangerschaftsabbruch**  
Hast du Fragen rund um die Schwangerschaft? Es helfen:

- Schwangerschaftsberatungsstellen,
- Gesundheitsämter,
- Frauenärzte und -ärztinnen.

Bist du schwanger und weißt nicht, ob du das Kind bekommen sollst? Hast du rechtliche Fragen? Hast du dich zu einem Schwangerschaftsabbruch entschlossen? Wende dich an:

- die staatlich anerkannten Schwangerschaftsberatungsstellen,
- Gesundheitsämter

## Sexuell übertragbare Infektionen (STI)

Das sind Infektionen, die beim Sex übertragen werden können, zum Beispiel Tripper oder Chlamydien. Du solltest zum Arzt oder zu einer Ärztin gehen, wenn du Schmerzen oder Juckreiz an den Geschlechtsorganen spürst; wenn du glaubst, dich beim Sex angesteckt zu haben, oder wenn du einfach nur Fragen dazu hast. Anlaufstellen:

- Sexualberatungsstellen
- Gesundheitsämter
- pro familia
- Hautärzte und -ärztinnen
- Frauenärzte und -ärztinnen (für Mädchen)
- Urologen und Urologinnen (für Jungen)



## Sexualaufklärung

Hast du eine Frage zu Sex und Co.? Oder dazu, was in der Pubertät mit dem Körper passiert? Sexualberatungsstellen wie pro familia und Gesundheitsämter klären auf, z. B. über Verhütung, sexuell übertragbare Infektionen (STI) und vieles mehr. Mehr Infos findest du auch unter [www.loveline.de](http://www.loveline.de).

**Sexualisierte Gewalt/sexueller Missbrauch an Jungen**  
Bist du ein Junge und hast Missbrauch oder Vergewaltigung erlebt? Oder andere sexualisierte Gewalt? Hier kannst du dir Hilfe holen:

- Beratungsstellen
- Kinderschutz-Zentren
- Kinder- und Jugendnotdienste
- Polizei

In vielen Städten gibt es zusätzliche Anlaufstellen für Jungen, z. B.:

- AUSWEG, Dresden ([www.ausweg-beratung.de](http://www.ausweg-beratung.de))
- Jungenbüro, Bremen ([www.bremer-jungenbuero.de](http://www.bremer-jungenbuero.de))
- Kibs, München ([www.kibs.de](http://www.kibs.de))
- PETZE, Kiel ([www.petze-kiel.de](http://www.petze-kiel.de))
- Phoenix, Saarbrücken (<http://goo.gl/Y6Xrx>)
- Strohalm e.V., Berlin ([www.strohalm-ev.de](http://www.strohalm-ev.de))
- Tauwetter, Berlin ([www.tauwetter.de](http://www.tauwetter.de))
- Wendepunkt, Freiburg ([www.wendepunkt-freiburg.de](http://www.wendepunkt-freiburg.de))
- Zartbitter ([www.zartbitter.de](http://www.zartbitter.de))
- Zündfunke, Hamburg ([www.zuendfunke-hh.de](http://www.zuendfunke-hh.de))
- Innocence in Danger ([www.innocenceindanger.de](http://www.innocenceindanger.de)).

## Sexualisierte Gewalt/sexueller Missbrauch an Mädchen

Bist du ein Mädchen und hast Missbrauch oder Vergewaltigung erlebt? Oder andere sexualisierte Gewalt? Hier kannst du dir Hilfe holen:

- Kinderschutz-Zentren
- Frauennotrufe und -beratungsstellen
- Kinder- und Jugendnotdienste
- Polizei

In vielen Städten gibt es zusätzliche Anlaufstellen für Mädchen, z. B.:

- Allerleirauh, Hamburg ([www.allerleirauh.de](http://www.allerleirauh.de))
- AUSWEG, Dresden ([www.ausweg-beratung.de](http://www.ausweg-beratung.de))
- IMMA, München ([www.imma.de](http://www.imma.de))
- Nele, Saarbrücken ([www.nele-saarland.de](http://www.nele-saarland.de))
- AMYNA, München ([www.amyna.de](http://www.amyna.de))
- IMMA, München ([www.imma.de](http://www.imma.de))
- Nele, Saarbrücken ([www.nele-saarland.de](http://www.nele-saarland.de))
- PETZE, Kiel ([www.petze-kiel.de](http://www.petze-kiel.de))
- Strohalm e.V., Berlin ([www.strohalm-ev.de](http://www.strohalm-ev.de))
- Wendepunkt, Freiburg ([www.wendepunkt-freiburg.de](http://www.wendepunkt-freiburg.de))
- Wildwasser ([www.wildwasser.de](http://www.wildwasser.de))
- Zartbitter ([www.zartbitter.de](http://www.zartbitter.de))
- Zündfunke, Hamburg ([www.zuendfunke-hh.de](http://www.zuendfunke-hh.de))
- Innocence in Danger ([www.innocenceindanger.de](http://www.innocenceindanger.de))

## SO BRINGST DU VERHÜTUNG INS SPIEL!

**INFO:**  
Brauchst du Hilfe nach sexualisierter Gewalt oder Missbrauch?  
Unter dieser Nummer\* nennt man dir Beratungsstellen in deiner Nähe:  
Tel. 0800/22 55 530  
oder:  
[www.nina-info.de/save-me-online.html](http://www.nina-info.de/save-me-online.html)

\*N.I.N.A. – Hilfefon Sexueller Missbrauch – Hilfe und Beratung für Kinder und Jugendliche. Hier erfährst du unter anderem, welche Beratungsstellen zu sexuellem Missbrauch in deiner Nähe sind (Bundesweit, kostenfrei und anonym).

## Sexuelle Probleme

Der Penis wird nicht richtig steif, oder du kommst zu früh zum Höhepunkt? Die Scheide wird nicht feucht, sie verkrampft sich oder das Eindringen tut weh? Wenn so etwas hin und wieder vorkommt, ist das völlig normal! Nur wenn dir das über einen längeren Zeitraum immer wieder passiert, solltest du dir fachlichen Rat holen. Anlaufstellen:

- Sexualberatungsstellen
- Psychotherapeuten und -therapeutinnen
- Frauenärzte und -ärztinnen (für Mädchen, die sich körperlich untersuchen lassen wollen)
- Kinder- und Jugendärzte und -ärztinnen

## Sucht

Hast du das Gefühl, du trinkst zu viel Alkohol? Oder kommst nicht mehr von anderen Drogen los? Dann solltest du dir umgehend Hilfe holen. Auch Medikamente, Glücksspiele, Fernsehen und



## Sexuelle Probleme

Computer(spiele) können süchtig machen. Anlaufstellen:

- Drogenhilfe und Drogenberatungsstellen
- Suchtberatungsstellen

Verzeichnis aller Suchtberatungsstellen in Deutschland: [www.bzga.de/service/beratungsstellen](http://www.bzga.de/service/beratungsstellen)

## Transsexuell/Trans\*

(auch: transident, transgender) Fühlst du dich als Junge, hast aber einen weiblichen Körper? Oder umgekehrt? Damit bist du nicht allein. Wende dich an

- Sexualberatungsstellen
- Psychotherapeuten und -therapeutinnen
- Selbsthilfegruppen

Adressen und Beratung unter: [www.transsexuell.de](http://www.transsexuell.de) [www.meingeschlecht.de](http://www.meingeschlecht.de) [www.comingout.de](http://www.comingout.de) [www.lambda-online.de](http://www.lambda-online.de) [www.transinterqueer.de](http://www.transinterqueer.de)

## HILFE UND BERATUNG

**Verhütung**  
Wenn du dich ausführlich über Verhütung beraten lassen willst:

- Sexual- und Schwangerschaftsberatungsstellen
- Gesundheitsämter

Wenn du ein Pillenrezept brauchst:

- Frauenärzte und -ärztinnen
- pro familia

Infos auch unter [www.loveline.de](http://www.loveline.de).

## Zwangsheirat

In Deutschland darf dich niemand zu einer Heirat zwingen. Wenn dich jemand gegen deinen Willen verheiraten will, solltest du dir unbedingt Hilfe holen. Anlaufstellen:

- Deutscher Kinderschutzbund
- Diakonisches Werk

Infos und Adressen findest du unter [www.zwangsheirat.de](http://www.zwangsheirat.de) [www.papatya.de](http://www.papatya.de) [www.frauenrechte.de](http://www.frauenrechte.de)

## WEITERLESEN:

- Aufregende Jahre. Jules Tagebuch. (für Mädchen)
- Wie geht's, wie steht's? Wissenswertes für Jungen und Männer.
- Sex mit Kondom? Aber sicher! – Wichtiges über Kondome und sexuell übertragbare Infektionen (STI).
- sex 'n' tipps – Kurzinformationen für Jugendliche zu weiteren Themen.

Ihr könnt sie unter [www.loveline.de](http://www.loveline.de) herunterladen oder kostenlos bestellen:  
BZgA, 50819 Köln  
Fax: 0221 8992-257  
[order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)

## WEITERLESEN:

- Aufregende Jahre. Jules Tagebuch. (für Mädchen)
- Wie geht's, wie steht's? Wissenswertes für Jungen und Männer.
- Sex mit Kondom? Aber sicher! – Wichtiges über Kondome und sexuell übertragbare Infektionen (STI).
- sex 'n' tipps – Kurzinformationen für Jugendliche zu weiteren Themen.

Ihr könnt sie unter [www.loveline.de](http://www.loveline.de) herunterladen oder kostenlos bestellen:  
BZgA, 50819 Köln  
Fax: 0221 8992-257  
[order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)



# SEX 'n' tipps

## Beratung und Hilfe



# IMPRESSUM

**Herausgeberin:**  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)  
Leitung: Dr. med. Heidrun Thaiss  
Maarweg 149–161  
50825 Köln  
www.bzga.de

Alle Rechte vorbehalten.

**Konzeption und Manuskript:** Kirsten Khaschei

**Redaktion:** Mirjam Tomse

**Fotos:** Fotolia, Image Source, iStock, Photocase  
**Druck:** Rasch, Bramsche

**Auflage:** 3.300.11.15

Dieses Faltblatt wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger an Dritte bestimmt.

**Bestellnummer:** 13066005

**BZgA**

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

**loveline.de**

# ÜBERSICHT

■ **Kompetent und kostenlos: Beratungsstellen**

■ **Schnell mal von zu Hause aus: Telefon- und Onlineberatung**

■ **Ganz in deiner Nähe: Ärztliche Hilfe**

■ **Dort, wo du ohnehin bist: Anlaufstelle Schule**

■ **Alles auf einen Blick: Beratungs-Finder**

■ **Wann wohin? Hier bist du richtig!**

# KOMPETENT UND KOSTENLOS: BERATUNGSSTELLEN

Beratungsstellen sind für dich da, wenn du Fragen hast, Rat brauchst oder einfach reden willst. Es gibt Ansprechpartner zu fast jedem Thema. Zum Beispiel:

- Liebeskummer
- Verhütung und Schwangerschaft
- Stress in Schule, Clique oder Familie
- Körper und Gesundheit
- sexualisierte Gewalt und Missbrauch
- Drogen und Sucht
- Sex und Liebe
- Schwul-/Lesbischsein
- Inter\*/Trans\* sein

Aber wer steht eigentlich hinter diesen Beratungsstellen? Das sind die wichtigsten so genannten Träger der Beratungsstellen für Schwangerschaft, Partnerschaft und Sexualität:

**pro familia**, Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung. Du kannst dich hier beraten lassen. Oft gibt's sogar eine extra Jugendsprechstunde!

**Diakonisches Werk**, eine Einrichtung der evangelischen Kirche. Egal ob du gläubig bist oder nicht – jede/r kann sich hier beraten lassen. Und: Es gibt auch Jugendberatungen!

**Deutscher Caritasverband** (Caritas), gehört zur katholischen Kirche und vertritt christliche Werte zu Schwangerschaft und Sexualität. Jede/r andere ist aber auch willkommen und kann sich beraten lassen. Das Gleiche gilt für den Sozialdienst katholischer Frauen. Jugendangebote gibt's auch.

**donum vitae**, ein Verein katholischer Bürger, berät Schwangere auf der Grundlage des christlichen Menschenbildes und auch Jugendliche zu allen Fragen rund um Sexualität, Schwangerschaft und Verhütung, unabhängig von Glaube und Nationalität.

**Arbeiterwohlfahrt**, ein Verband der Freien Wohlfahrtspflege. Hier gibt's ebenfalls Angebote und Beratungsstellen. Du kannst dich dort beraten lassen.

Die **Gesundheitsämter** sind staatlich. Dort kann man sich ärztlich untersuchen lassen und einen HIV-Test machen. Du kannst dich dort auch beraten lassen.

Die Beraterinnen und Berater sind Ärzte, Psychologen oder Sozialpädagogen. Sie stehen unter Schweigepflicht. Das heißt, sie dürfen niemandem sagen, dass du da warst – auch deinen Eltern nicht!



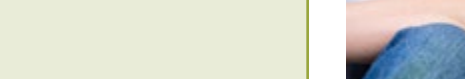
Zu einer Beratung kannst du allein gehen oder jemanden mitnehmen, dem du vertraust. Ist dir der Berater oder die Beraterin unsympathisch? Fühlst du dich in der Beratung nicht wohl? Dann gehe zu jemand anderem! Das darfst du.

**Eine gute Beratung hilft dir dabei, eine eigene Entscheidung zu treffen!**

**TIPPS:**  
Beratungsstellen zu Sexualität, Verhütung und Schwangerschaft findest du unter [www.loveline.de](http://www.loveline.de).

Beratungsstellen in deiner Nähe findest du unter [www.dajeb.de](http://www.dajeb.de).

Alle Jugend- und Familienberatungsstellen findest du unter [www.bke.de](http://www.bke.de).



# SCHNELL MAL VON ZU HAUSE AUS: TELEFON- UND ONLINEBERATUNG

**Telefon- und Onlineberatung ist sinnvoll, wenn du ...**

- dich nicht traut, zu einer Beratungsstelle zu gehen,
- erst einmal prüfen willst, wie Beratung so ist,
- dich einfach informieren willst,
- Sorgen hast und nicht weißt, wohin,
- dir die Last einfach mal von der Seele reden oder schreiben willst,
- anonym bleiben willst,
- nicht genau weißt, wo die passende Beratungsstelle ist.

**Beratung am Telefon**

Der Vorteil einer Telefonberatung: Du kannst jederzeit aufliegen, wenn du nicht mehr magst oder es dir zu viel wird. Außerdem kannst du gleich nachfragen, wenn du etwas nicht verstanden hast. Selbstverständlich ist das Gespräch anonym. Manchmal beraten auch Jugendliche in deinem Alter, die dafür ausgebildet wurden.

Gute und kostenlose Telefonberatung erhältst du ...

- beim Kinder- und Jugendtelefon (Nummer gegen Kummer),
- bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zu HIV/AIDS, Essstörungen, Sucht und Rauchentwöhnung,
- bei der TelefonSeelsorge.

Die Telefonnummern und Internetadressen findest du in diesem Heft im Kapitel: **Alles auf einen Blick: Beratungs-Finder.**

**ACHTUNG:**

0800-Nummern sind kostenlos, vom Festnetz und vom Handy.

Rufnummern, die mit 0900, 0180 oder 0137 beginnen, können teuer werden!

**Beratung online**

Wie funktioniert Onlineberatung? Du schickst eine E-Mail oder SMS an ein Onlineportal. Oder du chattest mit einem Berater bzw. einer Beraterin, einzeln oder in einer Gruppe. Außerdem gibt es Foren, in denen du deine Fragen und Meinungen posten kannst. Gute, kostenlose Online- oder Chatberatung erhältst du unter

[www.bke-jugendberatung.de](http://www.bke-jugendberatung.de)

[www.das-beratungsnetz.de](http://www.das-beratungsnetz.de)

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

(seelische Probleme, Fragen zu Partnerschaft und Sexualität)

[www.evangelische-beratung.info](http://www.evangelische-beratung.info)

(Jugend-, Schwangerschafts- und Suchtberatung)

[www.beratung-caritas.de](http://www.beratung-caritas.de)

(Jugend-, Schwangerschafts- und Suchtberatung)

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

(seelische Probleme)

[www.liebe-lore.de](http://www.liebe-lore.de)

(Liebe, Partnerschaft, Sexualität und sexueller Missbrauch)

[www.gib-aids-keine-chance.de](http://www.gib-aids-keine-chance.de)

(HIV/AIDS)

[www.donumvitae-onlineberatung.de](http://www.donumvitae-onlineberatung.de)

(Schwangerschaft, Verhütung, Sexualität)



**Beratung online**  
Wie funktioniert Onlineberatung? Du schickst eine E-Mail oder SMS an ein Onlineportal. Oder du chattest mit einem Berater bzw. einer Beraterin, einzeln oder in einer Gruppe. Außerdem gibt es Foren, in denen du deine Fragen und Meinungen posten kannst. Gute, kostenlose Online- oder Chatberatung erhältst du unter

[www.bke-jugendberatung.de](http://www.bke-jugendberatung.de)

[www.das-beratungsnetz.de](http://www.das-beratungsnetz.de)

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

(seelische Probleme, Fragen zu Partnerschaft und Sexualität)

[www.evangelische-beratung.info](http://www.evangelische-beratung.info)

(Jugend-, Schwangerschafts- und Suchtberatung)

[www.beratung-caritas.de](http://www.beratung-caritas.de)

(Jugend-, Schwangerschafts- und Suchtberatung)

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

(seelische Probleme)

[www.liebe-lore.de](http://www.liebe-lore.de)

(Liebe, Partnerschaft, Sexualität und sexueller Missbrauch)

[www.gib-aids-keine-chance.de](http://www.gib-aids-keine-chance.de)

(HIV/AIDS)

[www.donumvitae-onlineberatung.de](http://www.donumvitae-onlineberatung.de)

(Schwangerschaft, Verhütung, Sexualität)

# GANZ IN DEINER NÄHE: ÄRZTLICHE HILFE

Ein Besuch bei einem Arzt oder einer Ärztin ist ratsam, wenn du ...

- dich körperlich unwohl fühlst,
- medizinische Fragen hast, z. B. zu Verhütung,
- ein Rezept brauchst für die Pille,
- schwanger bist,
- an einer sexuell übertragbaren Infektion (STI) leidest,
- körperliche und/oder sexuelle Probleme hast und abklären willst, ob es körperliche Ursachen dafür gibt.

Du kannst zu deinem Hausarzt oder deiner Hausärztin gehen oder in eine Praxis für Kinder- und Jugendheilkunde. Bei speziellen Fragen helfen Fachärzte und -ärztinnen, z. B.:

- Gynäkologen (für Frauen)
- Dermatologen (bei Haut- und Geschlechtskrankheiten)
- Urologen (für Jungen sowie bei Problemen mit Niere und Blase).

**ACHTUNG:** Bist du zwischen 12 und 14 Jahre alt? Dann frage den Arzt oder die Ärztin nach der Jugendgesundheitsuntersuchung (J1). Sie ist kostenlos und vertraulich.

**Übrigens:** Du musst bei Arztbesuchen nichts bezahlen. Deine Krankenkasse übernimmt das.

**Tipp:** Unter [www.kbv.de](http://www.kbv.de) findest du Ärzte und Ärztinnen in deiner Nähe.



# DORT, WO DU OHNEHIN BIST: ANLAUFSTELLE SCHULE



**Sexualpädagogen und Sexualpädagoginnen ...** kommen in die Schulen, um über Sexualität zu informieren. Auch sie stehen unter Schweigepflicht. Du kannst sie alles fragen, was du über Sexualität und Partnerschaft wissen willst. Wenn dir das vor der Klasse zu intim ist, kannst du auch um ein persönliches Gespräch bitten.

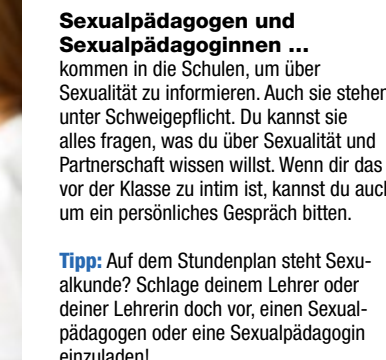
**Tipp:** Auf dem Stundenplan steht Sexualkunde? Schlage deinem Lehrer oder deiner Lehrerin doch vor, einen Sexualpädagogen oder eine Sexualpädagogin einzuladen!

**Lehrer und Lehrerinnen ...**

wissen oft auch, wohin du dich mit Problemen wenden kannst. Oder sie hören dir einfach nur zu. Wenn du also einen Lieblingslehrer oder eine Lieblingslehrerin hast, dann nutze die Chance! Oder wende dich an einen Vertrauenslehrer oder eine Vertrauenslehrerin eurer Schule.

**Psychologen/Psychologinnen und Sozialarbeiter/-arbeiterinnen ...**

gibt es an vielen Schulen. Zögere nicht, sie anzusprechen. Sie haben ein offenes Ohr für alles, was dich beschäftigt, und dürfen nichts weiter erzählen, was du ihnen anvertraust.



# ALLES AUF EINEN BLICK: BERATUNGS- FINDER

**Auf den Webseiten findest du die Beratungsstellen in deiner Nähe.**

**Tipp:** Sprich mal mit deinem Lehrer oder deiner Lehrerin. Vielleicht könnt ihr die Telefonnummern und Adressen für eure Region ja gemeinsam im Unterricht herausuchen.

**Tipp:** Auf dem Stundenplan steht Sexualkunde? Schlage deinem Lehrer oder deiner Lehrerin doch vor, einen Sexualpädagogen oder eine Sexualpädagogin einzuladen!

**Lehrer und Lehrerinnen ...**

wissen oft auch, wohin du dich mit Problemen wenden kannst. Oder sie hören dir einfach nur zu. Wenn du also einen Lieblingslehrer oder eine Lieblingslehrerin hast, dann nutze die Chance! Oder wende dich an einen Vertrauenslehrer oder eine Vertrauenslehrerin eurer Schule.

**Psychologen/Psychologinnen und Sozialarbeiter/-arbeiterinnen ...**

gibt es an vielen Schulen. Zögere nicht, sie anzusprechen. Sie haben ein offenes Ohr für alles, was dich beschäftigt, und dürfen nichts weiter erzählen, was du ihnen anvertraust.

**ACHTUNG:** Bist du zwischen 12 und 14 Jahre alt? Dann frage den Arzt oder die Ärztin nach der Jugendgesundheitsuntersuchung (J1). Sie ist kostenlos und vertraulich.

**Übrigens:** Du musst bei Arztbesuchen nichts bezahlen. Deine Krankenkasse übernimmt das.

**Tipp:** Unter [www.kbv.de](http://www.kbv.de) findest du Ärzte und Ärztinnen in deiner Nähe.

Anlaufstelle	Internet	Telefon
Arbeiterwohlfahrt	<a href="http://www.awo.de">www.awo.de</a>	
Ärzte	<a href="http://www.kbv.de">www.kbv.de</a>	
Beratung zu Mobbing und Gewalt im Internet	<a href="http://www.save-me-online.de">www.save-me-online.de</a>	
BZgA	<a href="http://www.bzga.de">www.bzga.de</a>	0221/8992-0
BZgA Info-Tel. zur Suchtvorbeugung	<a href="http://www.null-alkohol-voll-power.de">www.null-alkohol-voll-power.de</a>	0221/892031
BZgA Info-Tel. zu Essstörungen	<a href="http://www.bzga-essstoerungen.de">www.bzga-essstoerungen.de</a>	0221/892031
BZgA Telefonberatung zu HIV/AIDS	<a href="http://www.gib-aids-keine-chance.de">www.gib-aids-keine-chance.de</a>	01805/555444
Caritas	<a href="http://www.caritas.de">www.caritas.de</a>	
Deutsche AIDS-Hilfe	<a href="http://www.aidshilfe.de">www.aidshilfe.de</a>	
Deutscher Kinderschutzbund	<a href="http://www.dksb.de">www.dksb.de</a>	
Diakonisches Werk	<a href="http://www.diakonie.de">www.diakonie.de</a>	
donum vitae	<a href="http://www.donumvitae-onlineberatung.de">www.donumvitae-onlineberatung.de</a>	
Frauenhaus	<a href="http://www.frauenhauskoordinierung.de">www.frauenhauskoordinierung.de</a>	
Frauennotruf/Frauenberatungsstelle	<a href="http://www.frauen-gegen-gewalt.de">www.frauen-gegen-gewalt.de</a>	
Gesundheitsamt	Regionale Zuständigkeit erfährst du z. B. auf der Internetseite deines Wohnortes	
Jugendamt	Regionale Zuständigkeit erfährst du z. B. auf der Internetseite deines Wohnortes	
Jugendnetzwerk Lambda	<a href="http://www.lambda-online.de">www.lambda-online.de</a> (schwul, lesbisch, bi, trans*)	
Kinderschutz-Zentrum	<a href="http://www.kinderschutz-zentren.org">www.kinderschutz-zentren.org</a>	
Kinder- und Jugendtelefon	<a href="http://www.kinderundjugendtelefon.de">www.kinderundjugendtelefon.de</a>	0800/1110333
Nummer gegen Kummer	<a href="http://www.nummergegenkummer.de">www.nummergegenkummer.de</a>	116111
N.I.N.A.	<a href="http://www.nina-info.de">www.nina-info.de</a>	01805/123465
Notruf		112
Papatya – für Mädchen und junge Frauen mit Migrationshintergrund	<a href="http://www.papatya.org">www.papatya.org</a>	
Polizei	<a href="http://www.polizei.de">www.polizei.de</a>	110
pro familia	<a href="http://www.profamilia.de">www.profamilia.de</a>	
Psychotherapeuten	<a href="http://www.psychotherapeutenkammer.de">www.psychotherapeutenkammer.de</a>	
Sozialdienst katholischer Frauen	<a href="http://www.skf-zentrale.de">www.skf-zentrale.de</a>	
Suchtberatung	<a href="http://www.sucht-und-drogen-hotline.de">www.sucht-und-drogen-hotline.de</a>	01805/313031
TelefonSeelsorge	<a href="http://www.telefonseelsorge.de">www.telefonseelsorge.de</a>	0800/1110111 oder 0800/1110222
TERRE DES FEMMES	<a href="http://www.frauenrechte.de">www.frauenrechte.de</a>	
Wildwasser	<a href="http://www.wildwasser.de">www.wildwasser.de</a>	
Zartbitter	<a href="http://www.zartbitter.de">www.zartbitter.de</a>	