



Verliebt sein

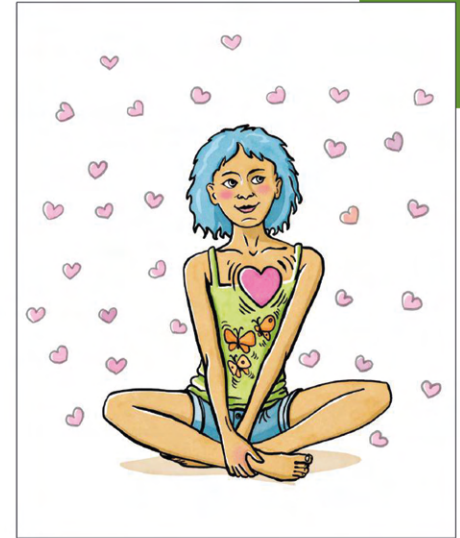
Verliebt sein ist über-wältigend. Im Körper passiert dabei viel:
Chemische Stoffe im Körper und im Gehirn verändern sich, sie verdichten sich.
Zum Beispiel steigt das Adrenalin im Körper.
Das lässt unser Herz schneller schlagen und unser Puls wird schneller.
Deswegen ist das Symbol für Liebe ein Herz:
Weil unser Herz schneller schlägt, wenn wir verliebt sind.
Und wir sagen: Das Herz tut weh oder unser Herz ist gebrochen,
wenn unsere Liebe **nicht** erwidert wird.

Sind wir verliebt, sind neben Adrenalin zwei weitere Stoffe im Körper erhöht:
Dopamin und Serotonin. Dadurch entsteht ein Glücks-gefühl.
Wir wollen der Person, in die wir verliebt sind, so nahe wie möglich sein.
Auch unser Körper reagiert stark:

- Unsere Knie zittern,
- unser Herz klopft,
- wir spüren „Schmetter-linge im Bauch“,
- wir spüren Seh-n-sucht.

Verliebt sind wir ganz am Anfang einer Beziehung, wenn wir einander kennen lernen.
Nach einiger Zeit ändert sich das Gefühl in Liebe. Manchmal endet die Beziehung aber auch.

Liebe zeigt sich weniger körperlich, sondern vor allem in Gefühlen.
Das sind zum Beispiel: Respekt, Vertrauen, Wert-schätzung, Zuneigung.
Kennst du das Gefühl, verliebt zu sein? Wie spürst du es im Körper?
Wie hast du dich gefühlt, als die Verliebt-heit vorbei war?





Eifersucht

Eifer-sucht ist ein Gefühl, das sehr weh tut. Eifer-sucht entsteht so:
Wir glauben, dass die Person, die wir lieben, jemand anderem mehr Liebe,
Zu-neigung oder Aufmerksam-keit gibt als uns. Wir sind enttäuscht und gekränkt.
Wir haben Angst, dass die Person uns verlässt.

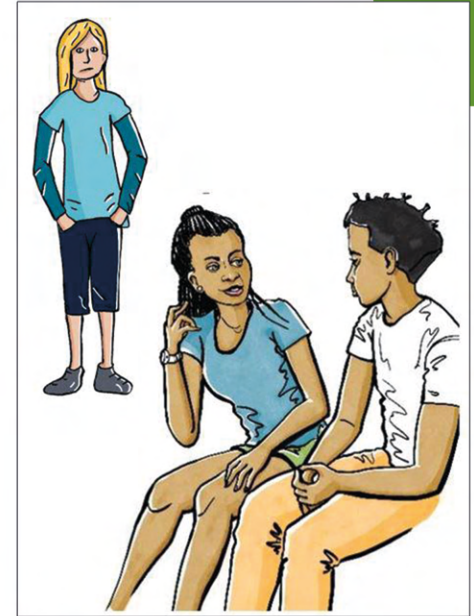
Oft hat Eifer-sucht aber **nichts** mit der anderen Person zu tun.
Sie hat viel mit der eigenen Angst oder der eigenen Unsicher-heit zu tun.

Eifer-sucht hat Folgen: Wir zweifeln an uns selbst. Und wir zweifeln an der Liebe
unserer Partnerin oder unseres Partners. So kann kein Vertrauen entstehen.
Das ist aber notwendig in einer Beziehung. Wenn wir eifer-süchtig sind,
kann Folgendes passieren: Wir fangen an zu kontrollieren.
Oder wir verhalten uns besitz-ergreifend. Zum Beispiel so:

- Die geliebte Person darf ihre Freunde und Freundinnen **nicht** mehr treffen.
- Wir kontrollieren ihre Nachrichten und sozialen Medien.
- Wir spionieren ihr hinterher.

Dabei passiert aber oft genau das Gegen-teil von dem, was wir erreichen wollen: Wir werden verlassen. Weil Eifer-sucht die Beziehung sehr belastet. Wie können wir also die Eifer-sucht los-werden? Wichtig zu erkennen ist: Die Gründe für Eifer-sucht liegen in uns selbst. Nicht bei der Partnerin oder beim Partner. Wir müssen unsere guten Seiten sehen. Wir sollten uns selbst für liebenswert halten. Erst so entsteht Vertrauen. Erst so können wir unserem Partner oder unserer Partnerin glauben.

Warst du schon einmal eifer-süchtig? Was hat diese Eifer-sucht mit deiner Beziehung gemacht?
Ist es dir gelungen, nicht mehr eifer-süchtig zu sein?





Frustration

Frustration entsteht, wenn wir versagen,
wenn wir enttäuscht werden, wenn uns etwas **nicht** gelingt.
Wir fühlen Ent-täuschung und Macht-losigkeit.

Wir reagieren alle verschieden auf negative Ereignisse.
Manche sind verärgert, manche sind zornig, manche sind traurig.
Es ist oft sehr schwierig, negative Gefühle und Frust auszuhalten.
Aber es lohnt sich.

Denn:

- Wir werden dadurch stärker.
- Wir werden geduldiger.
- Wir werden ausdauernder.
- Wir können mit der Zeit besser mit Stress umgehen.

Wie können wir also Frust aushalten?

Selbst-beherrschung üben:

Das heißt, dass wir negative Gefühle aushalten.

Wir verlieren **nicht** unsere Beherrschung und schreien zum Beispiel herum.

Uns anders ausdrücken:

Indem wir unseren Frust kreativ nutzen: beim Malen, Musik-machen oder Sporteln.

Wie gehen andere Menschen mit Frust um?

Hast du schon beobachtet, wie andere das machen?

Was ist dir dabei aufgefallen? Wie gehst du mit negativen Gefühlen um?





Intimität

**Intimität entsteht zwischen zwei Menschen,
wenn sie sehr vertraut sind.**

**Sie haben zueinander Vertrauen,
sie sind offen miteinander,**

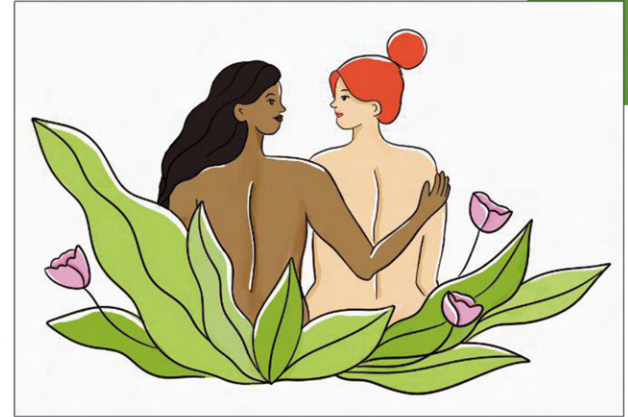
**sie empfinden großen Zusammenhalt und
sie sind auch ehrlich miteinander.**

**Sie sind bereit, miteinander über schwierige Themen zu sprechen.
Über Themen, die sie mit niemand anderem sonst besprechen.**

Das heißt auch emotionale Intimität.

Intimität kann auch Sex beinhalten.

Und Intimität ist auch wichtig für guten Sex.



**Wie entsteht Intimität zwischen zwei Menschen? Blicke, Berührungen und Zärtlichkeiten drücken Vertrautheit aus.
Sie sind ein Zeichen für Intimität. Und sie fördern Intimität. Um mit jemandem intim zu werden, helfen auch
Gespräche. Ihr könnt euch gegenseitig Fragen stellen und beantworten.**

Zum Beispiel:

- **Was macht dir Angst?**
- **Wie war es, in deiner Familie aufzuwachsen?**
- **Was wünschst du dir für die Zukunft?**
- **Was gehört für dich zu einer guten Beziehung?**

**Auch mit Freunden und Freundinnen oder mit Familienmitgliedern kannst du emotionale Intimität leben.
Nicht nur in einer Beziehung mit einem Partner oder einer Partnerin, aber natürlich besonders da.**



Ambivalente Gefühle

JA? NEIN?

JEIN!!!

Freust du dich darauf, verliebt zu sein?
Warst du schon einmal verliebt?

Das erste Mal verliebt sein ist spannend und aufregend.

Aber es kann auch unsicher machen.

Denn: Oft ist es schwierig zu sagen, was angenehm und was unangenehm ist.

Manchmal trifft auch beides zu:

Berührungen können sich gut anfühlen, aber auch unangenehm sein.

Sprich mit deinem Partner oder deiner Partnerin darüber!

Oft fällt uns das Sprechen über Gefühle schwer.

Auch über Wünsche beim Sex ist es oft schwer zu reden.

Oder darüber, was wir **nicht** möchten oder was uns **nicht** gefällt.

Aber: Je länger wir darüber schweigen, desto schwieriger wird es.

Bemüht euch deswegen von Anfang an, miteinander über eure Wünsche zu sprechen.

Ihr versteht dann besser, was die andere Person möchte und was nicht.

Und eurer Partnerin oder eurem Partner geht es genauso.

So könnt ihr aufeinander Rück-sicht nehmen. So könnt ihr euch annähern. So werdet ihr vertraut.



Verantwortung

Verantwortung über-nehmen heißt:

Wir über-nehmen eine bestimmte Sache.

Wir sorgen dafür, dass wir die Auf-gabe möglichst gut machen.

Gibt es Probleme, suchen wir Lösungen dafür.

Wir machen das Not-wendige und Richtige. Es soll kein Schaden entstehen.

Jugend-liche übernehmen ab 14 Jahren die Verantwortung, sich an Gesetze zu halten. Das heißt auch: Sie sind strafmündig.

Halten sie sich **nicht an die Gesetze, können sie nach dem Jugend-straf-recht verurteilt werden.**

Erwachsen werden bedeutet auch:

Verantwortung in der Gesellschaft über-nehmen.

Das heißt: Wir helfen, wo jemand Hilfe braucht.

Wir sollen Zivil-courage haben. Das heißt:

Wir haben den Mut, anderen zu helfen.

Zum Beispiel: die Polizei zu rufen, wenn jemand in Gefahr ist.

In einer Beziehung heißt Verantwortung über-nehmen:

- **aufeinander achtgeben,**
- **einander mit Respekt behandeln,**
- **sich gegenseitig unterstützen,**
- **Abmachungen treffen.**

Es heißt aber auch, dass wir uns um uns selbst kümmern.

Nur so können wir uns auch um jemand anderen kümmern.





Schönheits- normen

Was als schön gilt, hat großen Einfluss auf uns. Ideale oder Schönheits-normen beeinflussen, was wir schön finden. Aber was als schön gilt, ist sehr verschieden. Kultur, Region und Zeit beeinflussen, was wir schön finden.

Zum Beispiel:

- In der Stein-zeit galten große Bäuche, Hinterteile und Brüste als schön.
- Im Mittelalter war schön, wer unauffällig und einfach aussah. Eine hohe Stirn galt als schön: Haare wurden an der Stirn ausgezupft.
- In der Renaissance galten runde Formen bei Männern als schön: Sie trugen Hüft-polster und stopften ihre Waden aus. Frauen sollten eine schmale Taille haben und trugen Korsetts.

Es ist also sehr unter-schiedlich, was als schön gilt:

- kurze oder lange Haare,
- kleine oder große Brüste,
- rundlich, muskulös, sehr schlank ...

Mode, Werbung und die Zeit, in der wir leben, beeinflussen, was wir schön finden. Manche Menschen bemühen sich sehr, wie ihre Schönheits-ideale auszusehen. Manche lassen sich dafür operieren. Manche versuchen, durch Diäten oder Training diesen Normen zu entsprechen. Manche werden dadurch ernsthaft krank.

Es gibt aber auch viele andere, die diese Ideale ablehnen. Diese Bewegung wird „body positivity“ genannt. Das bedeutet: Alle Körper sind schön. Je unter-schiedlicher, desto besser.





Brust

In der Pubertät entwickelt sich bei Mädchen die Brust. Das passiert durch Hormone im Körper. Die Brüste werden größer und ändern ihre Form. Manchmal wächst eine Brust schneller als die andere. Das gleicht sich mit der Zeit wieder aus. Die Brüste werden auch empfindlicher.

Auch bei Burschen kann sich die Brust verändern.
Normalerweise bildet sie sich wieder zurück.

Weibliche Brüste bestehen aus

- Fett-gewebe
- Binde-gewebe
- Brust-drüse

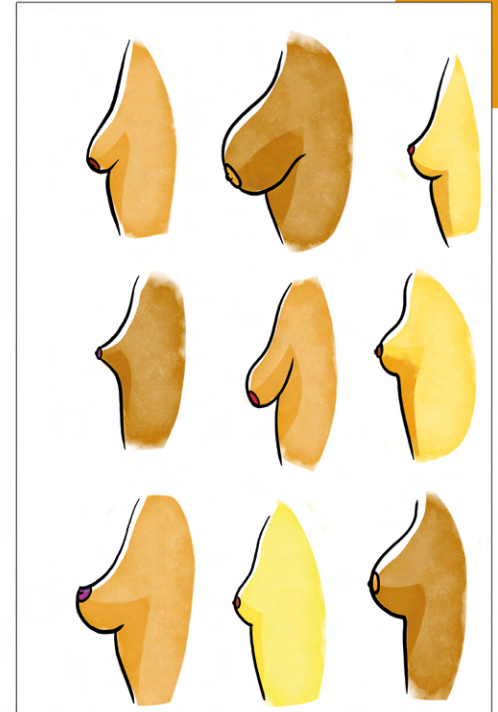
Durch die Brust-drüse und die feinen Gänge kommt bei stillenden Frauen Muttermilch durch die Brust-warze. Brüste sehen sehr unterschiedlich aus. So wie Nasen oder Hände. Das hängt von den Genen ab und vom Anteil von Binde-gewebe und Fett-gewebe.

Was noch das Aussehen der Brust verändern kann:

- Körper-gewicht
- Alter
- Hormon-schwankungen im Zyklus
- Schwanger-schaft
- Sport

Auch Brust-warzen können sehr unterschiedlich aussehen.

Und sie können sich zum Beispiel durch eine Schwanger-schaft verändern.



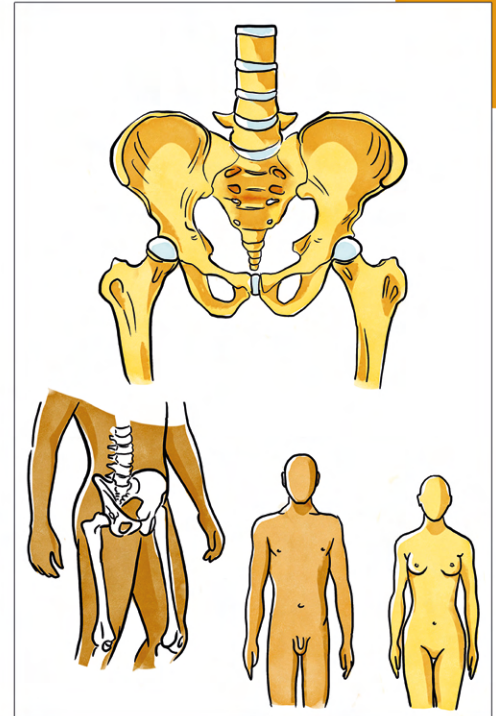


Becken

Das Becken ist ein Knochen-ring.
Es besteht aus den beiden Hüft-beinen und dem Kreuz-bein.
Es sorgt dafür, dass wir aufrecht stehen können.
Es ist der Mittel-punkt des Körpers.
Seine wichtigste Aufgabe:
das Körper-gewicht von der Wirbel-säule
auf die beiden Oberschenkel-knochen gleichmäßig zu verteilen.

Der Becken-boden ist eine Muskel-platte am unteren Ende des Beckens.
Er stützt die inneren Organe.
Er sorgt dafür, dass die Schließ-muskeln von Blase und Darm funktionieren.
Und er hilft dabei, Lust beim Sex zu empfinden.

Bei Frauen ist das Becken breiter als bei Männern.
Auch der Becken-ausgang ist breiter.
Das ist notwendig für die Geburt eines Kindes.
Bei Männern ist das Becken eher länglich und schmal.



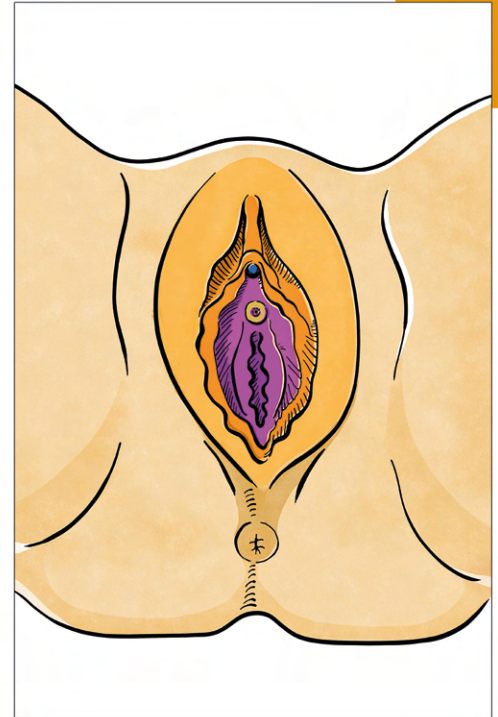


Vulva

In der Pubertät verändert sich der Körper.
Das Sexual-hormon Östrogen lässt die weiblichen Geschlechts-organe wachsen.
Am Venus-hügel und rund um die äußeren Vulva-lippen beginnen Haare zu wachsen.
Bei manchen ist das früher, bei anderen später.
Das nennt man Intim-behaarung.

Die Vulva und die Vulva-lippen werden größer.
Auch das Hymen und die Scheiden-wand werden größer und kräftiger.
Die Haut der Vulva-lippen und rund um die Vulva wird meist etwas dunkler.

Ungefähr mit 13 Jahren bekommen Mädchen ihre erste Monats-blutung.
Manche früher, manche später.
Das heißt dann: Geschlechts-reife.
Der weibliche Körper ist dann bereit, schwanger zu werden.





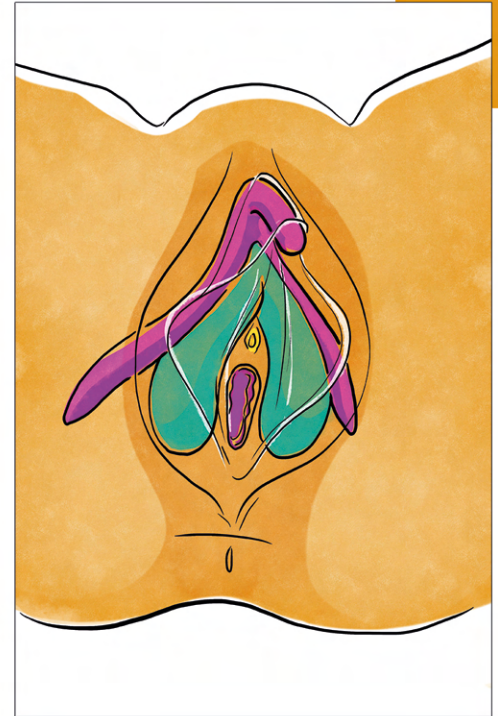
Klitoris

Die Klitoris ist ein Organ im weiblichen Körper.
Sie ist ungefähr 10 Zenti-meter groß.
Sie ist dazu da, Lust zu empfinden.

Sichtbar ist von außen nur ein kleiner Teil, die Klitoris-Eichel.
Die ist ungefähr so groß wie eine Erbse.
Sie befindet sich zwischen den inneren Vulva-lippen,
oberhalb der Vaginal-öffnung und der Harn-röhre.
Sie ist sehr empfindlich.
Eine dünne Klitoris-Vorhaut schützt sie.

Eine Berührung kann sehr angenehm sein und erregend.
Der große Teil der Klitoris ist innerhalb des Körpers.
Die Klitoris im Inneren des Körpers besteht aus:
Klitoris-Schaft, zwei Schenkeln und zwei Schwell-körpern.
Die Schwell-körper füllen sich mit Blut,
wenn die Person sexuell erregt ist.

Viele Teile der Klitoris ähneln dem Penis.
Denn: Penis und Klitoris wachsen aus den-selben Anlagen.
In der 8. Woche einer Schwanger-schaft entwickelt sich
entweder ein Penis oder eine Klitoris.
Manchmal ist es nicht ganz ein-deutig:
Das heißt dann Inter-geschlechtlichkeit.



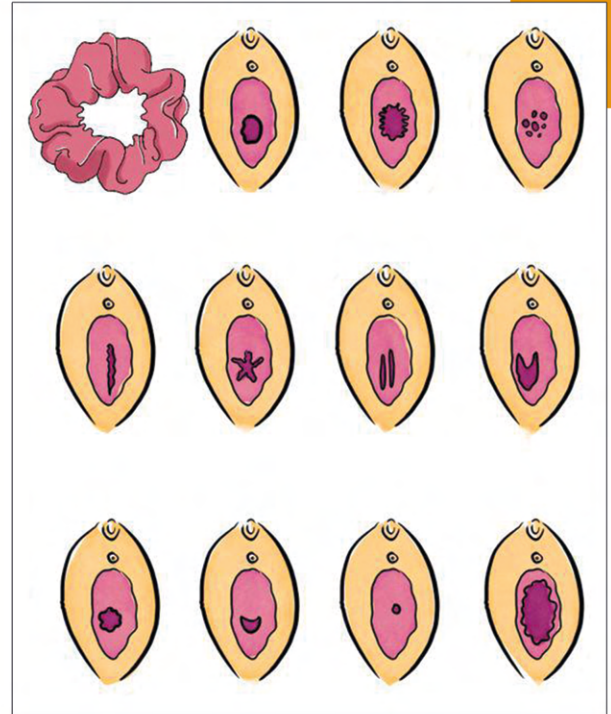


Hymen/
Jungfern-
häutchen

Das Hymen befindet sich am Eingang der Vagina.
Es ist ein dehn-barer Ring aus Gewebe.
Manche nennen ihn Jungfern-häutchen.
Es sieht bei allen anders aus.
Meist so ähnlich wie ein Scrunchie,
ein dehn-barer Haar-gummi aus Stoff.
Manche Frauen werden ohne Hymen geboren.
Manche denken, das Hymen kann kaputt gehen.
Zum Beispiel wenn ein Mädchen Tampons verwendet.
Oder auch beim Geschlechts-verkehr.

Aber das Hymen ist in der Mitte offen.
Es fließen Menstruations-blut und Vaginal-sekret durch.
Außerdem ist es sehr weich und elastisch.
So wird es meistens nicht verletzt.
Kleinere Ein-risse verheilen ganz ohne Narben.

So haben die meisten Mädchen beim ersten Geschlechts-verkehr **keine** Schmerzen und auch **keine** Blutungen.
Am Hymen kann man **nicht** erkennen, ob eine Frau schon Geschlechts-verkehr gehabt hat.





Penis

In der Pubertät verändert sich der Körper.

Das männliche Sexual-hormon Testosteron lässt Penis und Hoden wachsen.

Wie lang und breit ein Penis wird, ist sehr unterschiedlich.

Es gibt lange, kurze, dicke, dünne, krumme und gerade Penisse.

Für guten Sex ist die Form des Penis völlig unwichtig.

Am Hoden-sack und rund um den Penis wachsen auch Haare.

Das heißt Intim-behaarung.

Manchmal reicht sie bis zum Bauch-nabel.

Die Haut am Hoden-sack wird meist etwas dunkler.

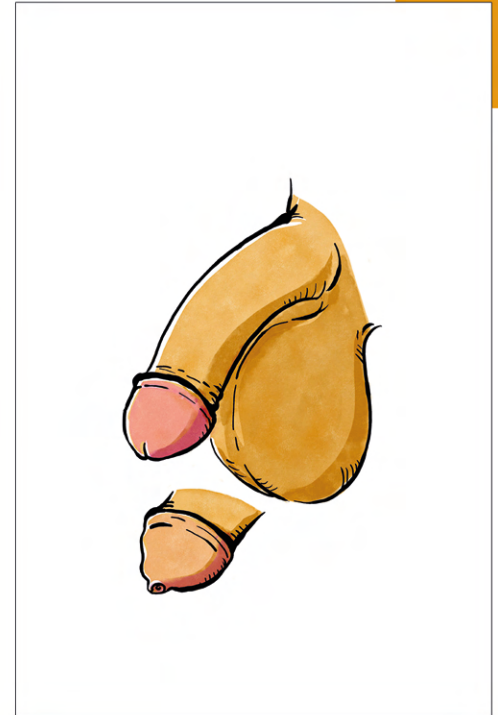
Sind Burschen sexuell erregt, füllen sich die Schwell-körper im Penis mit Blut.

So wird der Penis steif.

Das heißt Erektion.

Eine Erektion kann aber auch ohne sexuelle Erregung passieren.

Das heißt: spontane Erektion.



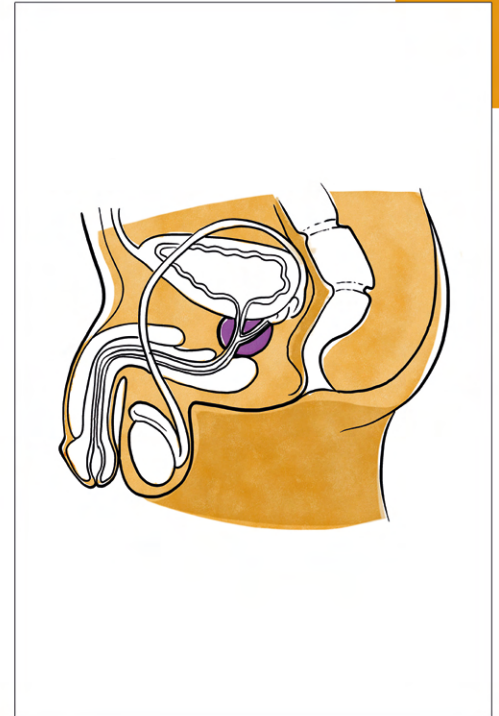


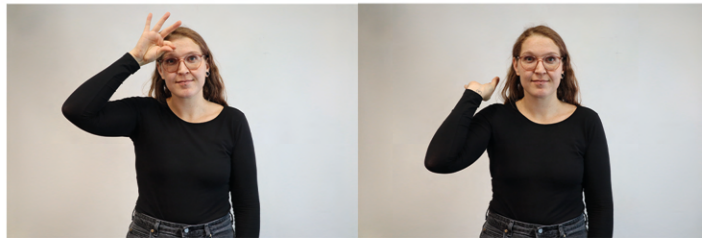
Prostata

Die Prostata gehört zu den inneren männlichen Geschlechtsorganen.
Sie liegt direkt unter der Blase.
Sie ist ungefähr so groß wie eine Kastanie.
Sie heißt auch Vor-steher-drüse.

In der Prostata bildet sich die Samen-flüssigkeit.
Die Prostata bestimmt auch, wann Samen-flüssigkeit
und wann Urin durch den Penis kommt.
Sie beginnt erst in der Pubertät zu arbeiten.
Das wichtigste Sexual-hormon dafür ist Testosteron.
Das wird vor allem in den Hoden produziert.

Die Prostata produziert auch das Prostata-sekret.
Das ist wichtig, damit Spermien frucht-bar sind.
Ohne eine Prostata ist ein Mann unfrucht-bar.





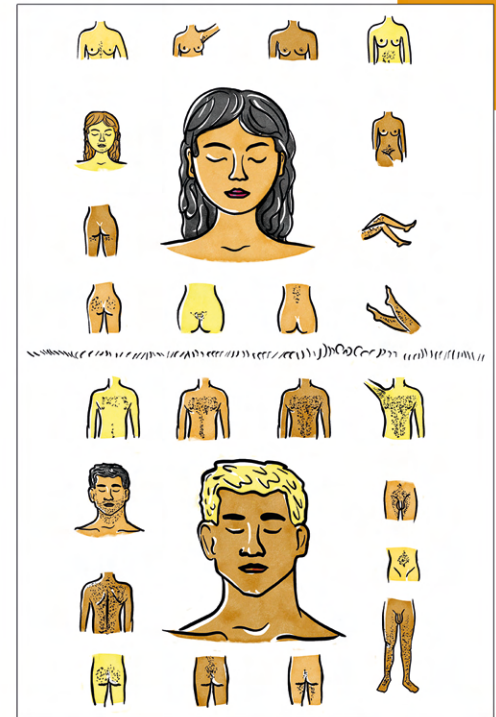
Körper- behaarung

In der Pubertät lassen Hormone den Körper wachsen.
Diese Hormone sind zum Beispiel:
Testosteron, Östrogen oder auch Androgene.
Durch Androgene wachsen auch die Körper-haare:
unter den Achseln oder zwischen den Po-backen.
Haare an Beinen und Armen können stärker und dunkler werden,
auch die Augen-brauen.
Bei Burschen beginnt der Bartwuchs.

Wie stark jemand behaart ist, hängt von verschiedenen Umständen ab:
von Genen, von Hormonen oder auch vom Alter.
Körper-haare sollten Gerüche als Sexual-lockstoffe verstärken.
Und sie sollten in den Achsel-höhlen die Reibung verringern.

Heute rasieren sich viele die Haare oder zupfen sie aus.
Viele glauben, das sei sauberer.
Aber es ist viel wichtiger, sich regelmäßig zu waschen.

Ob wir uns die Haare rasieren oder nicht, ist auch abhängig von der Mode.
Die verändert sich immer wieder.
Frag doch mal deine Eltern oder Groß-eltern, was in ihrer Jugend modern war.
Seit einigen Jahren wollen viele Menschen ihre Körper-haare nicht mehr entfernen.
Jede Person soll für sich selbst entscheiden können, ob sie Haare am Körper schön findet oder nicht.





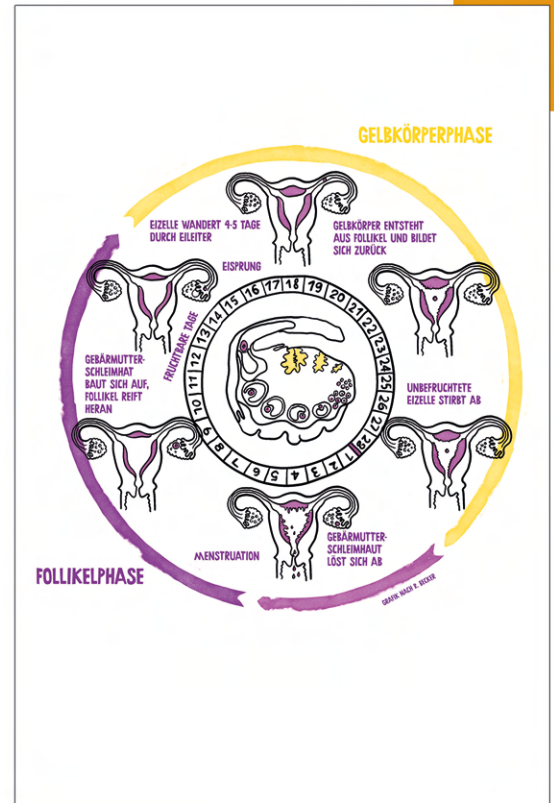
Zyklus

Der Zyklus ist:
die Zeit vom ersten Tag der Monats-blutung bis zur nächsten.
Monats-blutung heißt auch: Regel-blutung oder Menstruation.
In den Jahren zwischen Pubertät und Meno-pause
wiederholt sich dieser Ablauf regel-mäßig.
Meno-pause heißt: die letzte Regel-blutung einer Frau.

Der Ablauf ist so:
Nach der Menstruation ist die Ei-bläschen-Phase.
Darauf folgt der Ei-sprung.
Dann die Gelb-körper-phase.

Dies wird von den Sexual-hormonen gesteuert.
So bereitet sich der Körper auf eine mögliche Schwanger-schaft vor.

Der Zyklus ist bei verschiedenen Frauen unter-schiedlich lang.
Meist dauert er ungefähr einen Monat, er kann aber auch länger oder kürzer sein.
Bei jungen Frauen ist der Zyklus oft noch unregel-mäßig.





Eizelle

Die Ei-zelle ist die weibliche Geschlechts-zelle.
Sie heißt auch Keim-zelle.
Sie ist die größte Zelle des Körpers.

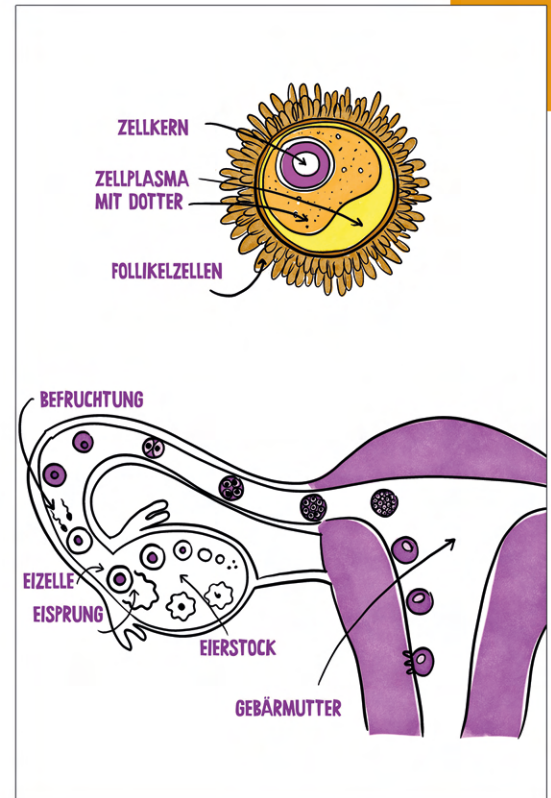
Ei-zellen sind von Geburt an in den Eier-stöcken.
Ab der Pubertät beginnen jeden Monat einige Ei-zellen zu reifen.
Diese reifen Ei-zellen sind notwendig für eine Befruchtung.

Ungefähr in der Mitte des Zyklus gibt der Eier-stock eine reife Ei-zelle frei.
Diese Ei-zelle ist dann für etwa 12 bis 24 Stunden bereit zur Befruchtung.

Befruchtet eine Samen-zelle eine Ei-zelle, passiert das:
Sie wandert in den nächsten 4 bis 5 Tagen
durch den Ei-leiter in die Gebär-mutter.
Dort nistet sie sich in der Schleim-haut der Gebär-mutter ein.
Jetzt beginnt die Schwanger-schaft:

- Die Ei-zelle teilt sich in immer mehr Zellen.
- Die Plazenta entwickelt sich.
- Der Embryo wächst.

Wird eine Ei-zelle **nicht** befruchtet, löst sie sich auf.
Auch die Schleim-haut der Gebär-mutter wird abgebaut.
Damit beginnt der erste Tag der Menstruation.
Und so auch der nächste Zyklus.





Samenzelle

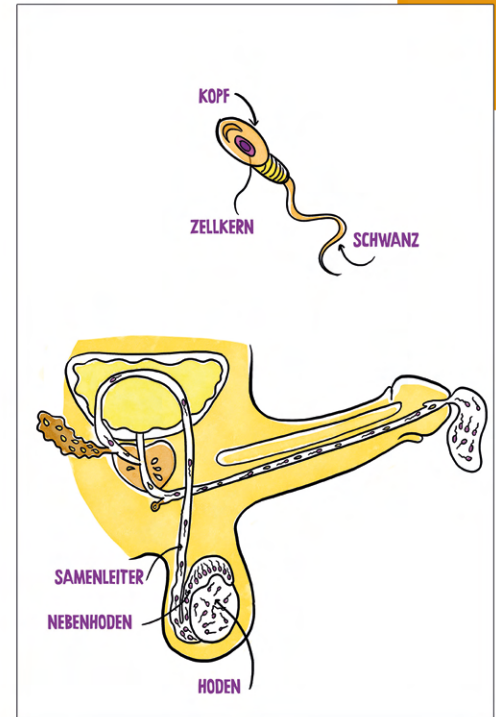
Die männliche Samen-zelle heißt auch: Spermium.
Spermien gehören zu den kleinsten Körper-zellen.
Sie entstehen in den Hoden und reifen in den Neben-hoden.
Täglich bilden die Hoden ungefähr 40 bis 70 Millionen Spermien.

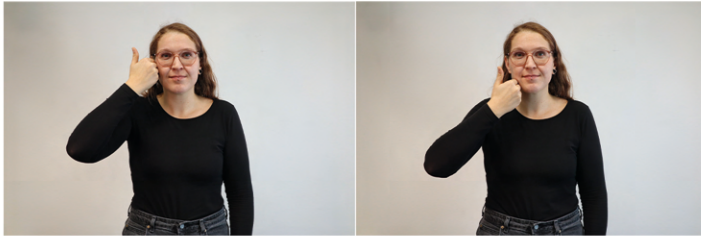
Die Spermien kommen bei einem Samen-erguss
durch die Harn-samen-röhre nach draußen.
Gibt es keinen Samen-erguss, baut der Körper die
nicht benötigten Spermien wieder ab.

Spermien kommen beim Geschlechts-verkehr durch die Vagina
in die Gebä-r-mutter und weiter in den Ei-leiter.
Treffen sie dort auf eine reife Ei-zelle,
kann es zu einer Befruchtung kommen.
Dann kann eine Schwanger-schaft folgen.

Spermien können bis zu 5 Tage, manchmal sogar 7 Tage im Körper der Frau überleben.

Mit ungefähr 13 Jahren erleben Buben ihren ersten Samen-erguss.
Manche früher, manche später.





Weißfluss

Der Weiß-fluss ist ein Aus-fluss aus der Vagina bei Mädchen und Frauen.

Der Weiß-fluss ist ein gesunder Aus-fluss.

Bei Mädchen zeigt er, dass die erste Regel-blutung bald kommt.

Haben Mädchen und Frauen die Menstruation,
kommt der Weiß-fluss in den Tagen zwischen den Blutungen.

Der Weiß-fluss ist nicht immer gleich: manchmal heller, manchmal klumpig.
Das ist ganz normal.

Er zeigt, dass in der Vagina alles gesund ist.

Zu allen in der Vagina lebenden Bakterien sagt man auch: Vaginal-flora.

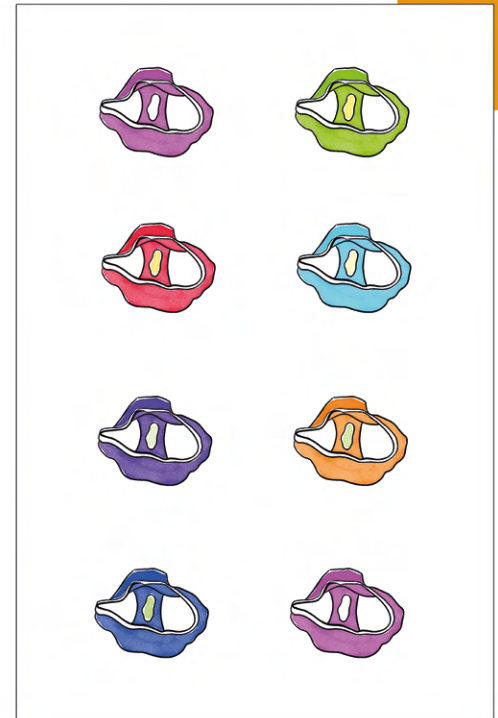
Diese Vaginal-flora besteht vor allem aus Milch-säure-Bakterien.

Die schützen vor Krankheits-erregern und vor Infektionen.

Zu einer Frauen-ärztin oder einem Frauen-arzt musst du nur:

- wenn sich der Aus-fluss stark ändert
- wenn er eine ungewöhnliche Farbe hat
- wenn er stark riecht oder
- wenn es juckt

Dann kann der Grund dafür eine Infektion sein.





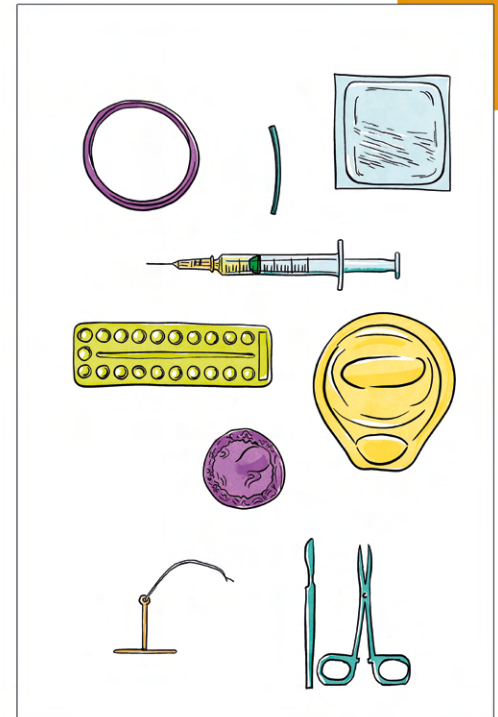
Verhütung

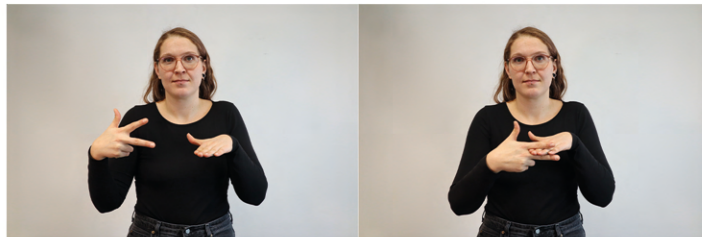
Um sich vor einer Schwanger-schaft zu schützen,
gibt es mehrere Möglich-keiten.
Manche Verhütungs-mittel enthalten Hormone.
Die verändern den Zyklus, sodass keine Schwanger-schaft entstehen kann.
Das bekannteste Verhütungs-mittel ist die Anti-baby-Pille.

Andere Verhütungs-mittel verhindern,
dass eine Samen-zelle auf eine Ei-zelle trifft:
Zum Beispiel Kondome. Die werden über den Penis gezogen.
Kondome verhindern auch sexuell über-tragbare Krank-heiten.

Es gibt auch chemische Verhütungs-mittel.
Zum Beispiel Scheiden-zäpfchen.
Die töten Spermien ab und verhindern so die Befruchtung.
Verhütungs-mittel sind **nie** zu 100% sicher.
Deswegen sollte man zwei gemeinsam anwenden:
Zum Beispiel Kondom und Pille.
Eine Frauen-ärztin oder ein Frauen-arzt kann dich beraten.

Wenn beim Sex etwas passiert:
Zum Beispiel verrutscht das Kondom.
Oder man hat kein Verhütungs-mittel angewandt.
Dann gibt es die „Pille danach“.
Diese Pille funktioniert nur vor dem Ei-sprung. Denn sie verhindert den Ei-sprung.
So verhindert sie auch, dass ein Spermium auf eine reife Ei-zelle trifft und sie befruchtet.





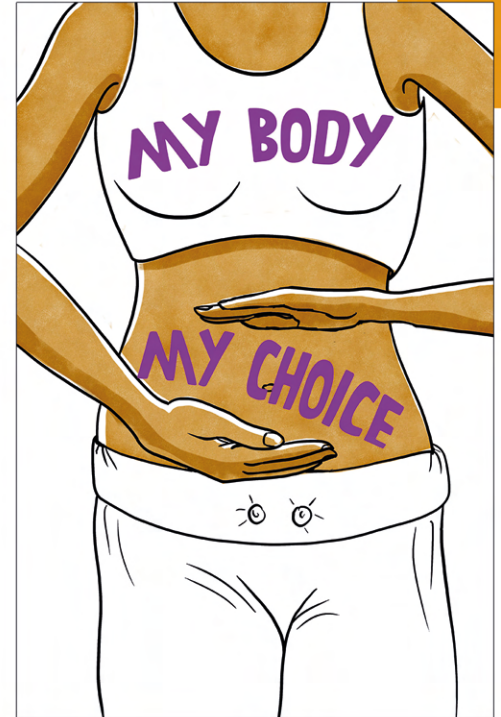
Schwanger- schafts- abbruch

Schwanger-schafts-abbruch heißt:
eine Schwanger-schaft absichtlich beenden.
Es heißt auch Ab-treibung.
In Österreich ist das in den ersten 3 Monaten der Schwanger-schaft möglich.

In den ersten Wochen kann man mit Medikamenten abtreiben.
Danach ist eine Operation nötig.

Für viele ist es schwierig, sich gegen eine Schwanger-schaft zu entscheiden.
Viele Religionen und Kulturen sind gegen Ab-treibungen.
Das macht es vielen Frauen und Mädchen nicht leicht.
In Beratungs-stellen für Frauen und Mädchen bekommt man Informationen und Hilfe.

Ein Schwanger-schafts-abbruch kostet in Österreich ungefähr 300 bis 800 Euro.
Nur selten übernehmen die Kranken-kassen diese Kosten.
Das tun sie nur, wenn eine Ab-treibung aus gesundheitlichen Gründen notwendig ist.





Orgasmus

Ein Orgasmus ist der Höhe-punkt der sexuellen Erregung.
Das Wort kommt aus dem Griechischen.
Dort bedeutet es:
glühen, heftig erregt sein und auch weich werden.
Das beschreibt gut das Gefühl beim Orgasmus.

Wir fühlen dann ein Zucken in den Muskeln,
vor allem im Becken.
Das ist ein Reflex.
Der wird durch die sexuelle Erregung aus-gelöst.
Das ist der Orgasmus.
Dabei lässt die Spannung dann auch los.
Dieser Zu-stand heißt auch Befriedigung.

Ein Orgasmus fühlt sich immer anders an.
Ein Orgasmus ist auch für alle Menschen unter-schiedlich.
Manche beschreiben ein Pochen im Bauch, ein Kribbeln am ganzen Körper.
Männer können bei einem Orgasmus zum Samen-erguss kommen.
Das heißt: ejakulieren.
Auch Frauen können ejakulieren.
Das passiert aber oft schon vor dem Orgasmus.





Jugend- beziehungen

Eine erste Liebes-Beziehung zu führen ist neu und spannend und aufregend.

Forscherinnen und Forscher sagen:

Eine Beziehung unter Jugendlichen ist besonders.

Verliebt sein, geliebt werden, körperliche Nähe, ausprobieren, erste Erfahrungen mit einer Partnerin oder einem Partner.

Aber auch erfahren, was eine Beziehung ausmacht:

- Vertrauen aufbauen
- Rück-sicht nehmen
- Kompromisse schließen

Das ist nicht einfach.

Das muss man üben.

Erst später als Erwachsene werden andere Dinge wichtig:
zusammen wohnen, Kinder-wunsch, heiraten.

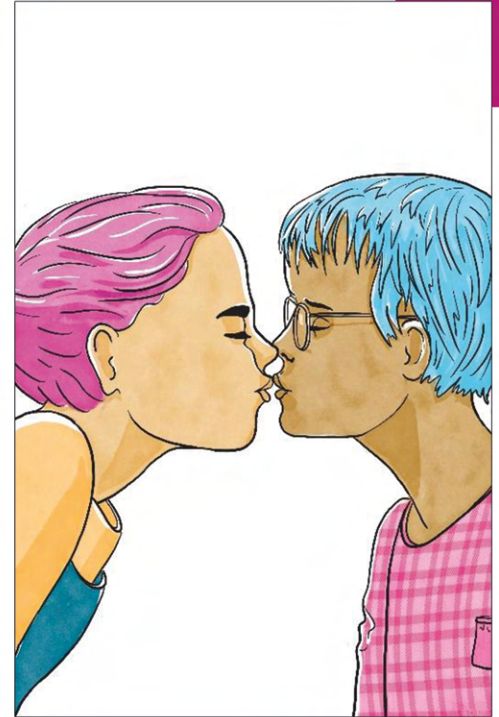
Hast du schon eine Beziehung geführt?

Hast du darüber nachgedacht,

was eine Beziehung für dich ausmacht?

Glaubst du, dass eine Liebe das ganze Leben halten kann?

Was ist dir wichtig in einer Beziehung?





Sexuelle Orientierung

Die sexuelle Orientierung beschreibt,
zu welchem Geschlecht sich eine Person hingezogen fühlt.

Die häufigsten sexuellen Orientierungen sind:

Hetero-sexualität:

Ein Mann fühlt sich zu Frauen sexuell und gefühls-mäßig hingezogen.
Eine Frau fühlt sich zu Männern sexuell und gefühls-mäßig hingezogen.

Homo-sexualität:

Ein Mann fühlt sich zu Männern, eine Frau fühlt sich zu Frauen hingezogen.
Das heißt bei Männern auch: schwul. Bei Frauen heißt das auch: lesbisch.

Bi-sexualität:

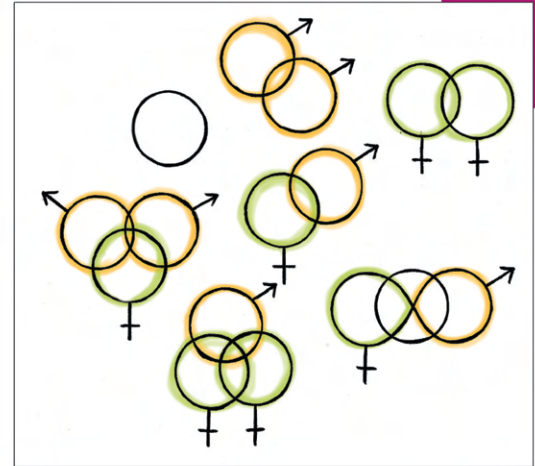
Eine Person fühlt sich zu Männern und zu Frauen sexuell und
gefühls-mäßig hingezogen.

Pan-sexualität:

Eine Person möchte eine Beziehung oder Sex mit einer anderen Person haben.
Das biologische oder das soziale Geschlecht ist dabei egal.

Asexualität:

Eine Person hat **kein** Interesse an Sex mit anderen.
Manchmal möchte jemand eine Beziehung mit jemandem führen, aber ohne Sex.





Respekt

Respekt bedeutet: Wir schätzen eine andere Person und

- ihre Leistung
- ihre Meinung
- ihre Lebensweise

Auch wenn wir nicht der-selben Meinung sind oder wenn wir ihre Lebensweise nicht teilen. Gegen-seitiger Respekt ist wichtig. Vor allem damit eine Gruppe oder Gemein-schaft gut funktioniert.

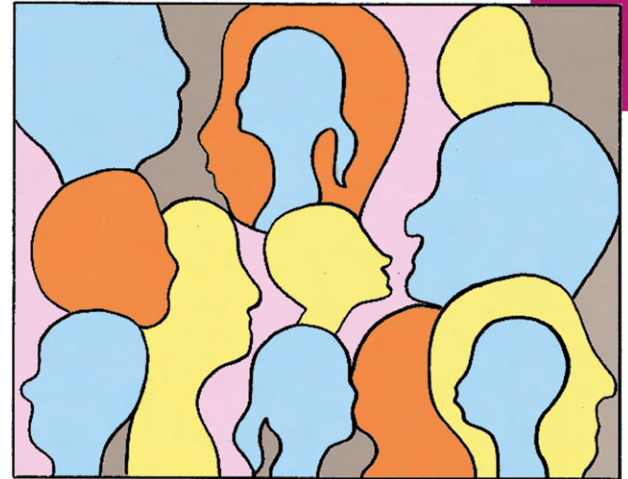
**Alle Menschen wollen respektiert werden.
Alle wollen gleich-berechtigt behandelt werden.**

Wir können auch Respekt empfinden für:

- andere Lebe-wesen
- andere moralische Regeln
- Institutionen, also zum Beispiel die Kirche

**Respekt zeigt sich unter-schiedlich:
durch Höflichkeit, Anerkennung, Toleranz oder Ehr-furcht.
Manchmal meint das Wort Respekt auch etwas anderes.
Zum Beispiel: „Vor großen Hunden Respekt haben“.
Das meint, wir sollten vor-sichtig gegen-über den Hunden sein.**

Oder wir können vor einer Auf-gabe Respekt haben. Das bedeutet: Wir fürchten uns ein wenig. Weil uns die Auf-gabe schwierig erscheint. Weil wir uns besonders anstrengen müssen. Was bedeutet für dich Respekt? In welcher Situation hast du respekt-volles Verhalten beobachtet? Wann fällt es dir schwer, respekt-voll zu sein?





Respekt-
losigkeit

Das Gegen-teil von Respekt ist: Respekt-losigkeit.
Das bedeutet: Jemand wird ungleich und unfair behandelt.
Zum Beispiel wenn jemand:

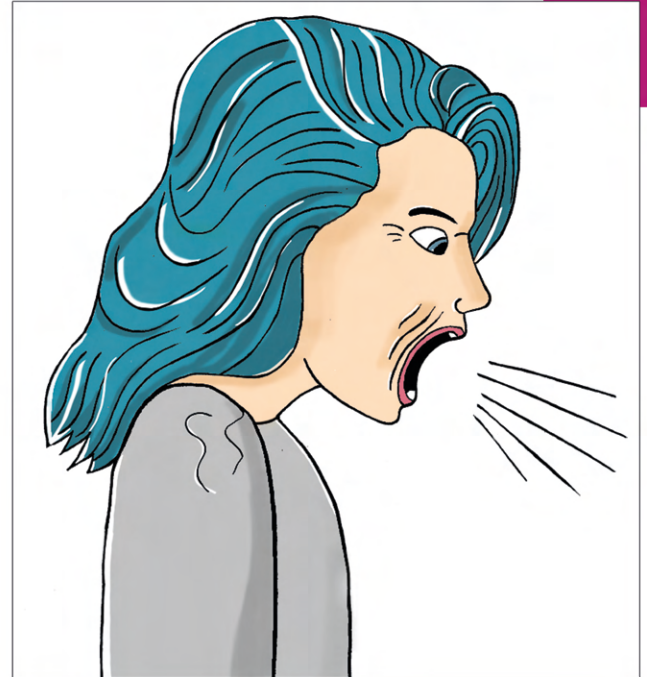
- sich über die oder den anderen stellt
- die andere Person nieder-macht
- die andere Person kontrolliert oder beleidigt
- die andere Person verspottet, demütigt oder mobbt

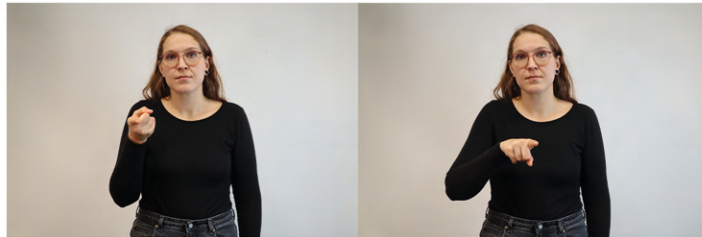
Respekt-losigkeit ist das Gegen-teil von Gleich-berechtigung:
Eine Person wird unter-drückt und klein gemacht.
Manchmal sogar mit Gewalt.
Das ist sehr ungesund für Beziehungen.
Auch inner-halb einer Gruppe ist das ungesund.

Manchmal findet jemand etwas **nicht** respektlos.
Auch wenn andere es so empfinden.

Sprich es an, wenn du dich respekt-los behandelt fühlst. Bleibe selbst respekt-voll.
So kann man Miss-verständnisse am schnellsten aufklären. Wenn jemand respekt-los bleibt, gehe auf Abstand.

Hast du schon einmal respekt-loses Verhalten erlebt? Wie hast du reagiert?





**Geheimnisse
guter
Beziehungen**

Respekt ist sehr wichtig für eine gute Beziehung.
Beide sollen gleich-berechtigt sein.
Beide sollen sich wert-geschätzt und unter-stützt fühlen.

Über Gefühle zu sprechen ist auch wichtig für eine gute Beziehung.
Über die eigenen Gefühle zu sprechen.
Und die Gefühle der oder des anderen ernst zu nehmen.

Auch wichtig: kleine liebe-volle Gesten.
Oder gemein-same Bräuche oder Gewohn-heiten.

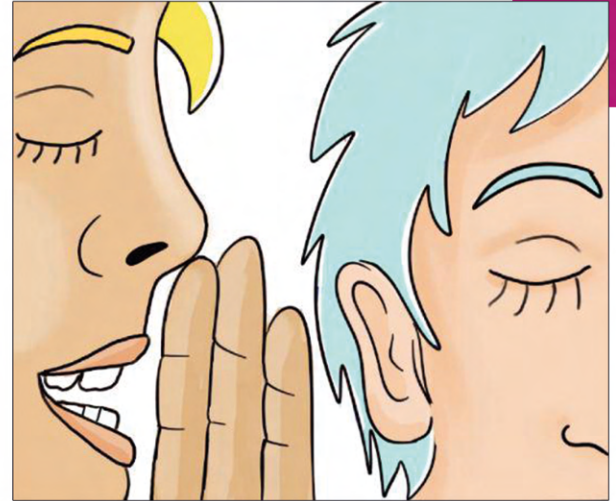
Wichtig ist aber auch:

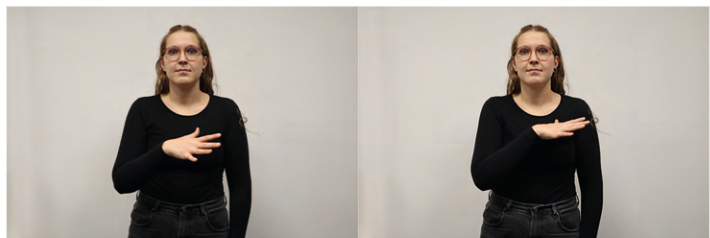
- Zeit für sich allein
- Dinge ohne die andere oder den anderen machen
- eigene Freundinnen oder Freunde treffen

Nur wer sich selbst gern hat, kann andere lieben.
So wird man auch weniger abhängig von der Beziehung.

Vertrauen ist ebenso wichtig in der Beziehung. Vertrauen braucht Zeit.
Und beide müssen bereit sein, sich zu öffnen. Zum Beispiel über Gefühle sprechen.

Hattest du schon einmal eine gute Beziehung? Was war besonders daran? Wie stellst du dir eine gute Beziehung vor?





**Achtung
Gefahr!**

Gewalt kommt leider sehr oft in Beziehungen zwischen jungen Menschen vor.
Nicht nur in lang-jährigen Beziehungen.
Mehr als die Hälfte aller jungen Menschen erlebt Gewalt in ihrer ersten Beziehung.

Am häufigsten kommt seelische Gewalt vor, vor allem kontrollierendes Verhalten:

- der oder die andere darf keine anderen Menschen treffen
- das Handy wird kontrolliert
- Pass-wörter für soziale Medien müssen verraten werden

Aber auch körperliche und sexuelle Gewalt kommt vor.
Was kann man dagegen tun? Miteinander sprechen.
Über Wünsche und Erwartungen zu sprechen ist manchmal schwierig.
Es ist aber wichtig, damit man Kompromisse schließen kann.

Oft erhöht auch Alkohol die Gefahr für Gewalt:
Betrunkene üben öfter Gewalt aus. Sie sind aber auch öfter Opfer von Gewalt.
Auch wer schon früher Gewalt erlebt hat, ist öfter Gewalt in einer Beziehung ausgesetzt.

Niemand muss Gewalt ertragen: Hilf, wenn du Gewalt beobachtest.
Hol dir Hilfe, wenn du Gewalt erlebst. Hol dir Hilfe, wenn du gewalttätig bist.





Vorstellungen von Sexualität

Wir haben alle bestimmte Vor-stellungen von Sexualität.

Sie sind bestimmt von:

- Erlebnissen
- Fantasien
- Wünschen
- Bildern

Das alles vermischt sich zu einer Ideal-vorstellung.

Dieses Ideal ist wie ein Dreh-buch für unsere Vor-stellung von Sexualität.

Es steuert unser Verhalten und unser Liebes-leben.

Manche Bilder dieser Vor-stellungen sind manchmal nicht sehr liebe-voll oder rücksichts-voll.

Manchmal zeigen diese Bilder sogar Frauen-hass oder Gewalt.

Kennst du Filme oder Bilder oder auch Lieder, die Liebe oder Sexualität gewalt-voll darstellen?

Sei kritisch!

Überlege dir, was du selbst möchtest.

Entsprechen diese Bilder deinen Vor-stellungen von Liebe und Sex?

Welche Art von Beziehung möchtest du führen?





**Menschen-
rechte**

Die Menschen-rechte wurden von den Vereinten Nationen erklärt.
193 Länder der Welt bilden gemeinsam die Vereinten Nationen.
Die Vereinten Nationen heißen auch UN. Das ist Englisch: United Nations.
Die UN haben mehrere Ziele:

- Frieden auf der ganzen Welt
- bessere Beziehungen zwischen den Ländern
- Probleme lösen, die die ganze Welt betreffen
- gleiche Rechte für alle Menschen

Im Jahr 1948 haben die UN die Menschen-rechte beschrieben.
Sie stehen in der „Allgemeinen Erklärung der Menschen-rechte“.
Es gibt auch noch eine „Europäische Menschen-rechts-konvention“.
Im Jahr 1958 hat Österreich diesen Vertrag unter-schrieben.

Menschen-rechte stehen in Österreich im Grund-gesetz.
Sie gelten für alle Menschen, die in Österreich leben.

Ein paar Beispiele für diese Grund-rechte in Österreich:

- das Recht auf Leben und persönliche Freiheit
- das Verbot der Sklaverei und Zwangs-arbeit
- das Recht auf Gleich-heit vor dem Gesetz und auf ein faires Verfahren
- das Recht auf Glaubens- und Gewissens-freiheit
- das Recht auf Ehe-schließung und Familien-gründung
- das Recht auf Achtung des Privat- und Familien-lebens

Menschen-rechte sind in Österreich sehr wichtig. Sie müssen von allen ein-gehalten werden. Das prüft die Volks-anwaltschaft. Hier findest du Informationen im Internet: volksanwaltschaft.gv.at
Was bedeuten die Menschen-rechte für dich?





Sexuelle Menschen- rechte

Ein Teil der allgemeinen Menschen-rechte sind die sexuellen Menschen-rechte.
Im Jahr 1999 hat eine Organisation die Erklärung der sexuellen Menschen-rechte beschlossen.
Die Organisation heißt: „**World Association for Sexual Health**“.
Das ist Englisch und bedeutet:
Inter-nationale Vereinigung für sexuelle Gesundheit.

Sexuelle Menschen-rechte sind zum Beispiel:

Das Recht ...

- auf sexuelle Gesund-heit
- auf Information und sexuelle Auf-klärung
- auf freie Wahl der Partnerin oder des Partners
- auf Schutz vor Benachteiligung
- auf ein-vernehmliche sexuelle Beziehungen
- selbst zu entscheiden, ob man heiraten und/oder Kinder bekommen will
- auf ein sicheres, gewaltfreies, befriedigendes und lustvolles Sexual-leben

Hast du gewusst, dass es sexuelle Menschen-rechte gibt?





Behinderten- rechts- konvention

Die Vereinten Nationen haben auch einen Vertrag über die Rechte von Menschen mit Behinderungen gemacht. Er heißt: UN-Behinderten-rechts-konvention. Mehrere Länder haben den Vertrag unterschrieben. Auch Österreich. Das bedeutet: Die Menschen-rechte von Menschen mit Behinderungen müssen gefördert, geschützt und gesichert werden.

Die wichtigsten Punkte in diesem Vertrag:

- Menschen mit Behinderungen haben die gleichen Rechte wie alle anderen Menschen.
- Sie sollen selbst bestimmen dürfen und eigene Entscheidungen treffen.
- Sie dürfen nicht benachteiligt werden.
- Sie sollen dieselben Chancen bekommen.

In Österreich gilt dieser Vertrag seit dem Jahr 2008.

Die Rechte gelten für alle Menschen mit

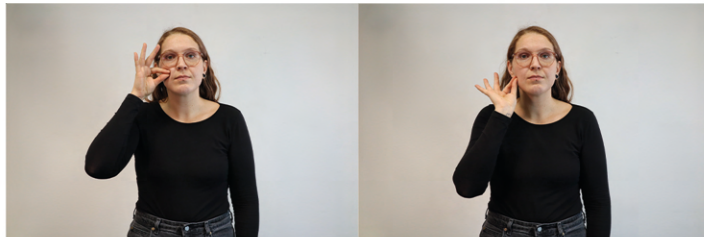
- körperlichen Behinderungen
- psychischen Behinderungen
- intellektuellen Behinderungen
- Sinnes-beeinträchtigungen

Damit sie gleich wie alle anderen leben können, brauchen sie besondere Hilfe.

Dabei helfen auch die Behinderten-anwalt-schaften. Die gibt es in jedem Bundes-land in Österreich.

Sie informieren über die Rechte von Menschen mit Behinderungen. Sie helfen dabei, diese Rechte umzusetzen.





Frauenrechte

Frauen erleben auf der ganzen Welt Gewalt.
Sie erleben auch in Beziehungen Gewalt und sexualisierte Gewalt.
Das ist auch in Europa so.

Deshalb haben die Länder Europas im Jahr 2011 beschlossen,
dagegen zu kämpfen.
Sie haben in der türkischen Stadt Istanbul einen Vertrag unter-zeichnet.
Deswegen nennt sich der Vertrag auch „Istanbul-Konvention“.
Darin steht: Gewalt gegen Frauen muss bekämpft und verhindert werden.

Österreich hat im Jahr 2013 diese Konvention unter-schrieben.
In dieser Konvention sind alle Formen von Gewalt angeführt:

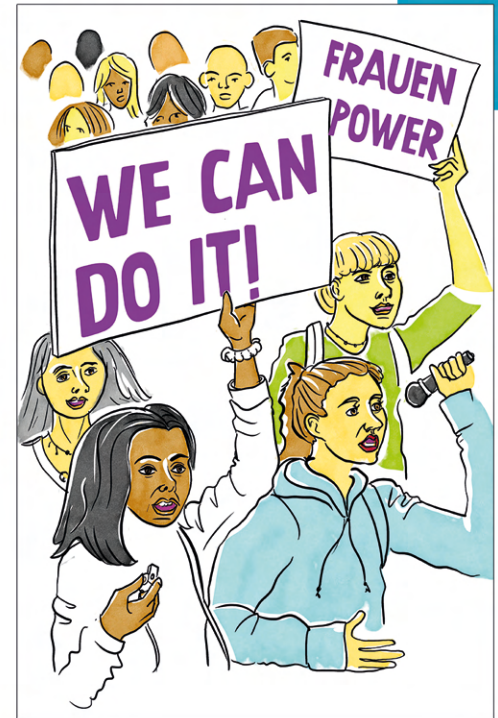
- körperliche,
- psychische,
- verbale Gewalt mit Worten,
- auch Zwangs-heirat oder
- die Beschneidung weiblicher Geschlechts-organe.

Wie kann Gewalt gegen Frauen verhindert werden?

In der Konvention steht: Sehr wichtig ist, dass Frauen und Männer in der Gesellschaft gleich-gestellt sind.

Wo sind Frauen in Österreich benachteiligt? Wo sind Frauen nicht so mächtig wie Männer?

Was kann man tun, damit Frauen und Mädchen den Männern gleich-gestellt sind?





FGM

Gewalt gegen Frauen umfasst vieles:
auch die Verstümmelung der weiblichen Geschlechts-organe.
Das heißt auch FGM, nach dem englischen Namen:
Female genital mutilation.
Es ist schwere Gewalt gegen Frauen.
Dabei werden Teile der weiblichen Geschlechts-organe
abgeschnitten.
Zum Beispiel die Vulva-lippen oder die Klitoris-Eichel.
Manchmal werden den Mädchen oder Frauen die äußeren
Genitalien teil-weise oder ganz abgeschnitten.
Manchmal wird die Vagina bis auf ein kleines Loch zugenäht.

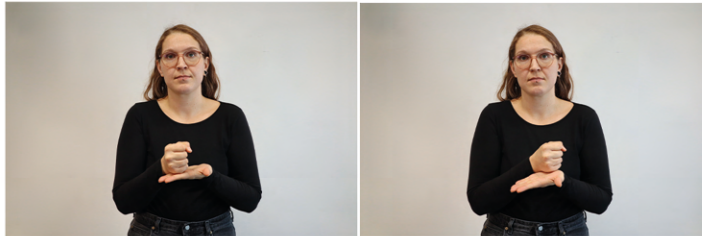


In manchen Ländern in Afrika, Asien oder Südamerika ist das eine kulturelle Tradition.
Es gibt keine religiösen Vor-schriften dazu, in keiner Religion.

In Österreich ist diese Gewalt gegen Frauen verboten. Aber auch hier leben Frauen aus Ländern, wo diese Beschneidungen
üblich sind. Leben Täter oder Opfer in Österreich, ist diese Gewalt auch strafbar, wenn sie im Ausland gemacht wird.

Mädchen und Frauen leiden unter schweren Folgen dieser Beschneidung.
Sie hat Folgen für die Gesund-heit und die Sexualität. Viele leiden unter extremen Schmerzen.

Hier gibt es Hilfe und Informationen im Internet: stopFGM.net
Auf dieser Internet-seite findet man Beratung, auch in verschiedenen Sprachen.



Medizinische Versorgung

Bei Untersuchungen kann es sein, dass die Ärztin oder der Arzt unsere Intim-sphäre verletzen muss.

Zum Beispiel:

Ein Arzt untersucht deine Geschlechts-teile oder berührt deine Brüste.

Sprich darüber, wenn dir etwas unangenehm ist.

Lass dir genau erklären, was die Ärztin oder der Arzt macht.

Du kannst dich auch von einer Vertrauens-person begleiten lassen.

Und: Du kannst selbst eine Ärztin oder einen Arzt aussuchen.

Auch bei der Pflege von Menschen kann es passieren, dass die Intim-sphäre verletzt wird.

Auch hier gilt: Nicht jede Berührung ist in Ordnung. Sag es, wenn dir etwas unangenehm ist.

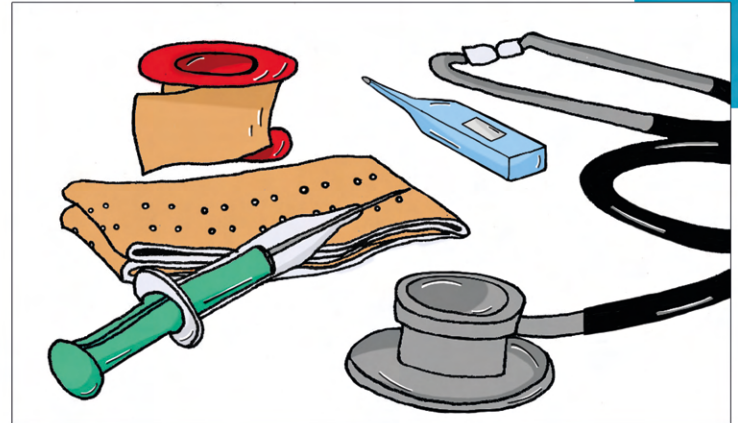
Denn: Jede Person hat das Recht sich wohl-zufühlen.

Wenn du etwas Unangenehmes erlebt hast, hol Hilfe.

Du kannst zum Beispiel deiner Vertrauens-person davon erzählen.

In Österreich gibt es in jedem Bundes-land auch Einrichtungen, die dir helfen: Das sind die

Patient:innen-Anwalt-schaften. Oder die Patient:innen-Vertretungen. Sie informieren über Rechte und können helfen.





Mobbing

Mobbing wird auch Bully-ing genannt. Eine Gruppe von Personen übt immer wieder und über längere Zeit Gewalt gegen jemanden aus:

- Die Person wird beleidigt und gedemütigt.
- Ihr wird Gewalt angedroht.
- Es gibt Gerüchte und falsche Behauptungen über sie.

Mobbing ist Psycho-terror.

Manche machen aus Angst bei Mobbing mit.

Oder weil sie Angst haben, selbst gemobbt zu werden.

Oder sie machen mit, weil sie zur Gruppe dazu-gehören wollen.

Menschen werden manchmal wegen ihres Aussehens, wegen ihrer Herkunft, wegen ihrer sexuellen Orientierung gemobbt. Oder wegen anderer Gründe.

Manchmal mobben Menschen, um sich selbst stärker zu fühlen.

Wer mobbt, zeigt sich aber nie stark. Mobbing ist ein Zeichen von Schwäche.

Stark ist, sich Hilfe zu holen. Zum Beispiel in der Schule bei

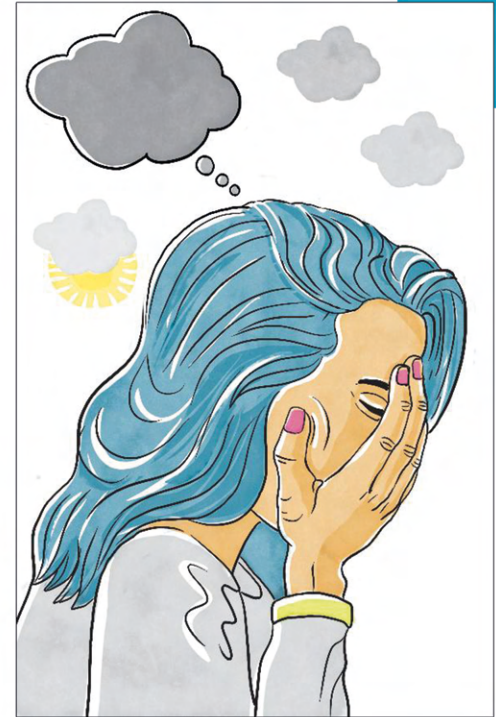
- Lehrer:innen
- Schul-sozial-arbeiter:innen
- Beratungs-lehrer:innen
- Schul-psycholog:innen

Oder auch bei Kinder- und Jugend-anwaltschaft und Kinder-schutz-zentren.

Bei Rat auf Draht findest du Hilfe: Telefon-nummer 147 oder im Internet: www.rataufdraht.at

Hast du schon einmal Mobbing beobachtet oder erlebt?

Wie ist es gelungen, das zu beenden? Wer hat dir oder euch dabei geholfen?





Zwangsheirat

In Österreich ist es verboten, Mädchen oder Frauen und Burschen oder Männer unter Zwang zu verheiraten. Dafür kann man bis zu 5 Jahre ins Gefängnis kommen.

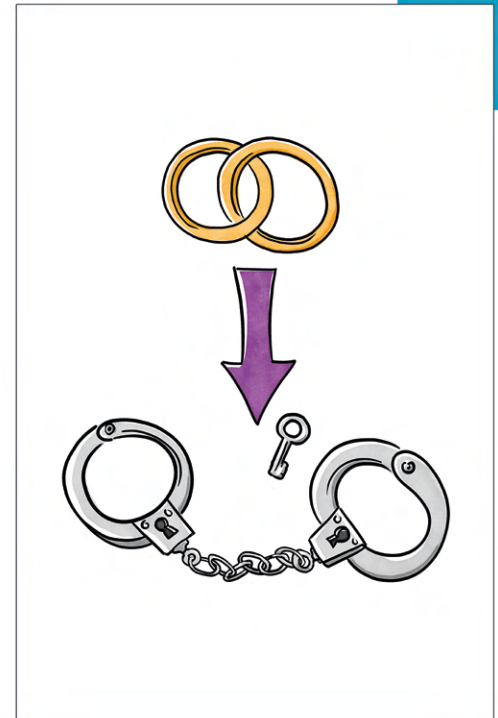
Menschen werden aus unterschiedlichen Gründen zu einer Ehe gezwungen:

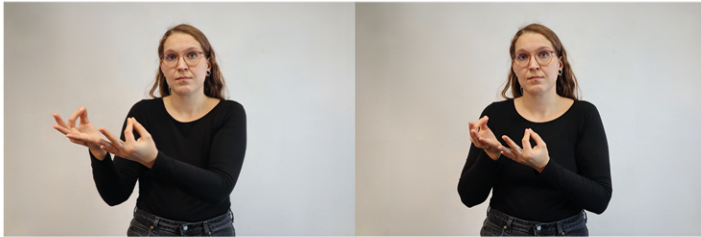
- wegen kultureller Vorstellungen
- wegen religiöser Vorschriften
- wegen familiärer Zwänge
- aus wirtschaftlichen Gründen

Manchmal werden junge Menschen ins Ausland gebracht, um sie dort zu verheiraten. Hilfe findet man zum Beispiel bei:

- DIVAN in Graz
- Orientexpress in Wien
- Frauenhelpline gegen Gewalt: 0800 222 555
- 24-Stunden Frauennotruf 01 71719

Es gibt auch „arrangierte“ Ehen. Dabei wählen Verwandte die Partner und Partnerinnen aus. Oft stimmen die Braut oder der Bräutigam zu. Trotzdem empfinden viele das als Zwang. Vor allem wegen der Erwartungen von anderen.





Hilfe holen

Erleben wir Gewalt, ist es oft schwierig, Hilfe zu holen.
Leichter ist es, wenn wir begleitet werden.
Zum Beispiel von jemandem, dem wir vertrauen.
Diese Vertrauensperson kann uns zur Polizei oder zu einer
Beratungsstelle begleiten.
Denn: Wenn wir uns verstanden fühlen, geht es uns besser.

Begleitest du eine gewalt-betroffene Person, achte darauf:

- Sei einfach da und höre zu.
- Glaube der Person, was sie erzählt.
- Verspreche nichts, was du nicht halten kannst.
- Weise keine Schuld zu.
- Hol Hilfe.

Alle Menschen, die Gewalt erleben, haben das Recht auf Hilfe:

Niemand muss allein mit Gewalt umgehen.

Hilfe finden wir in Beratungsstellen oder in Gewalt-schutz-zentren. Hier ist die Hilfe kosten-los.

Das Ziel ist immer: die Gewalt zu beenden. Auch als Vertrauensperson kannst du dort anrufen.

Kannst du dir vorstellen, jemanden zu begleiten, der Hilfe braucht?

Weißt du, wo es in deiner Nähe eine Beratungsstelle gibt? Gibt es ein Gewalt-schutz-zentrum in der Nähe?





Opferhilfe und Prozess- begleitung

Erlebt eine Person zu Hause Gewalt,
kann die Polizei den Täter oder die Täterin wegweisen.

Das bedeutet, die gewalt-bereite Person darf
2 Wochen lang **nicht** mehr in die Wohnung oder in die Nähe des Opfers.
In dieser Zeit kann das Opfer sich Hilfe holen.
Zum Beispiel in Beratungs-stellen oder im Gewalt-schutz-zentrum.
So überlegt man gemeinsam, wie es weitergehen soll.

Kommt es zu einer Anklage und zu einem Prozess,
gibt es auch dabei Hilfe für die Opfer:
Sie werden zur Polizei und zum Gericht begleitet.

Auch andere Betroffene bekommen hier Hilfe:

- Opfer von Gewalt im Internet
- Opfer von Stalking oder Cyber-mobbing
- Minder-jährige, die Gewalt zu Hause miterlebt haben





Gewalt in Jugend- beziehungen

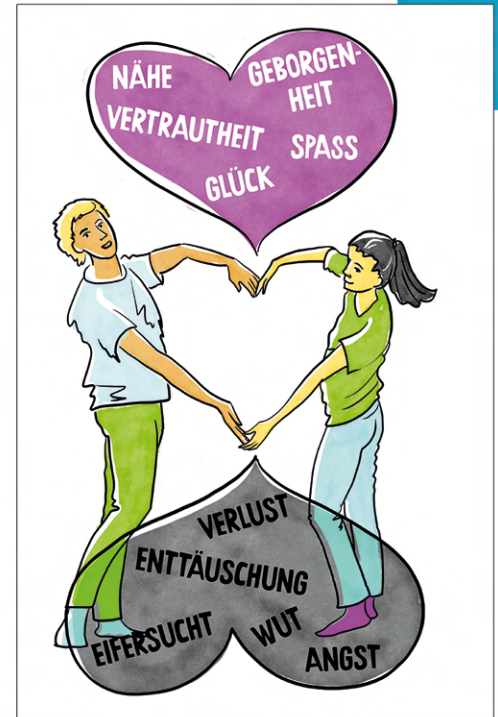
Eine erste Liebes-Beziehung ist meistens toll:
mit viel Liebe, Romantik, Vertrauen, Spaß, gemeinsamen Erlebnissen.
Aber eine Beziehung ist manchmal auch schwierig.
Wir müssen Abmachungen treffen, unterschiedliche Wünsche und Vorstellungen besprechen, Lösungen für Konflikte finden.

Wir sind manchmal dabei frustriert oder enttäuscht,
unsicher oder eifersüchtig. Oft fühlen wir beides gleichzeitig:
Liebe und Frust. Das kann verwirrend sein.
Und es ist nicht einfach, damit umzugehen.

Manche reagieren dann mit Gewalt, körperlicher, seelischer oder sexueller Gewalt. Meist sind es Burschen und junge Männer, die Gewalt ausüben.
Aber nicht immer: Auch Burschen oder Inter-personen erleben Gewalt.

Wenn wir Gewalt erleben, fühlen wir uns allein. Oder wir schämen uns,
weil wir glauben, alle Anderen führen viel bessere Beziehungen.
Das ist aber nicht so. Viele machen ähnliche Erfahrungen.

Wie war deine erste Liebes-Beziehung oder wie stellst du dir deine erste Beziehung vor?
Fällt es dir leicht, über Gefühle zu sprechen?





**Gewalt
beenden**

Erleben wir Gewalt, hoffen wir, dass die Gewalt aufhört. Das gilt auch für Menschen, die in Beziehungen Gewalt erleben. Manchmal gelingt das:

- Wir lernen einander besser kennen,
- wir lernen über Gefühle zu sprechen,
- über Wünsche und Vorstellungen,
- wir lernen Rücksicht zu nehmen,
- wir lernen zu vertrauen.

Aber manche können das nicht – und die Gewalt hört nicht auf. Oder wird sogar schlimmer. Dann ist es besser, die Beziehung zu beenden.

Sprecht darüber, wenn ihr Gewalt erlebt habt:
Mädchen- und Frauen-beratungs-stellen helfen dabei!
Burschen können sich an Männer-beratungs-stellen wenden.

Darüber sprechen ist für alle wichtig: Ob Täter:in oder Opfer –
ob du Gewalt erlebt hast oder ausgeübt hast.
Nur so kann Gewalt in Zukunft verhindert werden.

Wenn du Gewalt erlebst, kannst du hier anrufen:

- Rat auf Draht: **147**
- Kinder-notruf: **116 111**
- Frauen-helpline gegen Gewalt: **0800 222 555**
- 24-Stunden Frauen-notruf: **01 717 19**
- 24-Stunden Männer-notruf: **0800 246 247**
- Polizei: **133**
- Polizei per SMS: **0800 133 133**

