

HAWK

Fakultät

Soziale Arbeit und Gesundheit

Hildesheim

6

Soziale Arbeit und Gesundheit im Gespräch

DER PUBERTÄTSGUIDE – DEIN REISEFÜHRER FÜR SPEKTAKULÄRE ZEITEN!

Eine Aufklärungsbroschüre für 14- bis 17- jährige Jugendliche
von Studierenden des Projekts

„Sexualpädagogik/Gesundheitsfürsorge/Aidsprävention“
der HAWK in Hildesheim

DER PUBERTÄTSGUIDE –

DEIN REISEFÜHRER FÜR
SPEKTAKULÄRE ZEITEN

INHALT



1.	Einleitende Worte	1
2.	Allgemeine Körperentwicklung bei Jungen	2
3.	Der erste Samenerguss	4
4.	Gesundheitsfürsorge bei Jungen	4
5.	Allgemeine Körperentwicklung bei Mädchen	7
6.	Geschlechtsreife/Menstruation	8
7.	Gesundheitsfürsorge bei Mädchen	9
8.	Hilfe was passiert mit mir? – Mein Körper, die Gefühle und Ich	11
9.	Sexuelle Orientierung – „Normal“ gibt’s nicht!	12
10.	Die Selbstbefriedigung	12
11.	Das erste Mal	14
12.	Gut zu wissen	15
13.	Abgrenzung von den Eltern – erste Partys	16
14.	Ausgangszeiten nach dem Jugendschutzgesetz	16
15.	Alkoholkonsum nach dem Jugendschutzgesetz	17
16.	K.O.-Tropfen – Wenn Partys zum Albtraum werden	18
17.	Die Bedeutung der Medien	19
18.	Datenschutztipps für Jugendliche	19
19.	Cyber-Mobbing?! – Eine Schattenseite der Medienentwicklung!	21
20.	Pornografie	22
21.	Sexting?! – Vorsicht bei der Weitergabe aufreizender Fotos/Videos	24
22.	Apps auf deinem Smartphone – Von Hui bis Pfui	25

Glossar

Literaturverzeichnis

1. EINLEITENDE WORTE

Die Pubertät ist im wahrsten Sinne des Wortes eine aufregende und spektakuläre Zeit, in der sich einiges für dich verändert. Die Pubertät setzt sowohl bei Jungen als auch bei Mädchen zu verschiedenen Zeiten ein, wobei sie bei Mädchen im Durchschnitt zwei Jahre früher einsetzt als bei den Jungen. In der Pubertät verändert sich vor allem dein Körper, aber auch deine Gefühle, Interessen und Beziehungen zu deinen Familienmitgliedern und Freunden können sich verändern. Durch den Übergang vom Kindes- in das Erwachsenenalter lernst du viele neue Seiten an dir selbst kennen, die dir zu Beginn der Pubertät erst einmal fremd erscheinen können. Der vorliegende Pubertätsguide begleitet dich wie ein Reiseführer auf deinem Weg durch die Pubertät und macht dir für die anstehenden Veränderungen Mut. In unserer Broschüre klären wir dich nicht nur über die zahlreichen körperlichen und seelischen Veränderungen auf, sondern wir berücksichtigen auch Themen,

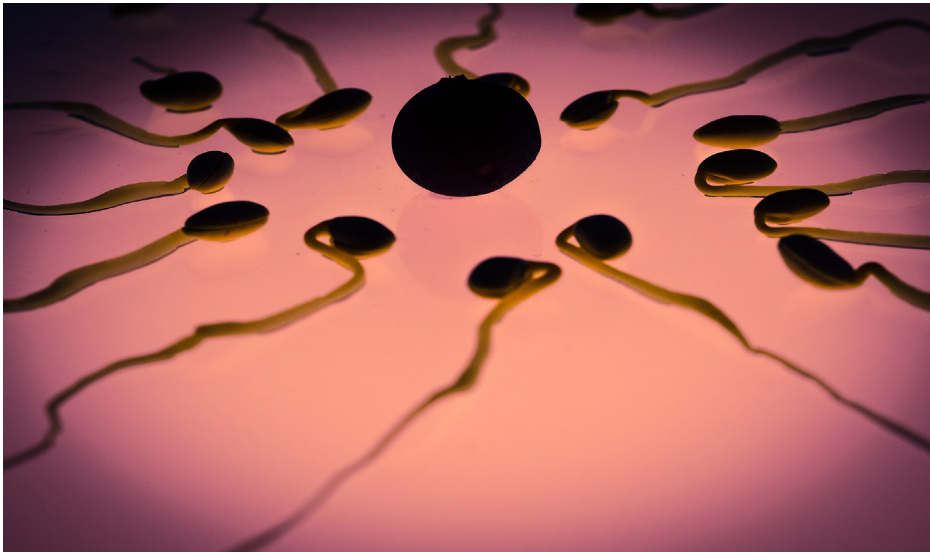
die für dich in dieser Zeit von großer Bedeutung sein können. Erste sexuelle Erfahrungen, Selbstbefriedigung oder die Beschäftigung mit pornografischen Inhalten gehören genauso zu deiner Entwicklung wie die Abgrenzung von deinen Eltern und erste Partys. Um mit deinen Freunden täglich im Kontakt zu bleiben, nutzt du z.B. dein Smartphone und viele Apps oder das Internet auf deinem Laptop/Computer. Vielleicht hast du ja schon mal etwas von Cybermobbing, Sexting und K.O.-Tropfen gehört oder du kennst Freunde, die davon selbst betroffen waren. In der Broschüre weisen wir dich auch auf unterschiedliche Gefahren hin, die mit der Nutzung deines Smartphones oder dem Internet auf dich zukommen können. Wenn du diese Broschüre durchgelesen hast, bist du super auf die Zeit der Pubertät und die damit verbundenen Veränderungen und Gefahren vorbereitet und kannst diese aufregende und spektakuläre Zeit ganz entspannt und auf dich zukommen lassen.



2. ALLGEMEINE KÖRPERENTWICKLUNG BEI JUNGEN

Was sich verändert...	Was mit deinem Körper passiert
Deine inneren und äußeren Geschlechtsorgane wachsen.	Zu Beginn deiner Pubertät werden die Hoden angeregt und produzieren mehr männliche Geschlechtshormone. Deine Geschlechtsorgane wachsen.
Deine Hoden verändern sich.	Deine Hoden vergrößern sich und dein Hodensack verfärbt sich dunkler.
Dir wachsen Haare im Intimbereich.	Um deinen Penisansatz sprießen die ersten Schamhaare.
Deine inneren und äußeren Geschlechtsorgane reifen in der Pubertät immer weiter heran.	Dein Penis wird länger und dicker, aber auch deine inneren Geschlechtsorgane reifen. Vor allem sind das die Geschlechtsdrüsen, die Prostata und die Bläschendrüse. Diese sind wichtig für deinen ersten Samenerguss.
Dein Körper verändert sich.	Deine Wachstumsphase dauert etwa drei bis vier Jahre. Du bekommst breitere Schultern und mehr Muskeln. Es kann vorkommen, dass sich bei dir ein Brustansatz herausbildet, was mit dem weiblichen Geschlechtshormon zusammenhängt. Der Brustansatz ist jedoch unbedenklich und verschwindet meist gegen Ende der Pubertät wieder.
Du bekommst fettige Haare und unreine Haut.	Deine Haut produziert vermehrt Talg. Dadurch kannst du schnell fettige Haare und Pickel bekommen. Ebenso kann eine Pubertätsakne auftreten, die du ärztlich abklären solltest.

Deine Stimme verändert sich.	Durch das Wachsen deines Kehlkopfes kommst du in den Stimmbruch. Du bekommst nun eine tiefere Stimme. In der Übergangsphase kann deine Stimme jedoch sehr „piepsig“ klingen.
Dir wird ein Bart wachsen.	Durch die männlichen Hormone wird auch dein Bartwuchs angeregt. Er tritt aber erst später ein, bei manchen Jungen aber auch schon früher. Es lässt sich jedoch oft schon ein sogenannter Flaum erkennen.
Du könntest vorübergehend einen kräftigen Geruch entwickeln.	Oftmals entwickeln Jungen durch die Reifung ihrer Schweiß- und Duftdrüsen einen markanten Eigengeruch, der sich im Laufe der Entwicklung aber wieder verändert.
Du bist individuell.	Wann du deinen ersten Samenerguss erlebst, wie groß dein Penis ist oder wird und wie deine Körperbehaarung aussieht ist erblich bedingt.
Du bist ausgewachsen.	Deine Körperentwicklung ist mit etwa 18-19 Jahren abgeschlossen, was aber auch variieren kann.



3. DER ERSTE SAMENERGUSS

Der erste Samenerguss ist meist ein relativ frühes Ereignis. Er wird entweder im Schlaf als „feuchter Traum“ oder als Selbstbefriedigung erlebt. Der erste Samenerguss kündigt sich etwa zwischen dem 11. und 16. Lebensjahr an, wobei er bei manchen Jungen auch etwas früher oder auch etwas später einsetzen kann. Da der erste Samenerguss von Außenstehenden meist kaum registriert wird, sind die meisten Jungen ziemlich überrascht oder verunsichert. Unterstützung bietet da ein aufklärendes Gespräch mit deinen Eltern oder einer anderen Bezugsperson deines

Vertrauens. Dabei sind besonders die Väter gefordert, da diese selbst Erfahrungen damit gemacht haben.

Freu dich über deinen ersten Samenerguss! Du bist ab diesem Tag zeugungsfähig! Mit der Zeugungsfähigkeit geht auch eine Menge Verantwortung einher, also denk bitte auch zu deinem Schutz an die Verhütung.

4. GESUNDHEITSFÜRSORGE BEI JUNGEN

Dein erster Besuch beim Urologen

Falls du Veränderungen oder Krankheitsanzeichen an deinem Penis oder Hoden feststellst, dann scheu dich bitte nicht, einen Arzt aufzusuchen. Es könnte wertvolle Zeit bis zur ärztlichen Behandlung verstreichen. Wenn du nicht weißt was genau los ist, kannst du deine Eltern oder eine andere Bezugsperson deines Vertrauens darüber informieren. Der/die zuständige Arzt/Ärztin ist ein/e Urologe/Urologin. Du kannst aber ebenso einen Hautarzt oder eine Hautärztin oder eine/n Kinder- und Jugendärztin/-arzt aufsuchen.

Die Intimpflege

Ebenso zählt zum Bereich der Gesundheitsfürsorge auch die Intimpflege. Dabei ist die tägliche Pflege wichtig.

Du fragst dich sicherlich, wie das am besten funktioniert. Bevor du deine Eichel, deinen Penischaft, deine Hoden und deinen After mit milder Seife und warmen Wasser wäscht, solltest du zuerst deine Vorhaut vorsichtig nach hinten schieben. Durch deine Intimpflege kannst du auch feststellen, ob deine Vorhaut eventuell zu eng ist oder ob dein Frenulum, also das Bändchen unter deinem Penis zwischen Eichel und Vorhaut, sich nur teilweise oder gar nicht über die Eichel ziehen lässt. Auch mit einem steifen Penis sollte deine Vorhaut beweglich sein. Falls bei dir Probleme auftreten, solltest du einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen. Auch bei einem dauerhaften Brennen beim Urinieren oder eitrigem Ausfluss aus der Harnröhre solltest du eine Fachkraft kontaktieren. Diese Symptome können auch Anzeichen einer sexuell über-

tragbaren Krankheit sein. Zum Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten wie HIV dient dir das Kondom. Zudem bietet es dir Schutz vor einer ungewollten Schwangerschaft oder Vaterschaft. Sicherheit bietet dir ein Kondom nur, wenn es richtig auf deinem Penis sitzt. Kondome sind in unterschiedlichen Größen erhältlich. Am besten probierst du unterschiedliche Kondome aus, um zu schauen, welches Kondom dir am besten passt. Du kannst den Umfang deines Penis allerdings auch (an der dicksten Stelle, meist dem Penischaft) ausmessen und auf www.kondometer.de deine Kondomgröße herausfinden. Kondome sind meist in Supermärkten, Drogerien, Apotheken, Tankstellen und im Internet erhältlich. Bei der Auswahl der Kondome solltest du auf das Qualitätssiegel achten, da geprüfte Kondome mit einem „CE“ Siegel gekennzeichnet sind. Des Weiteren solltest du vor der Benutzung eines Kondoms immer auf das Ablaufdatum schauen, da Kondome nach der Überschreitung des Ablaufdatums keinen 100-prozentigen Schutz mehr sicherstellen können.

Die restliche Körperpflege ist für dich ebenfalls von großer Bedeutung. Viele Jungen beginnen in der Pubertät häufiger zu duschen und ein Deo zu benutzen, wobei andere wiederum die Körperpflege völlig überflüssig finden. Nach dem Sport nach Schweiß zu riechen mag vielleicht noch in Ordnung sein, das kommt aber im Alltag eher nicht so gut an. Pflege also auch deine Haut und deine Haare, sowie deine Fuß- und Fingernägel.

Selbstuntersuchung

Die eigenständige Untersuchung deiner Hoden und deines Penis sind sehr sinnvoll, da du so Hinweise auf einen möglichen Hodenkrebs frühzeitig erkennen kannst. Die Untersuchung eignet sich am besten beim Baden oder Duschen, da sich dein Hodensack bei der Wärme entspannt. Wenn du während des Abtastens Verhärtungen, Schmerzen oder Größenveränderungen deiner Hoden wahrnimmst, solltest du auf jeden Fall sehr zeitnah einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen. Du könntest auch eine Krampfader am Hoden ertasten. Eine Krampfader ist eine leichte Verdickung, die meist auf der linken Seite des Hodens fühlbar ist. Diese Verdickung ist ungefährlich, kann aber auf Dauer deine Fruchtbarkeit beeinträchtigen. Andererseits gibt es den sogenannten „Gleithoden“. Dabei befindet sich der Hoden zeitweise im Leistenkanal. Dieser rutscht meist von alleine wieder zurück in den Hodensack. Für genauere Informationen zu den einzelnen Krankheitsbildern steht dir dein Hausarzt oder deine Hausärztin zur Verfügung.

Bin ich normal?

Viele Jungen wünschen sich in der Pubertät eine männliche Erscheinung mit breiten Schultern, gleichmäßigem Haar- und Bartwuchs und einen gut bestückten Intimbereich. Es ist jedoch völlig normal, dass die Körperentwicklung ganz individuell ist. Manche Jugendliche haben schon ihren ersten Samenerguss, aber dennoch eine kindliche Erscheinung. Es gibt aber auch Jugendliche die schon männlich aus-

sehen, aber noch keinen Samenerguss hatten. Allerdings solltest du zunächst mit deinen Eltern oder einer Bezugsperson deines Vertrauens sprechen oder einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen, wenn du mit 14/15 Jahren noch keine Anzeichen eines Wachstumsschubes oder der Schambehaarung hast. Es könnte dann bei dir eine Hormonstörung vorliegen. Auch der Wunsch nach Attraktivität ist bei Jungen vorhanden. Dabei beschäftigen sich Jungen meist damit, ob sie groß genug sind oder eine athletische Figur besitzen. Der Weg zur körperlichen Selbsterfahrung ist nach wie vor der Sport. Dabei messen sich Jungen mit anderen Jugendlichen, um ihr Geschick, ihre Stärke und ihr sportliches Talent zu testen. Gut trainierte Muskeln imponieren natürlich anderen

Jugendlichen und vor allem den Mädchen. Dennoch gibt es auch Jugendliche, die zwanghaft trainieren. Einige von ihnen nehmen vor oder nach dem Training Aufbaupräparate und Nahrungsergänzungsmittel ein, von denen sie sich einen schnellen Muskelaufbau versprechen. Allerdings kann sich die Einnahme solcher Präparate rächen und schnell zur Sucht werden. Stell dir also bitte die Frage, ob du mit deinen erreichten Zielen und deinem Körper zufrieden bist.

Weitere Informationen zu deiner körperlichen Entwicklung und allen wichtigen Gesundheitsthemen findest du unter <http://www.bzga.de>.



5. ALLGEMEINE KÖRPERENTWICKLUNG BEI MÄDCHEN

Was sich verändert...	Was mit dem Körper passiert...
Auf dem Schamhügel und auf den äußeren Schamlippen wachsen Schamhaare. Diese können erst heller sein und dann dunkler werden.	Das Hirn regt zu Beginn der Pubertät deine Eierstöcke an. Deine Eierstöcke produzieren daraufhin vermehrt weibliche Hormone, weshalb auch deine Schamhaare wachsen.
Deine Brüste wachsen.	Durch die weiblichen Geschlechtshormone wachsen deine Brüste. Zu Beginn wölben sich die Brüste und die sogenannten „Brustknospen“ entstehen. Dein Warzenhof verdunkelt sich und die Brustwarze bildet sich heraus. Der Wachstumsprozess deiner Brüste kann mit ziehenden Schmerzen einhergehen. Es kann aber auch vorkommen, dass deine Brüste unterschiedlich schnell wachsen oder unterschiedlich groß sind.
Du wächst.	Etwa ein bis zwei Jahre nach den ersten Anzeichen deiner Reifung setzt ein deutlicher Wachstumsschub ein und dein Körper verändert sich. Dein Becken wird breiter und rundlicher, deine Schultern werden eher schmal.
In deinen Achseln wachsen Haare.	Durch deinen Reifeprozess kommt es auch zum Wachstum von Achselhaaren.
Deine Vagina und deine Gebärmutter wachsen.	Durch deinen allgemeinen Wachstumsschub vergrößert sich auch deine Vagina. Dein Uterus nimmt eine Birnenform an.
Du wirst deine Geschlechtsreife erreichen.	Du erreichst deine Geschlechtsreife durch deine erste Menstruation zwischen dem 11. und 15. Lebensjahr.
Dein Wachstum ist abgeschlossen.	Mit ungefähr 17 Jahren ist deine körperliche Entwicklung abgeschlossen.

Deine erste Menstruation kündigt sich etwa ein Jahr vorher mit dem sogenannten Weißfluss an. Der Weißfluss ist ein glasigweißlicher Scheidenausfluss. Der Zeitpunkt der ersten Menstruation liegt zwischen dem 11. und 15. Lebensjahr. Dieser kann aber auch variieren, da der Zeitpunkt der Menstruation einerseits angeboren und andererseits auch von deiner Ernährung und deinen seelischen Umständen abhängig ist. Deine erste Menstruation ist ein besonderes Ereignis für dich, dass bei dir unterschiedliche Gefühle wie Ungeduld, Unsicherheit oder auch Freude auslösen kann. Entscheidend ist, wie dich deine Eltern oder andere Bezugspersonen deines Vertrauens auf deine Menstruation vorbereitet haben. Eine große Stütze können dabei einfühlsame Eltern oder andere Bezugspersonen deines Vertrauens sein.

Aber was passiert da eigentlich in deinem Körper?

Die Menstruation steht am Anfang und Ende jedes Monatszyklus. Der Zyklus dauert etwa zwischen 25 und 32 Tagen. Während der Zeit zwischen deiner Periode reift eine Eizelle in deinem Eierstock heran. Gleichzeitig baut sich deine Gebärmutter Schleimhaut auf, die sich darauf vorbereitet, ein befruchtetes und eingenistetes Ei zu ernähren. Falls sich keine befruchtete Eizelle in deiner Gebärmutter eingenistet hat, nährt diese nicht länger die Schleimhaut. Deine Schleimhaut zerfällt dann und wird blutend abgestoßen. Genau das ist dann deine Menstruation.

Damenhygiene

Ob du Binden oder Tampons während deiner Menstruation benutzt, bleibt ganz alleine deine Entscheidung. Binden sind Einlagen, die du dir in deinen Slip kleben kannst. Binden bestehen aus Watte und Zellstoff. Du solltest aber bestenfalls keine parfümierten Binden oder Slipeinlagen kaufen, da diese deine Haut reizen und zu Allergien führen können. Auch synthetische Plastikbeschichtungen können Krankheitserreger wie Pilze und Bakterien begünstigen. Du kannst deine Binden sowohl tagsüber als auch nachts benutzen. Es gibt sie in der Drogerie in unterschiedlichen Größen und auch für unterschiedliche Blutungsstärken zu kaufen. Tampons bestehen aus zusammengedrückter Watte und werden in die Scheide eingeführt. Durch einen Rückholfaden kannst du das Tampon wieder entfernen. Dabei solltest du die Tampons nicht länger als acht Stunden in der Scheide lassen. Tampons kannst du ebenso nachts verwenden, sofern der Tampon dann nicht länger als acht Stunden in der Scheide verbleibt. Alternativ könntest du auch eine Binde verwenden. Tampons sind in vielen verschiedenen Größen und Variationen erhältlich. Am besten probierst du zu Beginn die kleinste Tampongröße aus, damit du ein Gefühl für den Umgang und die Lage des Tampons spürst. Tampons und Binden solltest du nicht in die Toilette werfen, sondern in einem Beutel im Müll entsorgen, da sonst die Toilette verstopfen kann.

Eine preiswerte und umweltfreundliche Alternative bieten die Menstruationstassen, die aus flexiblem Silikon bestehen. Die Menstruationstasse wird in die Scheide eingeführt und fängt das Blut problemlos auf. Genauer Infos zur Tragedauer und zu den Vor- und Nachteilen dieser Methode findest du auf www.menstruationstasse.net.



7. GESUNDHEITSFÜRSORGE FÜR MÄDCHEN

Um gut für dich selbst zu sorgen, ist es wichtig, dass du auf deine Gesundheit achtest. Das kannst du zum Beispiel, indem du deinen Zyklus beobachtest, dich regelmäßig und richtig im Intimbereich wäscht und dich wiederholt selbst untersuchst.

Zyklus beobachten

In deinem Alter kann es sinnvoll sein, deinen Zyklus und Veränderungen wie zum Beispiel deinen Scheidenausfluss und die Stärke deiner Menstruation zu dokumentieren. Dafür kannst du einen sogenannten „Zykluskalender“ verwenden. In diesen Kalender kannst du eintragen, wann du deine Periode hattest und wie stark deine Periode an den einzelnen Tagen war. Die Zykluslänge kann in deinem Alter noch stark schwanken, was aber völlig normal ist. Diese Schwankungen können unter anderem durch Verliebtheit, Streit und Stress ausgelöst werden.

Intimpflege

Auch die tägliche Intimpflege ist für deine Gesundheit wichtig. Um deinen Intimbereich richtig zu reinigen, solltest du zuerst die äußeren und inneren Schamlippen auseinanderfalten. Dann kannst du deine Schamlippen, deinen Scheidenbereich sowie deinen After mit warmem Wasser und einer milden Seife waschen. Warmes Wasser reicht für deine Intimpflege völlig aus, da Seifen, Lotionen und Sprays deine natürliche Scheidenflora zerstören können. Dadurch können sich Bakterien in deiner Scheide ausbreiten, die dann zu Entzündungen, juckenden Ausschlägen oder unangenehm riechendem Ausfluss führen können. Um dem vorzubeugen, beachte bitte auch das richtige Abwischen deines Intimbereichs auf der Toilette. Am besten wischst du dich von vorne nach hinten ab, damit keine Bakterien aus dem Darmbereich in deine Scheide gelangen können.

Selbstuntersuchung

Die Brustuntersuchung, das Abtasten deiner Brüste, ist Teil der Krebsfrüherkennungsuntersuchung. Du kannst diese Untersuchung bei deinem/deiner Frauenarzt/Frauenärztin vornehmen lassen oder sie zu Hause selbst durchführen. Für das Abtasten deiner Brüste machst du dich am besten obenrum frei und tastest sowohl beide Brüste als auch deine Achselhöhlen auf Verhärtungen und Knötchen ab. Auch für weitere Untersuchungen, Gespräche und Fragen steht dir dein/deine Gynäkologe/Gynäkologin zur Verfügung.

Bin ich normal?

Jedes Mädchen hat den Wunsch nach einer normalen Körperentwicklung. Viele Mädchen wünschen sich, dass alles zum richtigen Zeitpunkt passiert. Konkret heißt das für Mädchen, dass die Brüste gleichzeitig mit denen der anderen Mädchen wachsen sollen, die Hüften nicht zu breit werden und der Po nicht zu groß gerät. Aber bevor du dir Sorgen um deine Entwicklung machst, lass dir gesagt sein, dass jedes Mädchen seine ganz eigene und individuelle Entwicklung durchlebt. Die Reifezeichen treten bei jedem Mädchen zu unterschiedlichen Zeiten ein. Also selbst wenn du schon Brüste hast, musst du nicht zwangsläufig schon deine Periode haben oder du kannst eben schon deine Periode haben und das Brustwachstum lässt noch auf sich warten. Aber das ist doch auch völlig okay, oder nicht? Allerdings solltest du einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen, wenn bei dir im Alter von 13/14 Jahren noch

keine Anzeichen eines Wachstumsschubes oder der Schambehaarung erkennbar sind. Es könnte sein, dass dann möglicherweise eine Hormonstörung bei dir vorliegt.

Schon in Kindertagen hast du vermutlich große Freude daran gehabt, dich zu verkleiden, zu schminken oder verschiedene Frisuren auszuprobieren. In der Pubertät legst du meist mehr Wert auf dein Aussehen und achtest darauf, dich für andere Jugendliche in deinem Alter schön zu machen. Dieser bewusste Umgang mit deiner neuentdeckten Attraktivität kann auch dazu führen, dass du dich kritischer mit deinem gesamten Körper auseinandersetzt. Bitte lass dich nicht durch herrschende Schönheitsideale unter Druck setzen und versuche deinen Körper so zu akzeptieren und zu lieben, wie er ist. Es kann sehr schön und erholsam sein, wenn du dich von den übertriebenen Schönheitsvorstellungen bewusst abgrenzt.

Weitere Informationen zu deiner körperlichen Entwicklung und allen wichtigen Gesundheitsthemen findest du unter <http://www.bzga.de>.

8. HILFE WAS PASSIERT MIT MIR? – MEIN KÖRPER, DIE GEFÜHLE UND ICH

Es ist eine ganze Menge was sich da alles in deinem Körper tut. Und nicht immer läuft das alles so, wie es dir gefällt. Es ist sogar damit zu rechnen, dass Momente oder Zeiten auf dich zukommen, in denen du mit all dem, was da gerade passiert, überhaupt nicht einverstanden bist. Es kann sein, dass dir das alles viel zu schnell geht oder eben viel zu langsam. Deine Freunde sind vielleicht schon fast alle im Stimmbruch, nur du noch nicht... Oder du bist der Erste und weil die anderen das noch nicht kennen, ist es dir total unangenehm. Vielleicht haben die Mädchen aus deiner Klasse zum Großteil schon mehr Brust als du oder „schöner“ geformte Brüste... Stimme, Brüste, Pickel, Po... - da ist jede Menge Platz für Unzufriedenheiten und das ist ganz normal! Aber schön anfühlen tut es sich deshalb noch lange nicht! Es ist wichtig, dass du dich nicht stresst! Dass du dich und deinen Körper kennenlernst und auch die schönen Seiten an dir entdeckst! Wenn du mal an die Leute denkst, die du wirklich gerne magst und warum du sie gerne magst, fällt dir bestimmt auf, dass es viel mehr darauf ankommt, wie gut ihr miteinander lachen, reden, Spaß haben oder euch vertrauen könnt. Sich in seinem Körper wohl zu fühlen, ist trotzdem auch sehr wichtig. Sicher bekommst du auch ab und an Komplimente für Teile an dir, die du vielleicht als Kleinigkeiten empfindest?! Aber es sind diese Kleinigkeiten auf die es ankommt und die dich ausmachen. Vielleicht hast du

ein ganz besonderes Lächeln, schöne Hände oder Nägel, eindringliche Augen, eine süße Nase, ein markantes Kinn... Steh zu deinen schönen Seiten und mach sie dir, immer wenn du es brauchst, bewusst! Was zuerst auffällt, ist deine Ausstrahlung! Freundlich, offen und selbstbewusst auszusehen, ist am eindrucksvollsten. Schweiß, Pickel, fettige Haare..., das ist alles hormonell bedingt. Trotzdem ist es hilfreich und förderlich, wenn du auf deine Ernährung achtest. Iss was dir gut tut, abwechslungsreich und ausgewogen! Und für viele andere Dinge gibt es ja auch noch kleine Tricks, um sich besser zu fühlen ;). BHs können z.B. ungleichgroße Brüste kaschieren. Die Brüste sind übrigens quasi NIE gleich groß oder gleich geformt. Sie sind ein bisschen wie Zwillinge. Gehören zwar zusammen, aber komplett identisch gibt es sie nicht! Trau dich, dich beim BH-Kauf beraten zu lassen! Bei vielen jungen Frauen zwickt und piekt der BH, dass liegt aber daran, dass er nicht die richtige Passform hat. Das ist dann nicht nur unangenehm, sondern auch ungesund. Außerdem gibt es viele verschiedenen Arten, Formen und Modelle von BHs, die du ganz in Ruhe ausprobieren solltest, um den richtigen zu finden. Um dich in dir wohl zu fühlen, ist es hilfreich, wenn du dich gut kennst und dich wertschätzen kannst.

9. SEXUELLE ORIENTIERUNG – „NORMAL“ GIBT'S NICHT!

Die Pubertät ist eine spannende Zeit! Du entdeckst deinen Körper und beginnst dich auf neue Weise für andere Körper zu interessieren. Dabei kannst du sowohl Körper deines eigenen, als auch Körper eines anderen Geschlechts interessant finden. Vielleicht findest du auch beide Geschlechter spannend und aufregend. Wann und ob sich deine Vorlieben festigen, lässt sich nicht vorhersagen. Das passiert vielleicht in oder nach der Pubertät, vielleicht aber auch irgendwann im Erwachsenenalter und wird sich vielleicht auch wieder ändern. Die gängigsten sexuellen Orientierungen sind die Homosexualität

(„homo“ bedeutet „gleich“, also sich zum gleichen Geschlecht hingezogen fühlen), die Heterosexualität („hetero“ bedeutet „verschieden“, also sich zum anderen Geschlecht hingezogen fühlen) und die Bisexualität („bi“ bedeutet „zwei“ oder „Doppel“, also beide Geschlechter liebend). Während der Pubertät ist Vieles ein Ausprobieren und Kennenlernen. Wichtig ist, dass jeder Mensch das Recht hat, seine Sexualität frei zu leben und zu entwickeln, solange dabei niemand zu Schaden kommt. Es gibt keine bessere oder schlechtere sexuelle Orientierung!

10. DIE SELBSTBEFRIEDIGUNG

Ist schön! Macht Spaß! Ist ganz normal! Ist ganz privat! Die meisten Menschen, sowohl Kleinkinder, als auch junge und alte Leute, befriedigen sich selbst. Es geht darum, dir ganz alleine schöne Gefühle zu machen, indem du dich selber berührst. Manchmal hört man noch immer, dass Selbstbefriedigung in irgendeiner Form gesundheitsgefährdend wäre oder dich in sonstiger Weise einschränkt. Das ist totaler Quatsch! Wenn du vorsichtig mit dir umgehst, ist an Selbstbefriedigung nichts Negatives zu finden. Du lernst dich und deinen Körper auf diese Weise noch besser kennen und erfährst, was dir gefällt. Das kann auch in einer Partnerschaft hilfreich sein. Es ist schön, wenn du

respektvoll und freundlich formulieren kannst, welche Berührungen dir besonders gut gefallen. Was genau sich für dich besonders schön anfühlt, kannst nur du alleine wissen. Da kannst du dich einfach ausprobieren. Erogene Zonen sind häufig die Brüste und die Genitalien, du kannst für dich aber noch viel mehr entdecken.

Mädchen

Du hast deine äußeren und inneren Schamlippen, deine Klitoris, deine Scheide und deine Brüste. Berührungen fühlen sich für jeden anders an und können von innen und außen ganz unterschiedlich sein. Deine Genitalien

sind ein sehr empfindlicher Bereich, sei deshalb vorsichtig mit dir. Im Laufe der Pubertät kannst du die Selbstbefriedigung für dich entdecken. Wenn du z.B. deine Brüste streichelst, können deine Brustwarzen dabei steif und empfindlich werden. Zu den lustempfindlichen Stellen deines Körpers gehören auch die Scheide und deine Klitoris. Durch das Streicheln deines Intimbereichs wird deine Scheide immer feuchter. Während deiner Selbstbefriedigung kannst du mehrere Orgasmen haben, das ist völlig normal. Vielleicht hast du Sorge, dass du dein Jungfernhäutchen durch die Selbstbefriedigung verletzen könntest. Das ist aber sehr unwahrscheinlich! Das Jungfernhäutchen ist bei jedem Mädchen anders gewachsen und mehr oder weniger geschlossen. Alle Jungfernhäutchen sind aber sehr elastisch, so dass du es durch deine Finger nicht einfach so verletzen kannst, wenn du keine weiteren Gegenstände einführst. Auch ein Tampon verletzt das Jungfernhäutchen nicht, da es weiter oben in deiner Scheide sitzt.

Jungs

Dein Penis und die Hoden sind der Bereich, in dem sich Berührungen besonders schön anfühlen. Vor allem deine Eichel ist sehr empfindlich. Wenn du erregt bist, schwillt dein Penis an. Dies kann durch deine Berührung oder auch nur durch deine Gedanken passieren.

Auch wie du dich berührst, liegt ganz bei dir. Streicheln oder reiben, zärtlich oder etwas fester, mit der Hand, einem Kissen oder dem Duschkopf in der Wanne oder Dusche... Es kann sein, dass sich das Berühren, Anfassen und Streicheln so schön anfühlt, dass du zum Höhepunkt, dem Orgasmus, kommst. Das merkst du daran, dass es sich dann kurz ganz, ganz besonders anfühlt und sich dein Körper danach entspannt. Wenn du als Junge schon geschlechtsreif bist, merkst du den Orgasmus auch daran, dass du einen Samenerguss bekommst. Durch die Selbstbefriedigung lernst du deinen Körper noch besser kennen und erfährst, was dir wie am besten gefällt. Das kann dir und deiner Partnerin oder deinem Partner auch helfen, wenn ihr euer „erstes Mal“ habt.



11. DAS ERSTE MAL

Ihr seid super verliebt, irre glücklich miteinander und wenn ihr zusammen seid, ist es das Schönste und Wichtigste auf der Welt. Ihr verbringt gerne Zeit zu zweit, küsst euch und kuschelt mit einander. Vielleicht habt ihr euch auch schon gegenseitig etwas intensiver angefasst, berührt und gestreichelt und gemerkt, dass ihr Lust und das Verlangen habt, euch noch näher zu sein. Du hast das Gefühl, dass ihr bald euer „erstes Mal“ haben werdet. Egal ob es für euch beide oder nur für eine/n von euch der erste Geschlechtsverkehr werden wird, Vertrauen, Respekt und Ehrlichkeit sind hierbei am aller wichtigsten. Du solltest dir sicher sein, dass du das auch willst und dafür bereit bist. Es ist eine ganz besondere Situation, die für dich unbekannt und aufregend ist. Redet miteinander und traut euch zu sagen, wenn euch etwas gut oder nicht so gut gefällt. Sicher weißt du, dass durch Geschlechtsverkehr nicht nur die Möglichkeit besteht, schwanger zu werden, sondern dass es auch eine Menge sexuell übertragbarer Krankheiten gibt, vor denen nur das Kondom als Barriere-methode schützt. Sprecht deshalb unbedingt vorher darüber wie ihr verhüten möchtet. Hier sind z.B. Frauenärzte/ Gynäkologen super Ansprechpartner. Mädchen haben häufig Angst, dass der erste Sex weh tut oder sie durch das Reißen des Jungfernhäutchens viel bluten. Das muss alles nicht passieren. Du weißt ja schon, dass das Jungfernhäutchen bei jedem Mädchen anders gewachsen ist. Manche Jungfernhäutchen haben von Anfang an größere Öff-

nungen. Dann kann es sein, dass das Jungfernhäutchen überhaupt nicht verletzt wird. Wenn dein Jungfernhäutchen reißt, handelt es sich auch nur um eine kleine Menge Blut. Es ist nicht mit der Menge an Blut vergleichbar, die du bei deiner Periode ausscheidest. Sex kann wehtun, wenn du z.B. vor Aufregung zu angespannt bist, deine Scheide also nicht entspannt und locker genug ist oder wenn du nicht feucht genug bist und deshalb die Reibung unangenehm ist. In diesen Fällen ist es gut, wenn du das deinem Gegenüber mitteilst. Ihr wollt beide, dass dieses Erlebnis schön für euch beide wird und dabei könnt ihr euch nur gegenseitig helfen. Vielleicht legt ihr nochmal einen Gang zurück, massiert oder streichelt und küsst euch erst noch ein bisschen mehr. Bei Jungs ist häufig eher das Gegenteil der Fall. Vor lauter Aufregung und weil sich das alles so neu und unbekannt und besonders schön anfühlt, „kommst“ du vielleicht früher, als du es dir vorgestellt hast. Das muss dir überhaupt nicht unangenehm sein! Dein Gegenüber könnte es auch als Kompliment auffassen, weil du sie oder ihn so toll findest, dass du so schnell zum Orgasmus kommst. Gebt euch ein bisschen Zeit, entspannt euch und versucht es einfach nochmal!

12. GUT ZU WISSEN

Sind beide Partner 14 Jahre alt, dürfen sie laut Gesetz miteinander schlafen.

Für Jugendliche im Alter von 14 und 15 Jahren sind Sexualkontakte mit Jugendlichen zwischen 14 und 21 Jahren erlaubt.

Ab dem Alter von 16 Jahren sind Sexualkontakte mit allen Menschen ab einem Alter von 14 Jahren erlaubt.

Für verschreibungspflichtige Verhütungsmittel brauchst du bis zum Alter von 14 Jahren die Einwilligung deiner Eltern/Sorgeberechtigten.

Ab 16 Jahren bekommst du die Rezepte ohne Erlaubnis deiner Eltern.

Im Alter von 14 bis 16 Jahren liegt die Entscheidung bei deinem Arzt/deiner Ärztin, ob er/sie deine Eltern in die Entscheidung mit einbeziehen möchte.



13. ABGRENZUNG VON DEN ELTERN – ERSTE PARTYS

Brauchst du immer häufiger Zeit für dich? Deine Familie ist nervig und anstrengend? Und auf diesen Familienkram, den ihr eigentlich immer gerne zusammen gemacht habt, hast du wenn überhaupt nur noch selten Lust? Auch das gehört zu deiner persönlichen Entwicklung einfach mit dazu. Deine Interessen ändern sich. Du ziehst dich vielleicht einfach gerne in dein Zimmer zurück, liest oder hörst Musik oder du bist mit deinen Freunden unterwegs. Auch die ersten Partys stehen an und

wahrscheinlich wirst du dich mit deinen Eltern über Punkte wie Alkoholkonsum und Ausgehzeiten auseinandersetzen müssen. Du empfindest deine Eltern da vielleicht etwas spießig und nervig, aber bedenke, dass all das auch für sie neu ist und es Gesetze wie das Jugendschutzgesetz gibt, an denen sich auch deine Eltern orientieren. Hier findest du eine Tabelle zur Orientierung, was in deinem Alter laut dem Jugendschutzgesetz wie lange erlaubt ist:

14. AUSGANGSZEITEN NACH DEM JUGENDSCHUTZGESETZ

Ort	Alter	Uhrzeit	Hinweis
Disco	bis 15	bis 22 Uhr	nur mit Erziehungsberechtigten
Disco	ab 16	bis 24 Uhr	auch wenn ein volljähriger Freund dabei ist
Disco	ab 18	unbegrenzt	
Konzerte	keine Beschränkung		Erlaubnis der Eltern nötig
Jugendtreffs, Vereine, Kirchen	unter 14	bis 22 Uhr	
Jugendtreffs, Vereine, Kirchen	unter 16	bis 24 Uhr	zuständige Behörde kann Ausnahmen genehmigen
Kino	unter 14	bis 20 Uhr	Film muss um 20 Uhr zu Ende sein
Kino	unter 16	bis 22 Uhr	Film muss um 22 Uhr zu Ende sein
Kino	unter 18	bis 24 Uhr	Film muss um 24 Uhr zu Ende sein

15. ALKOHOLKONSUM NACH DEM JUGENDSCHUTZGESETZ

Alkohol	unter 14	14 bis 15	16 bis 17	ab 18
Bier	verboten	nur in Begleitung der Eltern erlaubt	erlaubt	erlaubt
Wein/Sekt	verboten	nur in Begleitung der Eltern erlaubt	erlaubt	erlaubt
Mixgetränke mit Wein oder Bier	verboten	nur in Begleitung der Eltern erlaubt	erlaubt	erlaubt
Mixgetränke mit Spirituosen	verboten	verboten	verboten	erlaubt
Spirituosen	verboten	verboten	verboten	erlaubt

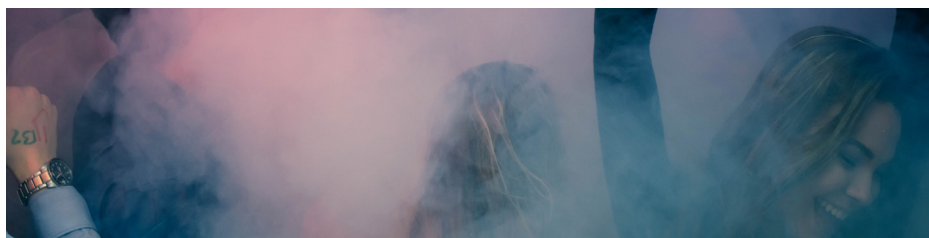
Sei beim Ausprobieren von Alkohol auf jeden Fall vorsichtig! Jeder Körper reagiert unterschiedlich stark und schnell auf unterschiedliche Mengen von Alkohol. Insbesondere Mixgetränke und Spirituosen sind für dich gefährlich, weil du den Alkohol entweder aufgrund der Mischung nicht schmeckst oder ihn schneller trinkst, als er in deiner Blutbahn ankommt. Wenn du zum Beispiel beim Aufstehen nach längerem Sitzen merkst, dass dir etwas schummrig wird,

hole dir am besten ein Glas Wasser und gehe ein bisschen an die frische Luft. Auf der Internetseite <http://www.kenn-dein-limit.info> findest du weitere wichtige Informationen zum bewussten Umgang mit Alkohol.

16. K.O.-TROPFEN – WENN PARTYS ZUM ALBTRAUM WERDEN

Nicht nur der Alkohol kann dir zum Verhängnis werden. Vielleicht hast du schon Mal von K.O.-Tropfen gehört. K.O. ist die Abkürzung für „knocked out“, was so viel wie „bewusstlos sein“ bedeutet. K.O.-Tropfen sind eine durchsichtige und nahezu geruchs- und geschmackslose Flüssigkeit, die es quasi unmöglich macht, sie vor dem Konsumieren zu identifizieren. Personen, die K.O.-Tropfen zu sich genommen haben, werden, je nach eingenommener Menge, willenlos bis bewusstlos. Bei einer zu hohen Dosierung können K.O.-Tropfen sogar tödlich sein. K.O.-Tropfen sind in der Regel keine Droge, die freiwillig zu sich genommen wird. Den Opfern werden sie in unbemerkten Momenten ins Getränk gemischt, um sich dann später an dem willenlosen Opfer vergehen zu können. Das kommt vor allem auf öffentlichen Plätzen, wie

Festen oder in Clubs, Kneipen und Bars vor, aber auch auf privaten Partys, bist du vor K.O.-Tropfen nicht unbedingt sicher. Der Besitz von K.O.-Tropfen ist ein Verstoß gegen das Betäubungsmittelgesetz und der Einsatz steht unter Strafe. Deshalb ist es wichtig, dass du dein Getränk auf Partys immer im Auge hast und es nicht einfach irgendwo abstellst oder offene Getränke von fremden Leuten annimmst. Wenn du dein Getränk doch mal aus dem Blick verloren hast, hol dir lieber ein neues, bevor du eine Gefährdung riskierst. Wenn dir aus für dich unerklärlichen Gründen übel oder unwohl wird, solltest du dir unbedingt Hilfe holen und deinen Freunden bescheid geben. Da K.O.-Tropfen nur wenige Stunden nachweisbar sind, ist es wichtig, dass du in einem solchen Fall möglichst schnell die Polizei oder einen ärztlichen Notdienst kontaktierst.



Jetzt hast du ganz viele verschiedene Aspekte deiner körperlichen Entwicklung und die des anderen Geschlechts kennengelernt. Du weißt jetzt, welche Veränderungen auf dich und deinen Körper zukommen und wie du damit umgehen kannst. Du hast nun auch die Gewissheit, das Selbstbefriedigung und verschiedene sexuelle Orientierungen völlig normal und nichts Außergewöhnliches sind. Auf der Internetseite

<https://www.profamilia.de> findest du viele weitere hilfreiche Informationen zu den Themen Pubertät, Sexualität, Liebeskummer und Verhütung.

Auf den folgenden Seiten erwarten dich viele wichtige Tipps und Hinweise, die sich auf deine Mediennutzung beziehen. Wir zeigen dir auch einige strafbare Handlungen auf, die durch die Entstehung des Internets erst möglich geworden sind.

17. DIE BEDEUTUNG DER MEDIEN

Medien wie Smartphones, Computer, Spielekonsolen oder Fernsehgeräte spielen in deinem Alltag eine wichtige Rolle für dich, da sie dir durch ihre zahlreichen Funktionen eine sehr gute Unterhaltung bieten. Durch die Nutzung dieser Medien kannst du mit deinen Freunden täglich im Kontakt bleiben oder dein Wissen durch das Internet jederzeit und überall erweitern. Du kannst dir aber auch einfach deine Zeit mit lustigen Videos und Beiträgen aus dem Internet vertreiben. Auch die Sozialen Netzwerke wie Facebook, Twitter und Instagram sind aus deinem Alltag nicht mehr wegzudenken, da sie dir jederzeit und überall ermöglichen, dass du mit deinen Freunden im Kontakt bleiben kannst, ohne sie täglich zu treffen. Über Facebook hast du z.B. die Möglichkeit, deinen Freunden über

einen Post mitzuteilen, wo du dich gerade aufhältst oder was du mit wem unternimmst. Viele Eltern machen sich Sorgen über euren Umgang mit diesen Medien, da sie selbst in einer Zeit aufgewachsen sind, in der es nur wenige Medien gab. Wichtig ist, dass du als Medienexperte oder Medienexpertin deinen Eltern dabei hilft, die Welt der Medien und deine Aktivitäten ein wenig besser zu verstehen. Es ist beruhigend für deine Eltern, wenn du sie regelmäßig über deine Aktivitäten im Netz informierst. Damit auch du sicher im Internet und mit deinem Smartphone unterwegs bist, stellen wir dir auf den nächsten Seiten einige Gefahrenquellen vor, auf die wir dich zu deinem Schutz gerne aufmerksam machen möchten.

18. DATENSCHUTZTIPPS FÜR JUGENDLICHE

Das Internet ist ein weltweites Netzwerk, in dem jeder Mensch seine eigenen Beiträge, z.B. auf der Informationsseite Wikipedia einstellen kann, ohne dass diese der Wahrheit entsprechen müssen. Bei solchen Beiträgen solltest du vorsichtig sein und immer darauf achten, dass du sie mit den Informationen anderer Internetseiten oder mit Inhalten aus Büchern vergleichst. Das ist sehr wichtig, da die Angaben im Netz nicht auf ihre Richtigkeit hin überprüft werden. Eine der größten Fallen stellen Werbeanzeigen auf bestimmten Internetseiten oder in einigen deiner Apps auf deinem Smartphone dar, die

dich auf kostenfreie Inhalte aufmerksam machen. Dahinter stecken oftmals fiese Fallen, die mit nur einem Klick auf die entsprechende Werbung hohe Kosten auf deiner Handyrechnung verursachen können. Um dich davor gut zu schützen, können deine Eltern dein Smartphone für sogenannte Drittanbieter mit einem Anruf bei deinem Mobilfunkanbieter sperren lassen. Auch das Herunterladen von kostenloser Musik oder Filmen aus dem Internet kann mit hohen Kosten verbunden sein, wenn du sie dir z.B. bei Musicload oder kinox.to illegal beschaffst. Hier besteht für dich die Möglichkeit, die Soundcloud oder

Spotify App zu kaufen und sie auf deinem Smartphone zu installieren. Sicherlich hast du schon einmal etwas von dem Satz „Das Internet vergisst nie!“ gehört und dich gefragt, was es mit diesem Spruch auf sich hat. Tatsächlich ist es so, dass viele Internetseiten oder die Apps auf deinem Smartphone auf deine persönlichen Daten zugreifen, ohne dass du etwas davon

mitbekommst. Inhalte und Bilder die du einmal auf Facebook oder auf anderen Webseiten im Internet von dir hochgeladen hast, kannst du so schnell nicht aus dem Internet löschen und sie können ewig dort verbleiben. Aus diesem Grund haben wir für dich eine Liste mit Tipps erstellt, mit denen du deine Daten besser schützen kannst.

Datenschutztipps für Jugendliche

1. Überlege vor dem Hochladen deiner Inhalte genau, welche Informationen du über dich preisgeben möchtest.
2. Du hast ein gesetzliches Recht darauf zu bestimmen, welche Inhalte und Daten von dir veröffentlicht werden dürfen. Ohne deine Zustimmung darf niemand deine Daten einfach so speichern oder weiterleiten.
3. Das Einstellen von Partyfotos oder peinlichen Videos solltest du dir gut überlegen, da sie dir zu einem späteren Zeitpunkt deine Ausbildung kosten könnten.
4. Gebe niemals deine Adresse, Telefon- oder Handynummer oder deine private Mailadresse preis, da sonst die Gefahr für Belästigungen und Datenmissbrauch steigt.

Mit den bisherigen Informationen haben wir dir bereits gezeigt, dass das Internet nicht nur positive Seiten hat, sondern dass es auch viele Fallen gibt, die dich persönlich und finanziell stark belasten können. Auf den nächsten Seiten stellen wir dir einige

Handlungen vor, die dir persönlich Schaden zufügen können und über die wir dich gerne aufklären möchten.

19. CYBER-MOBGING?! – EINE SCHATTENSEITE DER MEDIENENTWICKLUNG

Durch die Weiterentwicklung der Smartphones und des Internets gibt es heute immer mehr Möglichkeiten, weitestgehend anonym Straftaten im Internet zu begehen. Beim Cyber-Mobbing handelt es sich um eine digitale Form des Mobbings, bei der eine Person verletzende Beiträge oder Bilder über eine andere Person ins Internet einstellt. Die Person verfolgt das Ziel, der anderen Person dauerhaft zu schaden oder sie in der Öffentlichkeit zu erniedrigen, um selbst einen besseren Status zu erlangen. Cyber-Mobbing hat viele Gesichter und kann in vielen verschiedenen Situationen auftreten. Manche Täter stellen z.B. beleidigende Inhalte ins Netz oder posten auf ihrer Pinnwand bei Facebook einen erniedrigenden Beitrag über eine andere Person. Andere Täter wiederum klauen das Passwort einer anderen Person, um unter einem falschen Namen dem Opfer zu schaden. Wiederum andere Täter erschleichen sich das Vertrauen ihres Opfers, um an bestimmte Infor-

mationen zu kommen. Diese Informationen veröffentlichen sie dann zu einem späteren Zeitpunkt gegen den Willen der betroffenen Person im Internet, um sie damit bloßzustellen. Personen, die Opfer von Cyber-Mobbing geworden sind, fühlen sich hilflos und trauen sich oftmals nicht mehr die Schule zu besuchen, da sie Angst vor Spott und doofen Sprüchen haben. Viele Opfer wissen nicht einmal, wer der Täter ist. Das ist auch der Grund, warum viele Betroffene plötzlich ihre Beziehungen zu ihren Freunden und Familienmitgliedern anzweifeln. Durch die Ungewissheit geraten sie mit ihren Freunden und Familienmitgliedern in einen Streit, da sie sich nicht sicher sind, wer hinter diesen fiesen Attacken steckt. Fakt ist, dass Cyber-Mobbing viele unangenehme Spuren im Leben der Betroffenen hinterlässt, die ein Leben lang bestehen können. Die folgende Tabelle zeigt dir sieben mögliche Straftatbestände, die beim Cyber-Mobbing erfüllt sein können:

Recht am eigenen Bild	§ 33 Kunsturhebergesetz (KunstUrhG)
Verletzung der Vertraulichkeit des Wortes	§ 201 StGB
Beleidigung	§ 185 StGB
Nötigung	§ 240 StGB
Bedrohung	§ 241 StGB
Üble Nachrede	§ 186 StGB
Verleumdung	§ 187 StGB

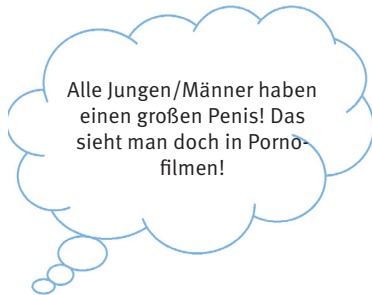


Es ist völlig normal, dass sich Jugendliche in der Pubertät mit sexuellen und pornografischen Inhalten beschäftigen. Das ist vor allem dann der Fall, wenn du dir z.B. darüber Gedanken machst, wie dein erstes Mal aussehen könnte. Sicherlich bist du aber auch ein Stück weit neugierig, was du alles auf den Pornoseiten im Internet entdecken kannst, da sie ja schließlich erst mit 18 Jahren besucht und angeschaut werden dürfen. Wenn dich die Inhalte einiger Seiten oder Bilder im Internet verunsichert oder verängstigt haben, solltest du auf jeden Fall mit deinen Eltern oder einer anderen erwachsenen Bezugsperson deines Vertrauens sprechen. Erwachsene deines Vertrauens können dich bei der Klärung der verwirrenden Inhalte gut unterstützen und beraten, da sie in ihrer Jugend sicherlich ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Die Inhalte von Pornoseiten können deiner Persönlichkeitsentwicklung schaden, da sie oftmals Handlungen zeigen, die mit der Sexualität im wahren Leben we-

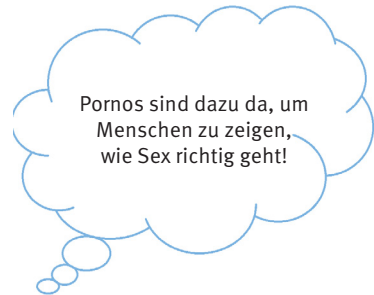
nig gemeinsam haben. Zudem ist das Bereitstellen und Weitergeben von Pornografie an Jugendliche unter 18 Jahren strafbar. Auf der nächsten Seite findest du einige Statements, die sich auf die dargestellten Inhalte in Pornofilmen beziehen. Unter der jeweiligen Sprechblase findest du eine Aussage, die sich wiederum direkt auf das Statement bezieht. Durch die Statements wollen wir dich darauf aufmerksam machen, dass das, was man in Pornofilmen sieht, nicht immer der Wahrheit entspricht.

Auf den Internetseiten, <http://jugendinfo.de/themen.php/561/41607/pass-auf-dich-auf.html>, <https://www.juuuport.de> und <http://www.klicksafe.de> findest du viele hilfreiche Infos über die Selbstdarstellung und Sicherheit im Internet und alle wichtigen Tipps, die du für ein sicheres Surfen benötigst.

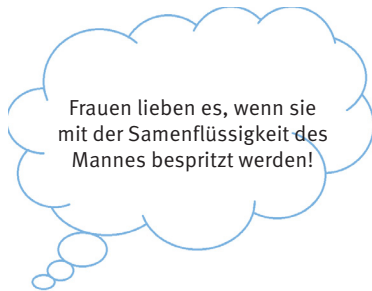
Alles Porno?! – Statements zur Pornografie



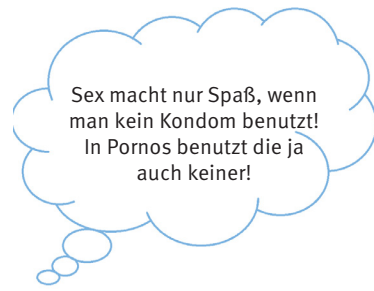
Diese Aussage ist totaler Quatsch, da die Größe der Penisse, die in Pornos gezeigt werden, nicht stellvertretend für alle Jungen/Männer stehen können.



Diese Aussage stimmt ebenfalls nicht, da Pornos der Wirklichkeit nicht entsprechen. Sie zeigen oftmals nur sexuelle Handlungen ohne dabei die Bedeutung von Gefühlen zu berücksichtigen.



Völliger Blödsinn. Einige Mädchen/Frauen mögen es zwar, aber es ist nicht so beliebt, wie es in Pornos gerne gezeigt wird. Diesbezüglich solltet ihr immer miteinander reden.



Das ist Ansichtssache. Fakt ist, das Kondome überhaupt nicht stören, wenn sie die passende Größe haben und richtig sitzen.

Sex gehört zum Leben dazu und ist nach Ansicht vieler Menschen die natürlichste und schönste Nebensache der Welt. Du solltest allerdings immer mit beden-

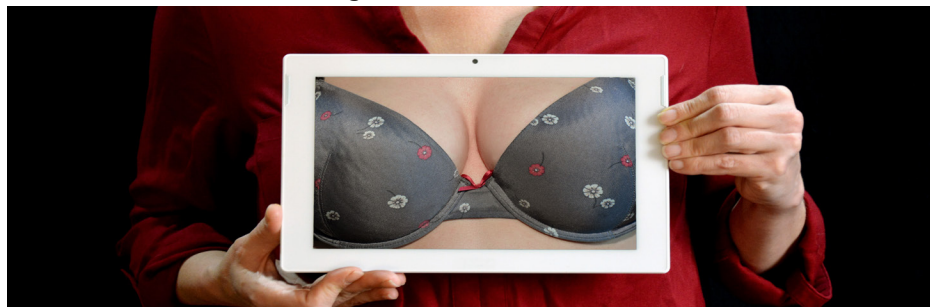
ken, dass du dir nur Dinge anschaust oder sie selber ausprobierst, wenn du dich dabei zu 100 Prozent wohlfühlst und sie freiwillig machst.

21. SEXTING?! –

VORSICHT BEI DER WEITERGABE AUFREIZENDER FOTOS/VIDEOS

Viele Youtube Stars oder einige deiner Idole stellen regelmäßig Bilder von sich ins Internet, auf denen sie nur leicht bekleidet zu sehen sind. Durch das Einstellen dieser Bilder erhoffen sie sich z.B. bei Facebook oder Instagram viele Likes und Kommentare. Du hast sicherlich auch schon mal ein Selfie von dir geschossen und das als neues Profilbild bei Facebook oder WhatsApp hochgeladen. Es gibt aber auch Jugendliche, die ihre erste große Liebe mit selbsterstellten freizügigen Foto- oder Videoaufnahmen begeistern wollen. Dieser Liebesbeweis kann jedoch in einer wahren Katastrophe enden. Manche Jugendliche machen sich nämlich einen Spaß daraus und leiten diese Bilder oder Videos einfach an ihre Freunde weiter, ohne dass die betroffene Person damit einverstanden ist. Oftmals werden Bilder von weiblichen Jugendlichen in Bikinis weitergeleitet, weil die männlichen Jugendlichen damit angeben wollen. Das Weiterleiten dieser Bilder oder Videos kann aber auch schnell zu einem Fall von Cyber-Mobbing werden, da diese Bilder und Videos von allen Freunden geteilt oder anderweitig verbreitet werden können. Es gibt auch

Jugendliche, die sich für eine gescheiterte Beziehung rächen wollen und deshalb die Bild- oder Videoaufnahmen ihres Ex-Freundes oder ihrer Ex-Freundin veröffentlichen, um ihm/ihr damit zu schaden. Sexting an sich hat für viele Jugendliche auch einen positiven Anreiz, da sie sich über die freizügigen Bilder die Meinung und Bestätigung ihre besten Freunde einholen wollen. In Bezug auf das Sexting solltest du dir allerdings immer vor Augen führen, dass es nicht nur gute Menschen gibt, die verantwortungsvoll mit deinen Bildern oder Daten umgehen. Überlege dir also vor jeder Bild- oder Videoaufnahme genau, ob du diese wirklich veröffentlichen oder an eine andere Person weiterleiten möchtest. Auch ein Bikinifoto von dir bei Snapchat kann mit einem Screenshot von anderen Nutzern gespeichert werden, ohne dass du etwas davon mitbekommst. Im schlimmsten Fall können deine Aufnahmen hunderte Jugendliche erreichen, die sich einen Spaß daraus machen und dich mit diesen Aufnahmen in der Öffentlichkeit bloßstellen.



22. APPS AUF DEINEM SMARTPHONE – VON HUI BIS PFUI!

Das Wort App kommt aus dem englischen Sprachgebrauch und ist die Abkürzung für das Wort Application. Ins Deutsche übersetzt bedeutet das Wort Anwendung oder Programm. Die Apps auf deinen Smartphone sind eine tolle Sache, da sie dir unzählige Funktionen zur Verfügung stellen. Für das Herunterladen deiner Apps stellt dir das Betriebssystem deines Smartphones entweder einen Appstore (Apple), einen Android Market (Android), einen Google Play Store (Google) oder einen

Windows Phone Store (Windows) zur Verfügung, bei dem du deine Apps kostenfrei oder zu einem bestimmten Preis erwerben kannst. Heutzutage gibt es in jedem Store knapp 2.000.000 Apps. Damit du dich besser orientieren kannst, sind die Apps in zahlreiche Kategorien unterteilt, die alphabetisch geordnet sind. In der folgenden Tabelle findest du sieben beispielhafte Kategorien mit den dazugehörigen Apps, die du in diesen Kategorien finden könntest:

Mögliche Kategorien	Beispielhafte Apps
Essen und Trinken	Zahlreiche Fotobearbeitungsprogramme
Foto und Video	Zahlreiche Fotobearbeitungsprogramme
Gesundheit und Fitness	Apps fürs Training und zum Abnehmen
Navigation	Google Maps, Navigationssysteme
Shopping	About You, Zalando, H&M, ZARA etc.
Soziale Netze	Instagram, Facebook, WhatsApp u.v.m.
Spiele	Abenteuer-, Action-, Familienspiele u.v.m.

Jede einzelne App zeichnet sich durch ganz spezielle Funktionen aus, die du an deine eigenen Bedürfnisse anpassen kannst. Apps aus der Kategorie Essen und Trinken stellen dir in regelmäßigen Abständen Gutscheine zur Verfügung, die du dann in dem angegebenen Zeitraum in dem jeweiligen Re-

staurant einlösen kannst.

Mit den Apps aus der Kategorie Foto und Video kannst du dir zahlreiche Bearbeitungsprogramme herunterladen, mit denen du deine Fotos und Videos ganz nach deinem Geschmack gestalten kannst.

Die Apps aus der Kategorie Gesundheit

und Fitness bieten dir z.B. die Möglichkeit, mit unterschiedlichen Trainingsprogrammen oder Ernährungsplänen deine Fitness zu verbessern. Die meisten Apps sind sehr übersichtlich aufgebaut und ermöglichen dir so eine schnelle und einfache Benutzung. Leider gibt es auch bei der Nutzung von Apps einige Nachteile, auf die dich die Hersteller nur ungern aufmerksam machen. Viele kostenlose Apps sind so aufgebaut, dass du nicht alle Funktionen nutzen kannst. In diesen Fällen wird dir in der App mitgeteilt, dass du für die Nutzung der gewünschten Funktion auf die kostenpflichtige App ausweichen musst, wenn du die Funktion nutzen möchtest. Ein weiterer Nachteil sind die integrierten Werbeanzeigen und Werbespots in den kostenlosen Apps, die du dir anschauen musst, wenn du deine App weiter nutzen möchtest. Das liegt vor allem daran, dass sich die Hersteller der kostenlosen Apps über die gezeigte Werbung finanzieren. Leider gibt es auch einige Apps, die Jugendliche in ihrer Entwicklung schaden können. Nicht nur in der Fernsehwerbung oder in deinen Lieblingsserien, sondern auch in vielen Büchern werden junge Frauen und Männer nahezu perfekt dargestellt. Die meisten Frauen und Männer sind schlank, haben keine Pickel oder andere Makel und sind top gestylt. Viele Teenager in deinem Alter nehmen sich diese perfekten Bilder zum Vorbild und setzen alles daran, um genau so gut auszusehen, wie die Personen in der Werbung oder in den Serien. Durch die Nutzung von Fitnessapps und Ernährungsplänen versprechen sich viele Jugendliche und junge Erwachsene eine

Traumfigur, die sie in einigen Fällen teuer bezahlen müssen. Gerade Jugendliche in der Pubertät neigen dazu, eine Essstörung zu entwickeln. Laut einer aktuellen Studie finden sich 76,7% der 11- bis 17-jährigen Jugendlichen zu dick, obwohl die meisten von ihnen ein normales Gewicht besitzen. Insgesamt 56% der 13- bis 15-jährigen Mädchen haben schon mal Erfahrungen mit einer Diät gemacht. Obwohl die Mädchen doppelt so häufig von einer Essstörung (28,9%) betroffen sind, leiden auch 15,2% der Jungen unter einer Essstörung. Um nicht an einer Essstörung zu erkranken ist es wichtig, dass du dich vor allem in der Pubertät so akzeptierst und so lieben lernst, wie du bist. Dein Körper und deine Seele machen in dieser Zeit viele Veränderungen durch, an die du dich erst noch gewöhnen musst. Denke immer daran, dass kein Mensch dieser Welt perfekt ist. Schönheit liegt schließlich immer im Auge des Betrachters oder der Betrachterin.

Auf der Seite <https://www.bzga-essstoerungen.de> findest du übrigens alle wichtigen Infos zu den einzelnen Essstörungen.

Über die Internetseite <https://www.hilfetelefon.de> können Mädchen und Frauen, die von Gewalt betroffen sind, Informationen und kostenfreie Beratungen erhalten. Die Website <https://www.nummergegenkummer.de> bietet allen Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, über alle Themenbereiche zu sprechen, die einem gerade Sorgen bereiten.

Ausgewogene Ernährung

Wenn du dich ausgewogen ernährst, bekommt dein Körper von allen lebenswichtigen Nährstoffen genau die richtige Menge, die er für ein gesundes Wachstum benötigt. Lebenswichtige Nährstoffe sind Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Wasser. Für eine ausgewogene Ernährung benötigt dein Körper mehr Getreideprodukte, Obst und Gemüse als Milchprodukte und Öle. Genauere Informationen findest du zum Beispiel auf der Internetseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Cyber-Mobbing

Das Wort Cyber-Mobbing stammt aus dem englischsprachigen Raum und es beschreibt das beabsichtigte und wiederholte Beleidigen oder Bedrohen einer anderen Person über die sozialen Netzwerke wie Facebook, WhatsApp und Co oder per Anruf.

Datenschutz

Unter dem Datenschutz ist der Schutz der Persönlichkeitsrechte und der personenbezogenen Daten jedes einzelnen Menschen zu verstehen.

Drittanbieter

Drittanbieter sind Unternehmen im Internet, die dem Smartphone Nutzer eigene Leistungen in Rechnung stellen, die sie dann über den Mobilfunkanbieter wie T-Mobile oder O2 abrechnen. Die meisten Kosten der sogenannten Drittanbieter entstehen durch das Anklicken von Werbeanzeigen.

Erogene Zonen

Erogene Zonen sind Bereiche deines Körpers, bei deren Berührung sexuelle Erregung/Lust entsteht oder bereits vorhandene Lust gesteigert wird.

Essstörungen

Essstörungen sind ernstzunehmende seelische Erkrankungen, die auf die Dauer den menschlichen Körper schwer schädigen. Es gibt unterschiedliche Formen von Essstörungen, die aber alle eines gemeinsam haben. Die Betroffenen beschäftigen sich permanent mit ihrer Nahrungsaufnahme, den Diäten und ihrem Körpergewicht oder ihrer Figur.

Orgasmus - „kommen“ - Ejakulation

Als Orgasmus bezeichnet man den Höhepunkt der sexuellen Lust. Nach dieser Anspannung und Gefühlsexplosion entspannt sich dein Körper wieder. Der Orgasmus kann sich immer unterschiedlich anfühlen. Beim Jungen geht er meist mit dem Samenerguss einher.

Pornografie

Bei der Pornografie handelt es sich um eine bildhafte Darstellung des Geschlechtsverkehrs, meistens in Form eines Videos, bei dem das Hauptaugenmerk auf den weiblichen und männlichen Geschlechtsorganen liegt. Bei pornografischen Filmen werden die Beziehung der Menschen und ihre Gefühle zueinander völlig ausgeblendet.

Pubertät

Als Pubertät wird der Zeitraum des Übergangs vom Kindes- in das Erwachsenenalter bezeichnet, der sowohl von körperlichen als auch von seelischen Veränderungen geprägt ist. In dieser Zeit reifen die Geschlechtsorgane heran, so dass Mädchen und Jungen Kinder zeugen können.

Sexting

Das Wort „Sexting“ kommt übrigens aus dem englischen Sprachgebrauch und verbindet die beiden Wörter „Sex“ und „Texting“. Übersetzt man das Wort Sexting ins Deutsche bedeutet dies, dass eine Person freizügige Bild- oder Videoaufnahmen an eine andere Person per WhatsApp, E-Mail oder Facebook weiterleitet und es ihr somit textet.

Smartphone

Die Bezeichnung Smartphone ist in fast allen Ländern der Welt gebräuchlich und bezeichnet ein Mobiltelefon, mit dem wir überall und zu jeder Zeit telefonieren und miteinander schreiben können. Die neueren Modelle haben alle einen Internetzugang und ermöglichen uns durch die gut ausgebildeten Kameras auch hochqualitative Fotoaufnahmen.

Soundcloud und Spotify

Soundcloud und Spotify sind Musikanbieter im Internet, die auch per App auf das Smartphone geladen werden können. Bei den kostenfreien Versionen werden zwischen den Liedern einzelne Werbespots abgespielt, die man mit der kostenpflichtigen Variante vermeiden kann.

Soziale Netzwerke

Soziale Netzwerke wie Facebook, Twitter und Co sind Gemeinschaften im Internet, in denen sich angemeldete Nutzer über ihre Interessen und Vorlieben gemeinsam austauschen können. In der Regel erfordert die Mitgliedschaft ein selbsterstelltes Profil, das Informationen über die eigene Person enthält.

Website

Das Wort Website kommt ebenfalls aus dem englischen Sprachgebrauch und wird ins Deutsche mit Webseite übersetzt. Eine Webseite ist eine im Internet verfügbare Seite die Informationen zu einem bestimmten Thema enthält.

LITERATURVERZEICHNIS

Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz (2015): Durchblick. Informationen zum Jugendschutz. Glossar, Berlin, online: https://www.bag-jugendschutz.de/dokumente/Online-Handbuch_Kinder-u_Jugendschutz.pdf (Download vom 18.05.2017).

BZgA Hrsg. (2010a): Mach es mit Kondom!. Safer Sex – wie und wozu, Köln, online: <http://aidshilfe-ulm.de/wp-content/uploads/2013/11/70520000.pdf> (Download vom 10.05.2017).

BZgA Hrsg. (2010b): Essstörungen. Was ist das?, Köln, online: <https://www.bzga-essstoerungen.de/betroffene/materialien/broschueren/> (Download vom 29.05.2017).

BZgA Hrsg. (2011): Standards für die Sexualaufklärung in Europa. Rahmenkonzept für politische Entscheidungsträger, Bildungseinrichtungen, Gesundheitsbehörden, Expertinnen und Experten, Köln, online: <https://publikationen.sexualaufklaerung.de/cgi-sub/fetch.php?id=734> (Download vom 29.04.2017).

BZgA Hrsg. (2016a): Aufregende Jahre. Jules Tagebuch, Köln, online: http://www.bzga.de/botmed_13040000.html (Download vom 10.05.2017).

BZgA Hrsg. (2016b): Über Sexualität reden. Ein Ratgeber für Eltern zur kindlichen Sexualentwicklung in der Pubertät, Köln, online: <http://publikationen.sexualaufklaerung.de/cgi-sub/fetch.php?id=438> (Download vom 10.05.2017).

Domsch, Holger/Fridrici, Mirko/Lohaus, Arnold (2017): Jugendliche im Stress. Was Eltern wissen sollten, Springer Verlag, Bielefeld.

Eitenberger, Magdalena (2015): Mythos Jungfernhäutchen. 11 Mythen, online: <http://www.gesund.at/a/jungfernhaeutchen-mythen-11> (letzter Zugriff: 04.06.2017).

Filz, Norman/Poche Barbara (2000): Offen gesagt. Alles über Liebe, Körper, Sexualität, Wirtschaftsverlag Ueberreuter, Wien.

Hessische Landesstelle für Suchtfragen e.V. Hrsg. (2011): Jugendschutz in der Praxis. Veranstaltung Geplant?, Frankfurt am Main, online: https://www.hls-online.org/suche/?tx_kesearch_pi1%5Bsword%5D=Jugendschutzbroschue&id=34&tx_kesearch_pi1%5Bpage%5D=1&tx_kesearch_pi1%5BresetFilters%5D=0&tx_kesearch_pi1%5BsortByField%5D=&tx_kesearch_pi1%5BsortByDir%5D= (Download vom 02.06.2017).

Ittel, Angela/Mohr, Sonja/Pfetsch, Jan (2012): Cyber-Mobbing. Formen, Funktionen und Auswirkung im Leben Jugendlicher, in: Präsidium der Aktion Jugendschutz (Hrsg.): Informationen. Analysen / Materialien / Arbeitshilfen zum Jugendschutz. Cyber-Mobbing, Baden-Württemberg, online: http://www.ajs-bw.de/media/files/ajs-info/2012/AJS-Info_2_2012_Archiv.pdf (Download vom 14.05.2017).

Klicksafe Hrsg. (2013): Datenschutz TIPPS für Jugendliche. So sind deine Daten im Internet sicher, Düsseldorf, online: <http://www.klicksafe.de/service/materialien/broschueren-ratgeber/datenschutz-tipps-fuer-jugendliche-so-sind-deine-daten-im-internet-sicher/> (Download vom 20.04.2017).

Klicksafe Hrsg. (2015): TIPPS fürs DIGITALE (ÜBER) LEBEN. VON UNS FÜR EUCH, Ludwigshafen, online: <http://www.klicksafe.de/service/materialien/broschueren-ratgeber/klicksafe-youthpanel-flyer/> (Download vom 20.04.2017).

Klicksafe Hrsg. (2016): So surft ihr sicher! Internet TIPPS für Jugendliche, Ludwigshafen, online: <http://www.klicksafe.de/service/materialien/broschueren-ratgeber/internet-tipps-fuer-jugendliche/> (Download vom 20.04.2017).

Pro familia Hrsg. (2012): Mädchen. Jungen. Dein Körper – Informationen für Kinder und Jugendliche, Frankfurt am Main, online: <https://www.profamilia.de/fileadmin/publikationen/Jugendliche/maedchen-jungen.pdf> (Download vom 12.05.2017).

Siekmann, Tabea (2016): Sexualerziehung und gesundheitliche Aufklärung für Mädchen und junge Frauen, Springer Verlag, Berlin Heidelberg.

Violetta – Verein gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen und jungen Frauen e.V. (2016): Informationskampagne zu K.O.-Tropfen, Hannover, online: <http://www.violetta-hannover.de/fachkraefte/projekte/informationskampagne-zu-ko-tropfen> (letzter Zugriff: 04.06.2017).

Wegener, Claudia (2016): Aufwachsen mit Medien. Springer Verlag, Wiesbaden.

Weitzmann, John H. (2014): Cyber-Mobbing, Cyberbullying und was man dagegen tun kann, in: Klicksafe Hrsg.: Spielregeln im Internet 1. Durchblicken im Rechte-Dschungel. Texte 1-8 der Themenreihe zu Rechtsfragen im Netz, Düsseldorf, Ludwigshafen, online: <http://www.klicksafe.de/service/materialien/broschueren-ratgeber/spielregeln-im-internet-1-durchblicken-im-rechte-dschungel/> (Download vom 29.04.2017).

Wir hoffen, dass wir dir durch unseren Pubertätsguide ...

- Mut für die kommenden Aufgaben machen konnten
- Ängste und Unsicherheiten nehmen konnten
- nützliches Wissen über deine Rechte und die Gefahren der Medien-nutzung vermitteln konnten
- dabei helfen konnten, dass du dich selbst und andere Jugendliche besser verstehst





Contact

HAWK

Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst Hildesheim/Holzminde/Göttingen
Fakultät Soziale Arbeit und Gesundheit
Hohnsen 1 | 31134 Hildesheim
www.hawk-hhg.de/sage

Zeitung: Der Pubertätsguide – Dein Reiseführer für spektakuläre Zeiten! | Nr. 6/2017 |
ISSN 510-1722 | Redaktion der Zeitung: Dr. Andreas W. Hohmann

Redakteure: Eileen Jauster | Janine Szabo | Pauline Lotte Yara Veters
Projektleitung: Dr. Cornelia Ott | Tel.: 0 51 21/881-442 | E-Mail: cornelia.ott@hawk-hhg.de

