



Verliebt sein

Wenn man verliebt ist, ist das ein überwältigendes Gefühl.

Eine Vielzahl chemischer Botenstoffe verändert ihre Konzentration im Körper und im Gehirn. So steigen zum Beispiel die Glückshormone Adrenalin, Dopamin und Serotonin. Das führt zu heftigen körperlichen Reaktionen wie Kniezittern, "Schmetterlinge im Bauch", Herzklopfen und ein großes Glücksgefühl.

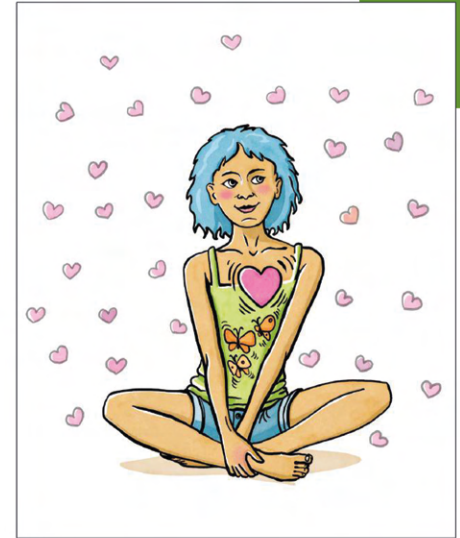
Der erhöhte Herzschlag ist die Ursache dafür, dass wir Liebe mit Herzen symbolisieren, und nicht erwiderte Liebe mit Herzschmerz oder gebrochenem Herzen beschreiben.

Wenn wir verliebt sind, wollen wir dieser Person so nahe wie möglich sein. In einer Beziehung ist Verliebtheit die erste Phase, die nach einiger Zeit entweder in Liebe übergeht oder auch endet. Liebe zeigt sich weniger in starken körperlichen Reaktionen, sondern vor allem in Emotionen: Respekt und Wertschätzung, Ehrlichkeit, Vertrauen und Intimität sind wesentliche Bestandteile der Liebe.

Kennst du das Gefühl, verliebt zu sein?

Hast du das auch körperlich gespürt?

Wie war es, als diese Verliebtheit zu Ende ging?





Eifersucht

Eifersucht ist eine Qual! Sie entsteht, wenn man glaubt, dass eine Person, die man liebt, einer anderen Person mehr Aufmerksamkeit, Liebe oder Zuneigung schenkt als einem selbst.

Eifersucht ist geprägt von Enttäuschung, Kränkung und einer starken Verlustangst. Sie ist oft ein Hinweis auf eigene Ängste und Unsicherheiten. Eifersucht führt dazu, dass man an sich selbst, aber auch an der Liebe des Anderen zweifelt und kein Vertrauen aufbauen kann.

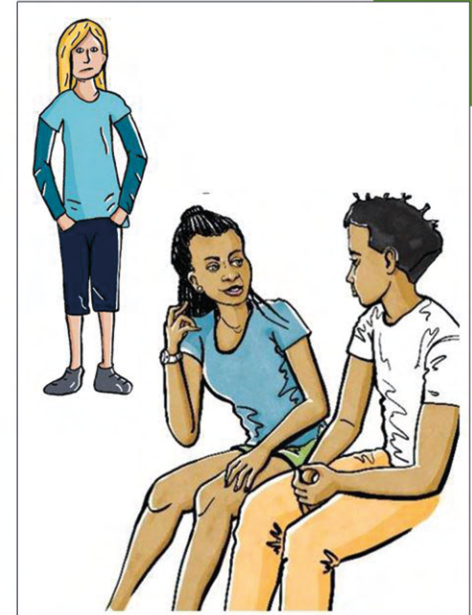
Aus Angst vor dem Verlust kommt es oft zu kontrollierendem und besitzergreifendem Verhalten. Zum Beispiel, dass die geliebte Person niemanden mehr treffen darf, dass soziale Medien und Nachrichten kontrolliert werden oder dem oder der Partner:in hinterher spioniert wird. Eifersucht kann eine Beziehung sehr belasten und tatsächlich zu dem Verlust führen, den man so sehr fürchtet!

Ein Liebesbeweis ist Eifersucht also nicht, sondern eher ein Hinweis auf ein Problem. Um Probleme zu lösen, braucht es manchmal die Hilfe von Profis: Mädchen- und Burschenberatungsstellen, aber auch Schulsozialarbeiter:innen oder Beratungslehrer:innen können Ansprechpersonen sein.

Warst du schon einmal eifersüchtig?

Wie hat diese Eifersucht auf deine Beziehung gewirkt?

Ist es gelungen, die Eifersucht zu überwinden, und falls ja: wie?





Frustration

Frustration entsteht, wenn nichts so läuft wie man es haben will oder wenn man enttäuscht wird. Frustration ist oft mit Gefühlen der Ohnmacht oder auch Wut verbunden.

Wie gut wir Frustrationen aushalten und wie wir auf solche Gefühle reagieren, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Manche ziehen sich zurück, andere würden am liebsten explodieren.

Mit Frustrationen umzugehen ohne aufzugeben oder emotional ausfällig zu werden, ist gar nicht so einfach und muss geübt werden. Es braucht Zeit und gehört zum Erwachsen werden dazu.

Ausdrucksformen für die Frustration, durch die niemand verletzt oder beleidigt wird, sind zum Beispiel Musik, Kunst oder Sport.

Hast du schon beobachtet, wie andere Menschen mit negativen Gefühlen und Frustrationen umgehen?

Was ist dir aufgefallen?

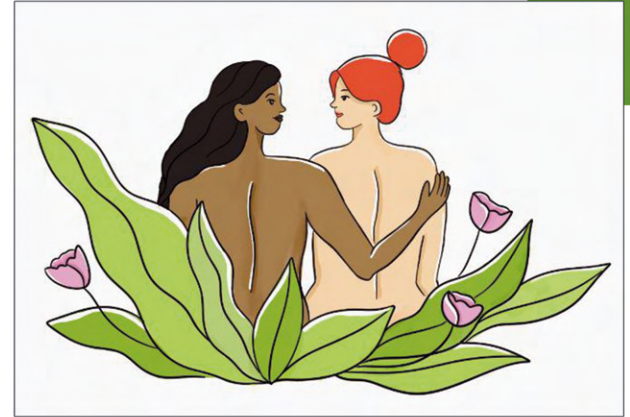
Welche Strategien hast du, um mit negativen Gefühlen umzugehen?





Intimität

Intimität ist ein tiefer Zustand von Vertrautheit zwischen Menschen. Bei Intimität denken die meisten an sexuelle Begegnungen und Geschlechtsverkehr. Das ist aber nur ein kleiner Teil von Intimität. Der größere Bereich ist die emotionale Intimität. Hier spielen Vertrauen, Offenheit, Zusammenhalt und Ehrlichkeit eine wichtige Rolle. Diese enge Verbundenheit braucht Zeit, um sich zu entwickeln und entsteht in einer Beziehung, wenn das Vertrauen wächst.



Intimität wird gefördert durch die Bereitschaft, sich einander zu öffnen und über Themen zu sprechen, die man mit sonst niemandem besprechen will. Du und dein Partner oder deine Partnerin könnt euch dazu gegenseitig Fragen über sehr persönliche und intime Themen stellen. Zum Beispiel: Wie war es, in deiner Familie aufzuwachsen? Wie wurde in deiner Familie mit Liebe und Zuwendung umgegangen? Was wünschst du dir für die Zukunft? Was macht dir Angst? Was gehört für dich zu einer perfekten Beziehung?

Die wichtigste Zutat für guten Sex ist Intimität. Doch auch Blicke und kleine Zärtlichkeiten können eine besondere Vertrautheit zueinander ausdrücken. Emotionale Intimität kann in jeder Beziehung gelebt werden. Egal ob in einer partnerschaftlichen, einer freundschaftlichen oder familiären Beziehung.



Ambivalente Gefühle

JA? NEIN?

JEIN!!!

Gerade die ersten Liebesbeziehungen sind voller neuer Abenteuer. Vorfreude und die Aussicht auf neue Erfahrungen können aber auch von großen Unsicherheiten begleitet sein. Da ist es gar nicht so leicht, Gefühle in angenehme und unangenehme zu trennen. Manchmal sind sie irgendwie beides gleichzeitig. Auch körperliche Annäherungen und Berührungen können sich einerseits gut anfühlen, andererseits zu viel sein. Sprich mit deinem oder deiner Partner:in darüber!

Über Wünsche und Vorstellungen in Bezug auf Sexualität zu sprechen, aber auch darüber, was einem nicht gefällt oder was man nicht möchte, ist für viele die schwerste Übung in einer Partnerschaft. Aber je länger man nicht über heikle Themen spricht, desto schwieriger wird es, diese überhaupt einmal anzusprechen!

Bemüht euch von Anfang an darum, dann könnt ihr besser verstehen, was in der jeweils anderen Person vorgeht und was sie sich vorstellt. Dann werden auch Wünsche und Bedürfnisse klarer, man kann Rücksicht nehmen, Kompromisse schließen und gegenseitiges Vertrauen weiter aufbauen.



Verantwortung

Mit zunehmendem Alter nimmt auch die Verantwortung zu. Verantwortung zu übernehmen heißt, sich gewissenhaft um etwas zu kümmern, um eine Aufgabe zum Beispiel oder um ein Haustier. Es geht auch darum, das jeweils Notwendige und Richtige zu tun, um keinen Schaden zu verursachen oder für Geschehenes einzustehen.

Zum Beispiel übernehmen Jugendliche mit 14 Jahren und der damit einhergehenden Strafmündigkeit die Verantwortung darüber, sich an Gesetze zu halten - wenn sie das nicht tun, können sie nach dem Jugendstrafrecht bestraft werden. Verantwortung in der Gesellschaft zu übernehmen gehört zum Erwachsenwerden. Das heißt, dass wir einander helfen, wo Hilfe gebraucht wird, und Zivilcourage zeigen.

In einer Beziehung übernehmen wir Verantwortung für den oder die Partner:in. Das heißt aufeinander Acht zu geben, sich mit Respekt zu begegnen, Kompromisse einzugehen und sich gegenseitig beim Erreichen von Zielen zu unterstützen. Neben der Verantwortung unserem oder unserer Partner:in gegenüber sind wir auch für uns selbst verantwortlich.

Es ist gar nicht so leicht, die Balance zwischen Selbstliebe und Liebe zum Partner oder zur Partnerin zu finden.





Schönheits- normen

Schönheitsnormen oder Schönheitsideale haben großen Einfluss auf uns. Je nach Epoche, Region oder Kultur gelten jedoch andere Aspekte als „schön“.

In der Steinzeit galten große Bäuche, Hinterteile und Brüste als schön (Venus von Willendorf), während im alten Ägypten athletische, schlanke Körper als schön empfunden wurden. Im Mittelalter galt Schlichtheit und Unauffälligkeit als erstrebenswert. Eine hohe Stirn war in Mode, das führte dazu, dass die Haare an der Stirn ausgezupft wurden. Ab der Renaissance galten bei Männern üppige Formen als attraktiv, Hüft- und Wadenpolster wurden verwendet. Bei Frauen war eine schmale Taille „in“ und enge Korsetts wurden getragen.

Kurze Haare, lange Haare, kleine oder große Brüste, rundlich, muskulös oder sehr schlank, viel Make-up oder gar keines: Zeitgeist, Mode und Werbung prägen unsere Bilder von idealen Körpern. Manche Menschen bemühen sich sehr diesen Bildern zu entsprechen. Dies kann bis zu Schönheitsoperationen oder ernsthaften Erkrankungen führen.

Heutzutage verweigern sich immer mehr Menschen diesem Druck durch Mode und Werbung. Diese Bewegung wird „body positivity“ genannt und feiert die Vielfalt und Unterschiedlichkeit von Menschen.





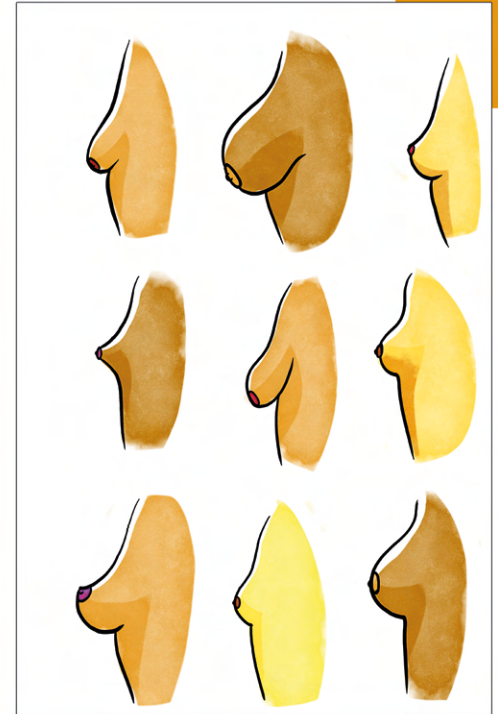
Brust

Bei Mädchen entwickelt sich die Brust durch hormonelle Umstellungen in der Pubertät. Dabei werden die Brüste größer und verändern sich in ihrer Form.

Oft wächst eine Brust etwas schneller als die andere, doch das gleicht sich im Lauf der Entwicklung meist wieder aus. Sie werden auch empfindlicher. Auch bei Burschen kann sich die Brust in der Pubertät für eine gewisse Zeit verändern und empfindlicher werden, sie bildet sich aber meistens wieder zurück.

Weibliche Brüste bestehen aus Fett- und Bindegewebe und der Brustdrüse. Bei stillenden Frauen wird durch die Brustdrüse durch feine Gänge über die Brustwarze Muttermilch abgegeben.

Brüste gibt es in verschiedenen Größen und Formen, das ist ganz normal und hängt von genetischen Faktoren und dem Anteil des Fett- und Bindegewebes ab. Körpergewicht, Alter, hormonelle Schwankungen während des Menstruationszyklus oder einer Schwangerschaft und Sport können das Aussehen der Brust ebenfalls beeinflussen. Auch Brustwarzen können sehr unterschiedlich aussehen.



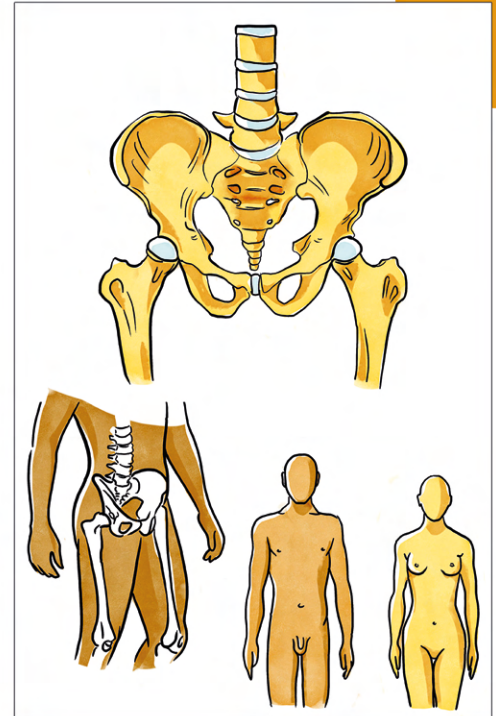


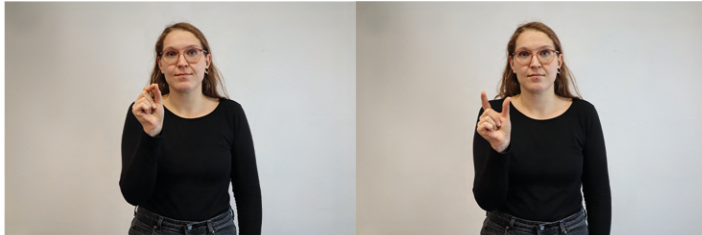
Becken

Das Becken ist ein Knochenring, der aus den beiden Hüftbeinen und dem Kreuzbein besteht. Es sorgt im Idealfall für eine aufrechte Haltung und einen sicheren Stand des Körpers. Es bildet den Mittelpunkt des Körpers.

Eine wichtige Aufgabe besteht darin, das Körpergewicht von der Wirbelsäule auf die beiden Oberschenkelknochen gleichmäßig zu verteilen. Die Muskelplatte, die den Bauchraum und die Beckenorgane wie ein Boden von unten abschließt, wird Beckenboden genannt. Der Beckenboden stützt die inneren Organe. Er sorgt durch Anspannung dafür, dass die Schließmuskeln von Blase und Darm funktionieren und trägt zu einer lustvollen Sexualität bei.

Bei Frauen sind Becken und Beckenausgang breiter. Das ist nötig für die Geburt eines Babys. Bei Männern ist das Becken eher länglicher und schmal.



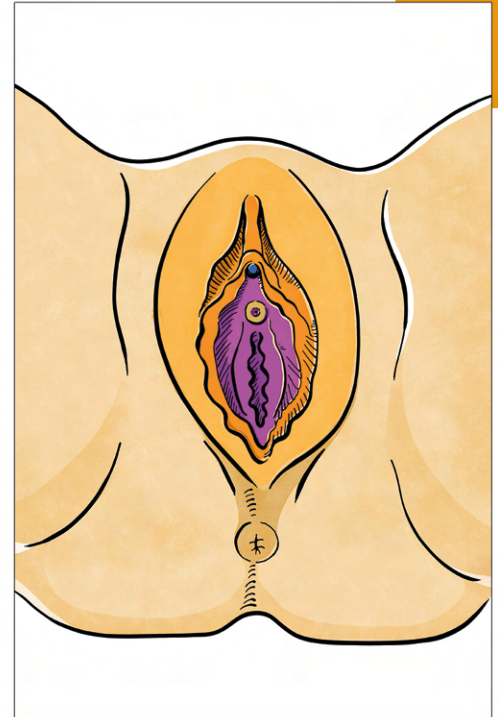


Vulva

In der Pubertät verändert sich der weibliche Körper. Das Sexualhormon Östrogen lässt die Geschlechtsorgane wachsen und heranreifen.

Am Venushügel und rund um die äußeren Vulvalippen beginnen Haare zu wachsen, bei manchen früher, bei manchen später. Das nennt man Intimbehaarung.

Die Vulva wird größer, Vulvalippen, Hymen und Scheidenwand werden größer und kräftiger. Auch die Haut der Vulvalippen und jene um die Vulva verändert ihre Farbe, meistens wird sie etwas dunkler. Rund um das 13. Lebensjahr (bei manchen früher, bei anderen später) kommt es zur ersten Monatsblutung. Ab diesem Zeitpunkt spricht man von der "Geschlechtsreife", jetzt ist der weibliche Körper bereit, schwanger zu werden und ein Kind zu bekommen.





Klitoris

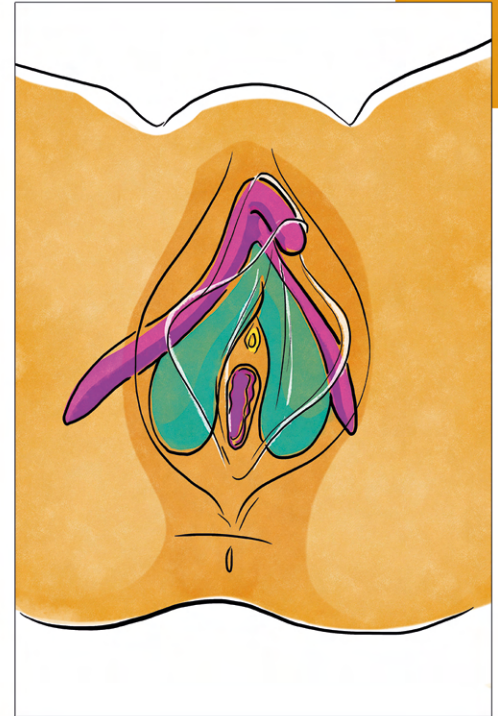
Die Klitoris ist ein Organ, welches ca. 10 cm groß und ausschließlich für das Lustempfinden zuständig ist. Nur ein kleiner Teil der Klitoris, die Klitoriseichel, ungefähr so groß wie eine Erbse, ist von außen sichtbar.

Diese kleine Spitze der Klitoris befindet sich zwischen den inneren Vulvalippen, oberhalb der Vaginalöffnung und der Harnröhre. Sie ist sehr empfindlich und durch eine dünne Klitorisvorhaut geschützt.

Eine Berührung kann sehr angenehm und genussvoll sein. Der Großteil der Klitoris (der Klitorisschaft, die zwei Schenkel und zwei Schwellkörper) liegen im Inneren des Körpers. Bei sexueller Erregung füllen sich die Schwellkörper mit Blut.

Viele Teile der Klitoris ähneln denen des Penis. Penis und Klitoris stammen aus demselben Entwicklungsgewebe. Ab der 8. Schwangerschaftswoche entwickelt sich aus denselben Anlagen entweder ein Penis, wenn das Baby ein Bub wird oder eine Klitoris, wenn es ein Mädchen wird.

Manchmal ist es nicht eindeutig, dann spricht man von Intergeschlechtlichkeit.





Hymen/
Jungfern-
häutchen

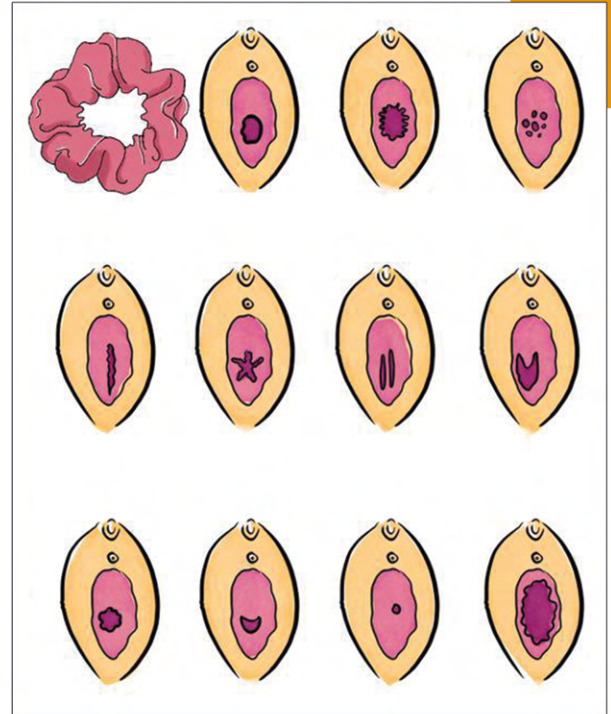
Das Hymen ist ein sehr dehnbarer, flexibler Gewebering am Eingang der Vagina. Manche nennen ihn Jungfernhäutchen.

Es gibt viele Hymen-Formen, jede ist unterschiedlich. Bildlich kann man sich das Hymen vorstellen wie ein Scrunchie (dehnbarer Haargummi aus Stoff).

Manche Frauen werden ganz ohne Hymen geboren.

Viele denken, dass dieser Gewebering kaputt gehen kann, zum Beispiel wenn man sich ein Tampon in die Vagina einführt, oder wenn man Geschlechtsverkehr hat. Da das Hymen aber nicht geschlossen ist, weil Vaginalsekret und Regelblut abfließen müssen, und weil es sehr weich und nachgiebig ist, wird es durch einen Tampon oder Geschlechtsverkehr üblicherweise nicht verletzt.

Kleine Einrisse verheilen in kurzer Zeit ohne Narben. Vier von fünf Mädchen erleben beim ersten Geschlechtsverkehr weder Schmerzen noch Blutungen. Am Hymen kann man nicht erkennen, ob eine Frau bereits Geschlechtsverkehr gehabt hat.





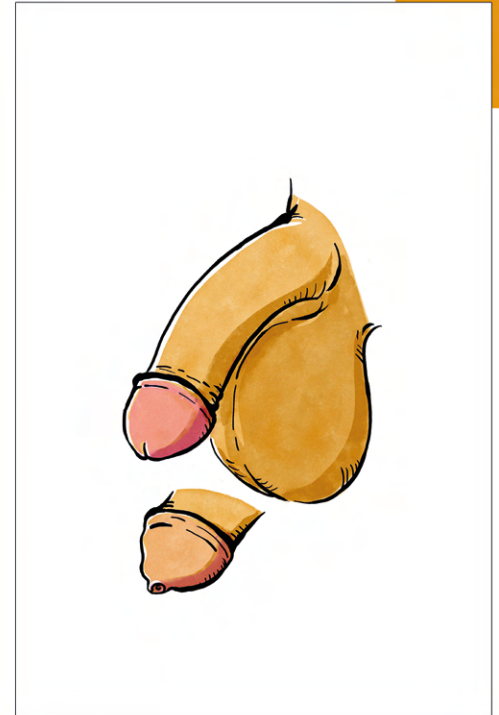
Penis

**In der Pubertät verändert sich der männliche Körper.
So wie der gesamte Körper wächst, wachsen auch Penis und Hoden.**

Wie lang und breit ein Penis wird, ist sehr unterschiedlich. Es gibt lange, kurze, dicke, dünne, krumme und gerade Penisse. Um guten Sex zu haben spielt die Form des Penis keine Rolle.

Am Hodensack und rund um den Penis beginnen auch Haare zu wachsen. Das nennt man Intimbehaarung. Manchmal reicht diese bis zum Bauchnabel.

Die Haut vom Hodensack wird während der Pubertät meist etwas dunkler. Bei sexueller Erregung füllen sich die Schwellkörper im Penis mit Blut und der Penis wird steif. Das nennt man Erektion. Eine Erektion kann aber auch spontan passieren, ohne sexuelle Erregung.



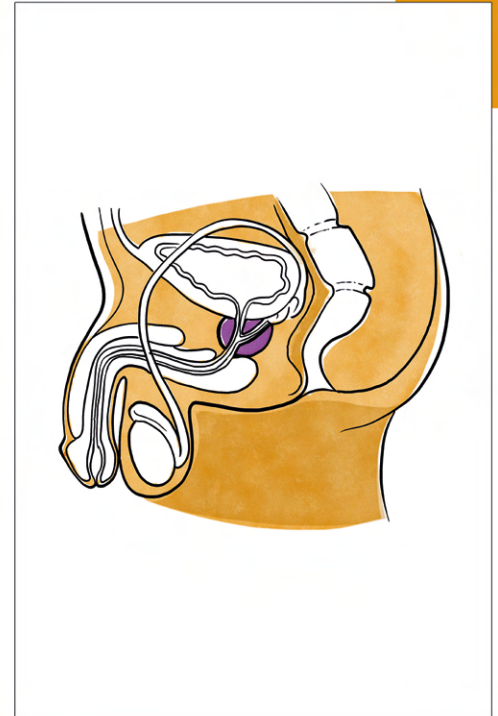


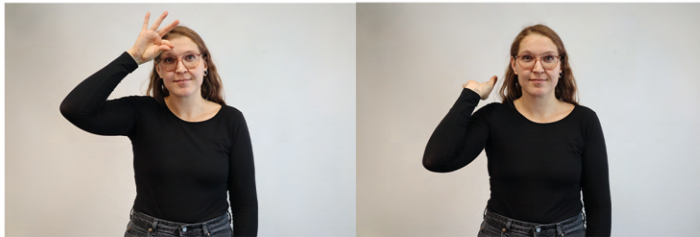
Prostata

**Die Prostata gehört zu den inneren männlichen Geschlechtsorganen.
Sie liegt direkt unterhalb der Blase und ist etwa so groß wie eine Kastanie.
Sie wird auch Vorsteherdrüse genannt.**

**Die Hauptaufgabe der Prostata ist die Bildung von Samenflüssigkeit.
Die Prostata steuert auch, wann der Weg für Samenzellen frei ist und
wann für Urin. Sie beginnt erst mit der Pubertät unter dem Einfluss
von männlichen Sexualhormonen zu arbeiten.**

**Das wichtigste Sexualhormon dafür ist das Testosteron.
Dieses Sexualhormon wird überwiegend in den Hoden produziert.
Das Prostatasekret ist für die Fruchtbarkeit der Spermien wichtig.
Ohne Prostata ist ein Mann unfruchtbar.**





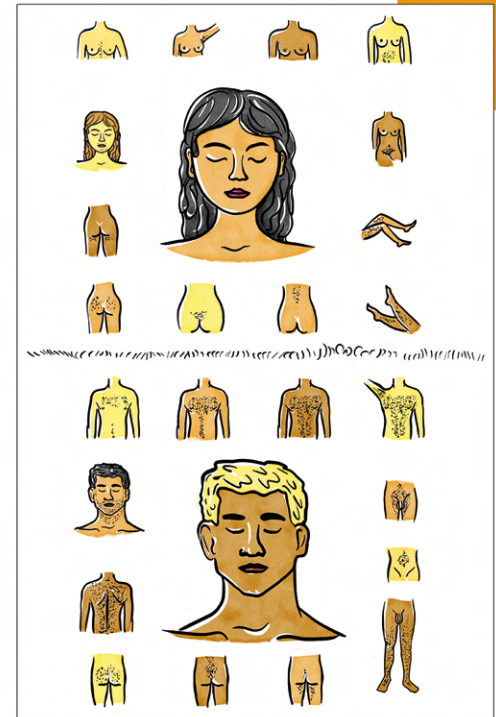
Körper- behaarung

Durch männliche Geschlechtshormone (Androgene) beginnen in der Pubertät Körperhaare zu wachsen. Zum Beispiel unter den Achseln oder zwischen den Pobacken. Haare an den Beinen und Armen können auch stärker und dunkler werden, genauso wie bei den Augenbrauen. Bei Burschen beginnt der Bartwuchs.

Der Grad der Körperbehaarung hängt von genetischen Faktoren, Hormonen und dem Lebensalter ab. Ursprünglich hatten Körperhaare die Funktion, Gerüche als Sexuallockstoffe zu verstärken und Reibung in den Achselhöhlen zu reduzieren.

Manche Menschen rasieren sich oder zupfen Haare aus, weil sie glauben, dass es hygienischer ist. Wenn es um Hygiene und Körpergeruch geht, ist regelmäßiges Waschen allerdings viel wichtiger als die Anzahl oder Länge der Haare. Sie zu entfernen ist vielmehr eine Mode, die sich auch immer wieder verändert.

Seit einigen Jahren gibt es eine starke Bewegung, die sich gegen die Entfernung der Körperbehaarung ausspricht. Jede Person sollte für sich selbst entscheiden können, ob er oder sie Haare am Körper schön findet oder nicht. Frage doch mal deine Eltern oder Großeltern, wie das in ihrer Jugend war!





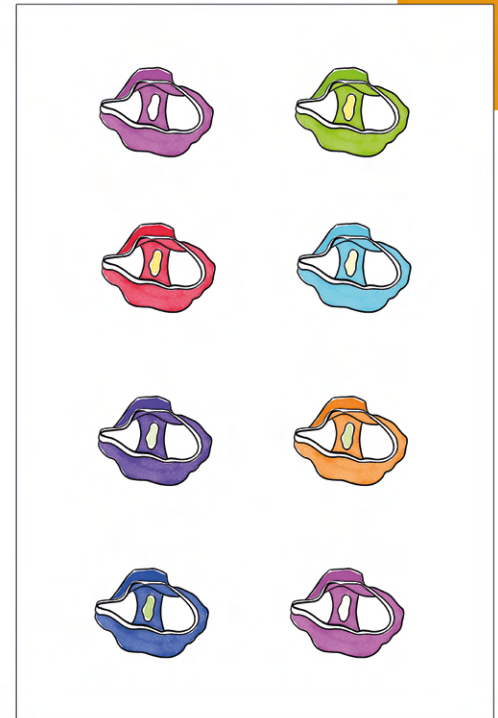
Weißfluss

Der Weißfluss ist ein gesunder Ausfluss. Der Weißfluss bei Mädchen ist ein Anzeichen dafür, dass die erste Regelblutung bald kommen wird.

Wenn Mädchen und Frauen die Menstruation bereits haben, kommt der Weißfluss in den Tagen, wo kein Regelblut kommt. Der Weißfluss ändert Farbe und Konsistenz im Laufe des Zyklus. Er ist auch ein Hinweis auf eine gesunde Vaginalflora. Diese besteht überwiegend aus verschiedenen Arten von Milchsäurebakterien. Sie schützen vor dem Eindringen von Krankheitserregern und so vor Infektionen.

Der Weißfluss bzw. Zervikalschleim kann in der unfruchtbaren Phase eine klumpige Konsistenz annehmen- ähnlich wie Frischkäse. Das ist trotzdem eine gesunde Variante. Eine leicht gelbliche Farbe ist auch völlig normal.

Bei auffälligen Veränderungen, zum Beispiel wenn der Ausfluss eine ungewöhnliche Farbe annimmt, übel riecht oder juckt, sollte man sich an einen oder eine Gynäkolog:in wenden. Es kann sein, dass eine Infektion die Vaginalflora aus dem Gleichgewicht gebracht hat.





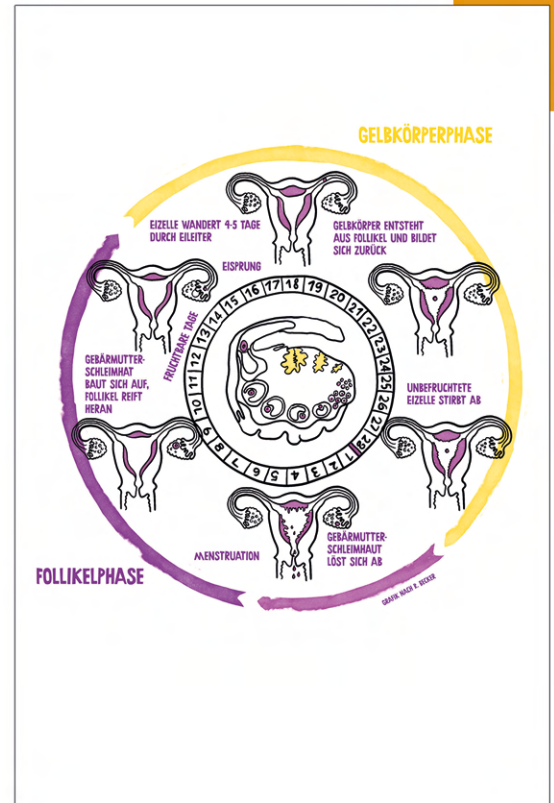
Zyklus

Der weibliche Zyklus bezeichnet die Zeit vom ersten Tag der Menstruation oder Regelblutung bis zur nächsten Regelblutung.

Dieser Ablauf wiederholt sich regelmäßig von der ersten Regelblutung in der Pubertät bis zur letzten Regelblutung in der Menopause (Wechseljahre). In den Jahren zwischen Pubertät und Menopause bereitet sich die Gebärmutter ungefähr einmal im Monat auf eine mögliche Schwangerschaft vor.

Im Zyklus gibt es verschiedene Phasen, die von Sexualhormonen gesteuert werden: Menstruation, Eibläschenphase, Eisprung und Gelbkörperphase.

Die Länge des Zyklus kann von Frau zu Frau und von Zyklus zu Zyklus unterschiedlich sein. Bei jungen Frauen ist der Zyklus oft noch sehr unregelmäßig.





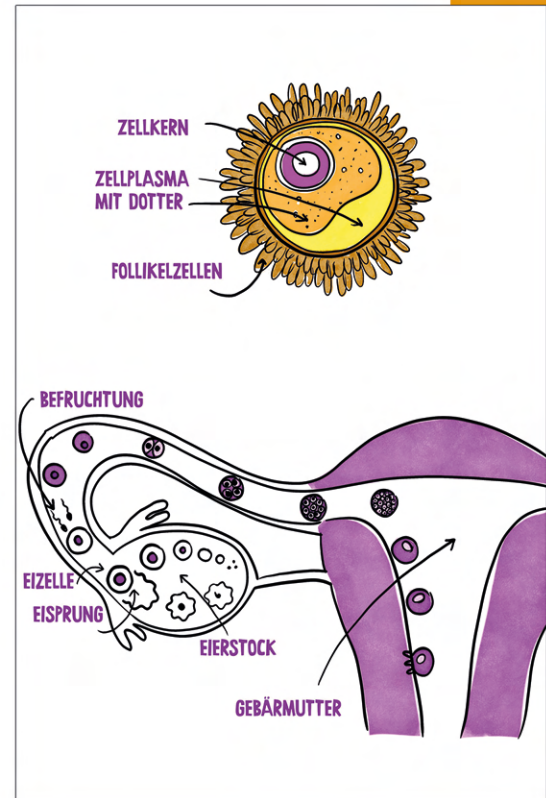
Eizelle

Die Eizelle ist die weibliche Geschlechts- bzw. Keimzelle. Sie ist die größte Zelle des Körpers. Eizellen befinden sich von Geburt an in den Eierstöcken.

Ab der Pubertät beginnen jeden Monat einige Eizellen zu reifen. Reife Eizellen sind für eine Befruchtung notwendig. Circa in der Mitte des Zyklus gibt der Eierstock meistens eine reife Eizelle frei. Diese Eizelle ist dann für etwa 12- 24 Stunden befruchtungsfähig.

Befruchtet eine Samenzelle die Eizelle, wandert diese in den nächsten vier bis fünf Tagen durch den Eileiter in die Gebärmutterhöhle (Uterus), wo sie sich in der Gebärmutter Schleimhaut einnistet. Nun beginnt die Schwangerschaft: Die Eizelle teilt sich in immer mehr Zellen, die Plazenta entwickelt sich und der Embryo wächst.

Wird eine Eizelle nicht befruchtet, löst sie sich auf und Teile der Gebärmutter Schleimhaut werden abgebaut. Damit beginnt mit dem ersten Tag der Menstruation der nächste Zyklus.





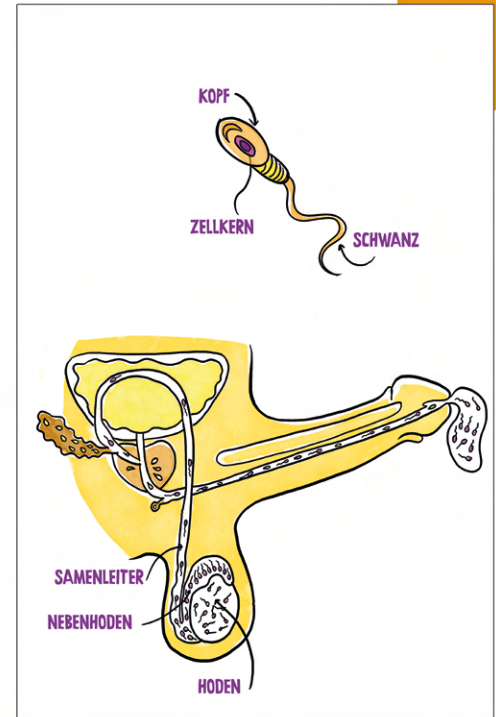
Samenzelle

Eine männliche Samenzelle wird auch Spermium genannt. Spermien gehören zu den kleinsten Körperzellen. Sie werden in den Hoden produziert und reifen in den Nebenhoden heran.

Täglich werden 40 - 70 Millionen Spermien gebildet. Durch einen Samenerguss gelangen sie durch die Harnsamenröhre nach draußen. Findet kein Samenerguss statt, baut der Körper die nicht benötigten Samenzellen wieder ab.

Spermien gelangen beim Geschlechtsverkehr durch die Vagina in die Gebärmutter und bewegen sich weiter in den Eileiter. Treffen sie dort auf eine reife Eizelle, kann es zu einer Befruchtung der Eizelle und einer Schwangerschaft kommen.

Männliche Samenzellen sind bis zu fünf Tage, manchmal sogar bis zu sieben Tage im Körper der Frau lebensfähig. Im Alter von ca. 13 Jahren erleben Buben ihren ersten Samenerguss. Manche früher, manche später.





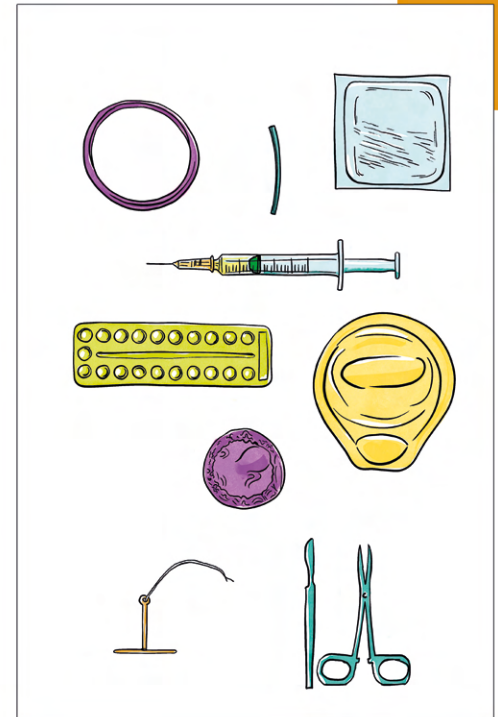
Verhütung

Um sich vor ungewollten Schwangerschaften zu schützen, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Manche Verhütungsmittel enthalten Hormone, die in die Steuerung des Zyklus eingreifen. Das bekannteste hormonelle Verhütungsmittel ist die Antibabypille.

Andere Verhütungsmittel verhindern, dass eine Spermienzelle auf eine Eizelle treffen kann, wie zum Beispiel Kondome, die über den Penis gezogen werden. Kondome können auch verhindern, dass es zu einer Ansteckung mit sexuell übertragbaren Krankheiten kommt. Chemische Verhütungsmittel wie Scheidenzäpfchen töten Spermien ab und verhindern so eine Befruchtung.

Verhütungsmittel sind niemals zu 100 % sicher, empfohlen wird eine Kombination verschiedener Verhütungsmethoden (z.B. Kondom und Pille). Gynäkolog:innen beraten bei der Wahl des Verhütungsmittels.

Wenn ungeschützter Geschlechtsverkehr stattgefunden hat oder eine „Panne“ passiert (wenn z.B. das Kondom verrutscht), gibt es die „Pille danach“. Diese funktioniert nur, bevor der Eisprung stattgefunden hat. Sie verzögert den Eisprung und verhindert so, dass Spermien auf eine reife Eizelle treffen und diese befruchten.





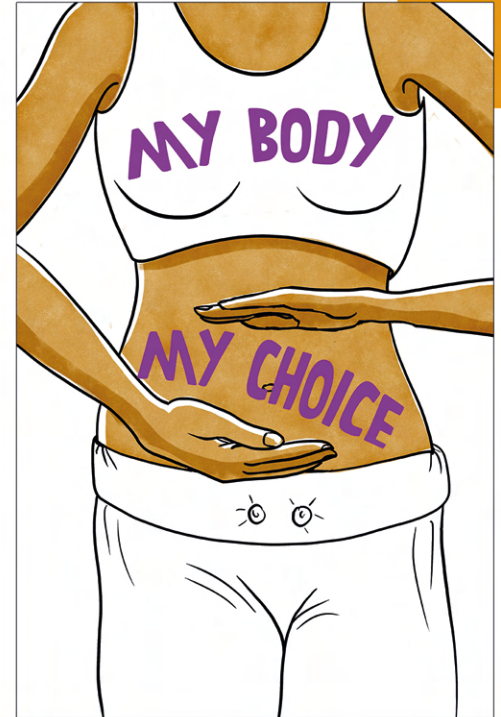
Schwanger- schafts- abbruch

Schwangerschaftsabbruch heißt, eine ungewollte Schwangerschaft bewusst zu beenden. In Österreich ist das innerhalb der ersten drei Monate möglich.

In den ersten Wochen einer Schwangerschaft kann diese mit Medikamenten beendet werden, danach ist ein chirurgischer Eingriff nötig.

Die Entscheidung, eine Schwangerschaft abzuberechnen, ist für viele Frauen eine sehr schwere Entscheidung, die auch von religiösen und kulturellen Normen geprägt ist.

In Frauen- und Mädchenberatungsstellen oder Frauengesundheitszentren kann man sich beraten lassen und Informationen und Unterstützung bekommen. Die Kosten für einen Schwangerschaftsabbruch liegen derzeit zwischen ca. 300,- und 800,- Euro. Manchmal werden die Kosten von der Sozialversicherung übernommen, zum Beispiel, wenn es medizinische Gründe für den Schwangerschaftsabbruch gibt.





Orgasmus

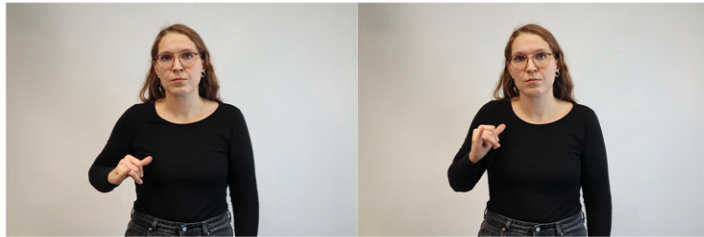
Der Orgasmus ist der Höhepunkt der sexuellen und emotionalen Erregung und Entladung. Der Begriff Orgasmus kommt aus dem Griechischen und bedeutet einerseits „strotzen“, „vor Wollust glühen“ und andererseits „erweichen“. Die Herkunft des Wortes beschreibt gut, was im Körper bei einem Orgasmus vor sich geht.

Wenn die sexuelle Erregung sich steigert und einen bestimmten Punkt erreicht hat, wird ein Reflex ausgelöst, der ein rhythmisches Zusammenziehen von Muskeln vor allem im Becken und im restlichen Körper bewirkt. Dabei wird Spannung losgelassen, welche als orgastische Entladung bezeichnet wird.

Wie sich ein Orgasmus anfühlt, ist nicht nur von Person zu Person unterschiedlich, sondern auch von der Tagesverfassung abhängig. Ein Orgasmus fühlt sich nicht immer gleich an. Manche beschreiben ein Pochen im Bauchraum, andere wiederum verspüren ein Kribbeln am ganzen Körper.

Bei Männern kann es bei einem Orgasmus zum Samenerguss kommen. Auch Frauen können ejakulieren. Das passiert aber häufig schon vor dem Orgasmus.





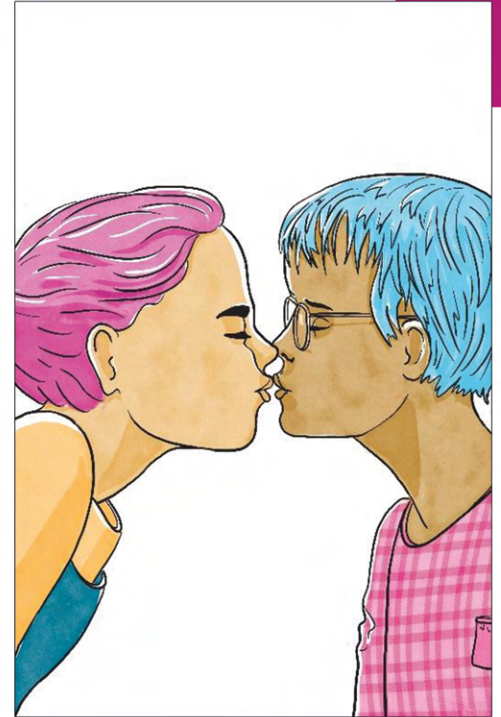
Jugend- beziehungen

Wenn junge Menschen erste Liebesbeziehungen führen, sind das neue und spannende Erfahrungen. Das ist eine aufregende Zeit!

Jugendbeziehungen unterscheiden sich aber von Beziehungen unter Erwachsenen: Sie sind noch nicht auf eine lange Zeit ausgerichtet. Es geht nicht ums gemeinsame Zusammenwohnen, Familienplanung oder den zukünftigen Familienstand, sondern um erste Erfahrungen mit einem oder einer Partner:in.

Im Vordergrund steht, verliebt zu sein und zu spüren, dass man auch geliebt wird, sich körperlich zu nähern und auszuprobieren, was eine Beziehung ausmacht: nämlich Vertrauen aufbauen und Rücksicht nehmen und Kompromisse eingehen. Das ist nicht einfach und muss geübt werden.

Hast du schon erste Beziehungen geführt? Oder darüber nachgedacht, was eine Beziehung für dich ausmacht? Glaubst du, dass die erste Liebe für das ganze Leben hält? Was ist dir wichtig in einer Beziehung?





Sexuelle Orientierung

Die sexuelle Orientierung beschreibt, zu welchem Geschlecht sich eine Person sexuell hingezogen fühlt. Die häufigsten sexuellen Orientierungen sind:

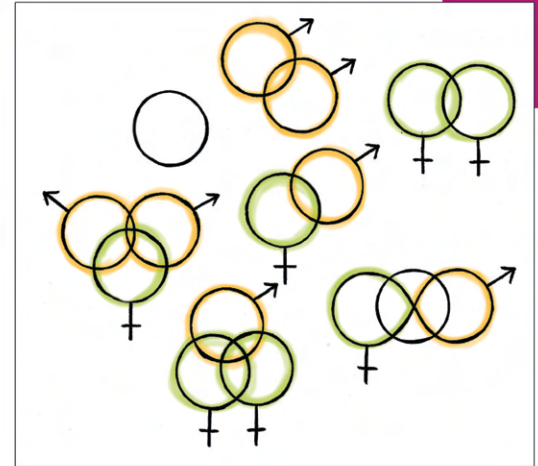
Heterosexualität. Heterosexuell zu sein bedeutet, dass ein Mann sich zu Frauen sexuell und romantisch hingezogen fühlt bzw. dass eine Frau an Männern interessiert ist.

Homosexualität. Homosexuell zu sein bedeutet, dass ein Mann sich sexuell und romantisch zu Männern und Frauen zu Frauen hingezogen fühlen. Dies wird auch als schwul bzw. lesbisch bezeichnet.

Bisexualität bedeutet, dass eine Person sich sowohl für Frauen als auch für Männer sexuell und romantisch interessiert.

Pansexualität bedeutet, dass eine Person mit einer anderen Person in Beziehung sein möchte oder Sex haben möchte. Das biologische Geschlecht oder das soziale Geschlecht (Gender) ist dabei egal.

Asexualität bedeutet, dass eine Person kein Interesse an sexuellen Aktivitäten mit Anderen hat. Manchmal kann es auch sein, dass asexuelle Personen trotzdem eine Beziehung zu anderen Personen haben möchten, nur ohne Sex.





Respekt

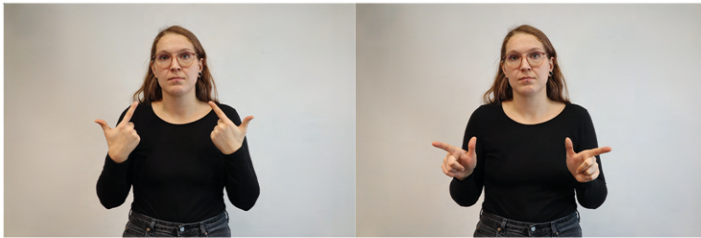
Respekt bezeichnet eine Form der Achtung und Wertschätzung einer anderen Person, ihrer Leistung, ihrer Meinung oder ihrer Lebensweise, auch wenn man diese Meinung oder Lebensweise nicht teilt. Damit eine Beziehung, eine Gruppe oder eine Gemeinschaft gut funktioniert, ist gegenseitiger Respekt wichtig.

Alle Menschen haben ein Grundbedürfnis, respektiert und gleichberechtigt behandelt zu werden. Aber auch anderen Lebewesen, moralischen Regeln oder Institutionen gegenüber, können wir Respekt empfinden. Je nach Situation zeigt sich Respekt durch unterschiedliche Verhaltensweisen: zum Beispiel durch Höflichkeit, Anerkennung, Toleranz oder Ehrfurcht.

Manchmal wird das Wort Respekt auch in anderen Zusammenhängen verwendet. "Vor großen Hunden Respekt haben" bedeutet, den Tieren gegenüber sehr vorsichtig und achtsam zu sein, oder sogar ihnen ganz auszuweichen. Auch vor einer schweren Aufgabe können wir Respekt haben: zum Beispiel, wenn wir uns nicht sicher sind, ob die Aufgabe gelingen wird und wir uns besonders anstrengen müssen.

Was bedeutet für dich Respekt? Kannst du dich an Situationen erinnern, wo du respektvolles Verhalten intensiv wahrgenommen hast? Wann fällt es dir schwer, anderen gegenüber respektvoll zu sein?





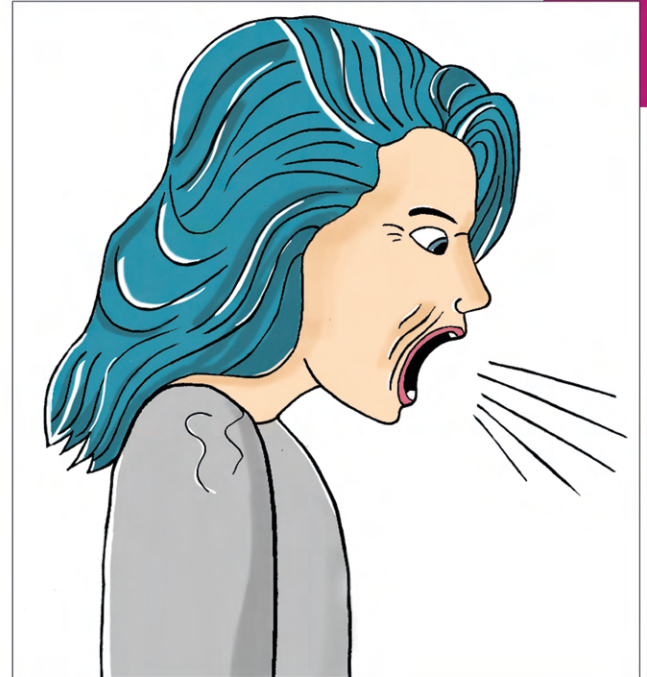
Respekt-
losigkeit

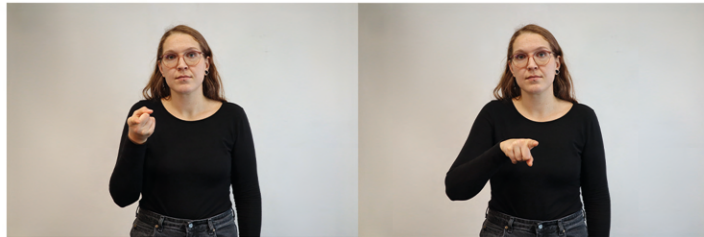
Respektlosigkeit ist das Gegenteil von Achtung und Wertschätzung und bedeutet, dass jemand ungleich behandelt wird. Wenn sich zum Beispiel jemand über Andere stellt, Personen kontrolliert, beleidigt, niedermacht, verspottet, demütigt oder mobbt.

Dadurch kann eine Rangordnung entstehen, die für die Gruppe oder die Beziehung ungesund ist. Respektloses Verhalten ist das Gegenteil von Gleichberechtigung: Es unterdrückt die andere Person und will sie klein machen, manchmal auch mit Gewalt.

Manchmal empfindet jemand seine Handlung nicht als respektlos, obwohl das von anderen so wahrgenommen wird. Bleibe selbst respektvoll, aber sprich an, wenn du dich respektlos behandelt fühlst! So lassen sich Missverständnisse am schnellsten ausräumen. Bleiben Respektlosigkeiten bestehen, bewahre deine Würde, ziehe Konsequenzen aus der Situation und gehe auf Abstand.

Hast du schon einmal respektloses Verhalten beobachtet oder erlebt? Wie bist du mit der Situation umgegangen?





**Geheimnisse
guter
Beziehungen**

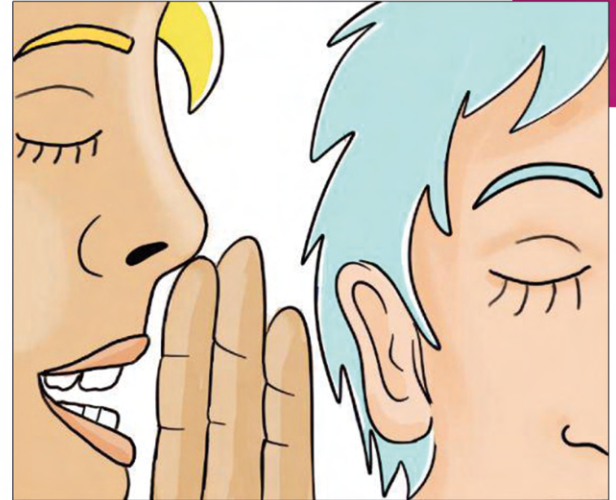
Die Grundlage einer guten Beziehung ist Respekt. Beide sollten gleichberechtigt sein, wertgeschätzt und unterstützt werden.

Über eigene Gefühle zu sprechen und die Gefühle des oder der Partner:in ernst zu nehmen, ist eine weitere wichtige Zutat für eine glückliche Beziehung. Auch kleine liebevolle Gesten und gemeinsame Rituale stärken die Zweisamkeit.

Dabei darf man das eigene Leben und die eigene Persönlichkeitsentwicklung nicht vergessen: Freund:innen, Aktivitäten ohne Partner:in und Zeit für sich allein. Eine gute Balance zwischen Selbstliebe und Liebe zur anderen Person trägt dazu bei, dass man nicht abhängig von der Beziehung wird.

Vertrauen in einer Beziehung braucht Zeit zum Wachsen und die Bereitschaft, sich der oder dem Anderen zu öffnen und anzuvertrauen. Eine gute Basis dafür ist ein generelles Grundvertrauen in den oder die Partner:in.

Hattest du schon einmal eine gute Beziehung? Was war das Besondere daran? Wie stellst du dir deine ideale Beziehung vor?





**Achtung
Gefahr!**

Gewalt kommt nicht nur in langjährigen Beziehungen vor, sondern besonders häufig auch in Jugendbeziehungen. Auch wenn das schwer zu glauben ist, erlebt mehr als die Hälfte aller jungen Menschen Gewalt in ihren ersten Beziehungen.

Am häufigsten passiert seelische Gewalt in Form von kontrollierendem Verhalten, zum Beispiel, dass der oder die Partner:in keine anderen Sozialkontakte haben darf, dass Social Media Passwörter ausgehändigt werden müssen oder Handys kontrolliert werden.

Aber auch körperliche und sexuelle Gewalt kommen in Jugendbeziehungen vor. Es gibt einige Risikofaktoren, die die Gefahr erhöhen, dass Gewalt passiert: Ein wesentlicher Risikofaktor ist, nicht über Bedürfnisse, Wünsche und Erwartungen zu sprechen. Obwohl das nicht immer einfach ist, ist es sehr wichtig, um Kompromisse schließen zu können.

Auch Alkohol ist ein Risikofaktor: Betrunkene werden häufiger gewalttätig, aber auch häufiger Opfer von Gewalt.

Niemand muss Gewalt ertragen: Sei hilfsbereit, wenn du Gewalt beobachtest und hol dir Hilfe, wenn du von Gewalt betroffen oder selbst gewalttätig bist!





Vorstellungen von Sexualität

Im Laufe der Pubertät und darüber hinaus entwickeln sich Vorstellungen über Sexualität. Erlebnisse, Fantasien, Wünsche und Bilder, die man anregend findet, vermischen sich zu Idealvorstellungen und prägen sich ein. Das funktioniert wie ein Drehbuch ("Skript") für deinen ganz persönlichen Liebesfilm und steuert dein Verhalten und dein Liebesleben.

Sexuelle Skripts können auch von Bildern geprägt werden, die nicht sehr liebe- und rücksichtsvoll sind. Wir finden sie in Filmen, in der Musik, in sozialen Medien und in der Pornographie. Hier ist Sexualität oft nicht mit Liebe, sondern mit Dominanz und Unterdrückung verbunden, manchmal sogar mit Frauenhass und Gewalt.

Kennst du Filme oder Lieder, die negative oder sogar gewalttätige Vorstellungen über Liebe oder Sexualität vermitteln?

Sei kritisch und schau genau hin! Überlege, ob das, was dir präsentiert wird, tatsächlich deinen eigenen Wünschen, Werten und Vorstellungen entspricht. Welche Art von Beziehung möchtest du führen?





**Menschen-
rechte**

1948 wurde von den Vereinten Nationen die „Allgemeine Erklärung der Menschenrechte“ formuliert. Die Vereinten Nationen bestehen derzeit aus 193 Ländern. Sie bemühen sich um Frieden auf der Welt und lösen weltweite Probleme gemeinsam. Sie helfen allen Menschen, egal aus welchem Land sie kommen, egal ob sie Mann, Frau oder Inter sind, egal welche Religion sie haben, egal ob sie erwachsen oder ein Kind sind, usw.

Österreich hat 1958 die Europäische Menschenrechtskonvention unterschrieben. Menschenrechte stehen in Österreich im Grundgesetz, sie zählen zu den „Grundrechten“. Sie gelten für alle Menschen, die in Österreich leben.

Einige wichtige Grundrechte in Österreich sind:

- das Recht auf Gleichheit vor dem Gesetz und auf ein faires Verfahren,
- das Recht auf Leben und persönliche Freiheit,
- das Verbot der Sklaverei und der Zwangsarbeit,
- das Recht auf Achtung des Privat- und Familienlebens,
- das Recht auf Eheschließung und Familiengründung,
- das Recht auf Glaubens- und Gewissensfreiheit.

Die Umsetzung und Einhaltung der Menschenrechte haben in Österreich einen hohen Stellenwert. Die Volksanwaltschaft Österreichs ist für den Schutz und die Umsetzung der Menschenrechte zuständig:
www.volksanwaltschaft.gv.at.

Welche Bedeutung haben Menschenrechte für dich?





Sexuelle Menschen- rechte

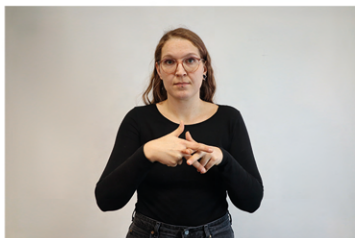
Die „Sexuellen Menschenrechte“ wurden aus den „Allgemeinen Menschenrechten“ abgeleitet. Die „World Association for Sexual Health“ hat 1999 in Hongkong die Erklärung der sexuellen Menschenrechte beschlossen.

Sexuelle Menschenrechte beinhalten unter anderem:

- das Recht auf sexuelle Gesundheit,
- das Recht auf Informationen und sexuelle Aufklärung,
- das Recht auf freie Partner:innenwahl,
- das Recht auf Schutz vor Diskriminierung,
- das Recht auf einvernehmliche sexuelle Beziehungen,
- das Recht, selbst zu entscheiden, ob man heiraten und/oder Kinder kriegen will,
- das Recht auf ein sicheres, gewaltfreies, befriedigendes und lustvolles Sexualeben.

Wusstest du, dass es auch sexuelle Menschenrechte gibt?





Behinderten- rechts- konvention

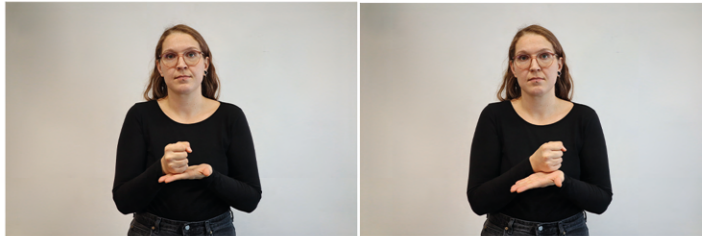
Die Behindertenrechtskonvention der Vereinten Nationen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen (kurz: UN-BRK) ist ein internationaler Vertrag, in dem sich die Unterzeichnerstaaten verpflichten, die Menschenrechte von Menschen mit Behinderungen zu fördern, zu schützen und zu gewährleisten.

In Österreich ist die UN-BRK seit 2008 in Kraft und bezieht sich auf alle Menschen, die langfristig körperliche, psychische, intellektuelle oder Sinnesbeeinträchtigungen haben, welche sie an der vollen, wirksamen und gleichberechtigten Teilhabe an der Gesellschaft hindern können.

Wesentliche Grundsätze der UN-BRK sind:
die Achtung der Menschenwürde, der individuellen Autonomie, der Selbstbestimmung und der Freiheit, eigene Entscheidungen zu treffen, Nichtdiskriminierung, Inklusion in die Gesellschaft, Chancengleichheit und Barrierefreiheit.

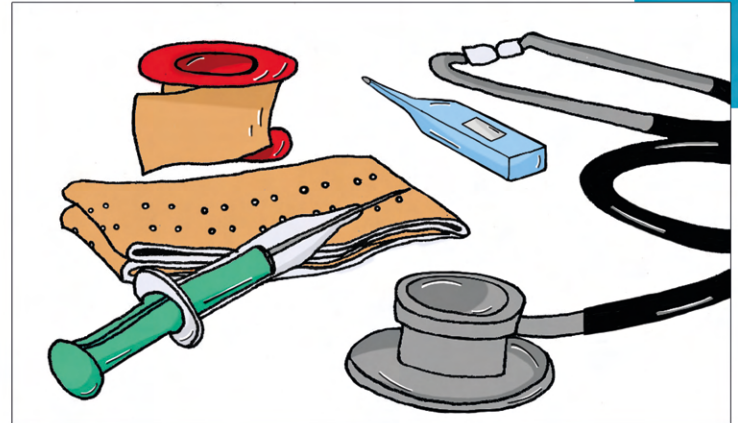
In jedem Bundesland gibt es eine Behindertenanwaltschaft, die über Rechte von Menschen mit Behinderungen informiert und bei deren Umsetzung unterstützt.





Medizinische Versorgung

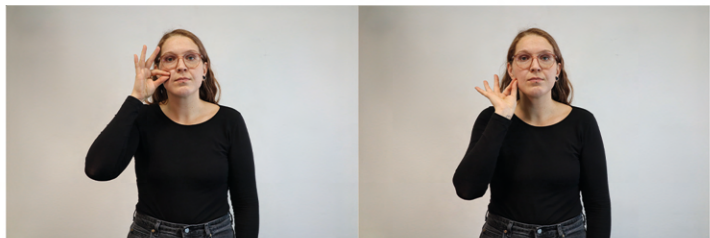
Bei medizinischen Untersuchungen oder auch in der Pflege kann es vorkommen, dass die Privatsphäre nicht gewahrt werden kann. Sprich darüber, wenn es dir unangenehm ist, und lass dir genau erklären, welche Behandlungen oder Untersuchungen durchgeführt werden. Du kannst dich auch von Vertrauenspersonen begleiten lassen.



In Österreich gilt die freie Wahl von Ärztinnen und Ärzten:
Jede Person kann selbst eine Ärztin oder einen Arzt des Vertrauens auswählen.

Manche Menschen brauchen auch im Erwachsenenalter Unterstützung bei der Pflege. Das bedeutet aber nicht, dass jede Berührung, die z.B. während der Pflege erlebt wird, in Ordnung ist. Wenn sich während der Pflege eine Berührung unangenehm oder schmerzhaft anfühlt, kannst und sollst du das sagen oder äußern.

Jede Person hat das Recht, sich wohl zu fühlen. Wenn das nicht so ist, dann hole dir Hilfe und erzähle einer Vertrauensperson, was du erlebt hast. In jedem Bundesland in Österreich gibt es Patient:innenanwaltschaften und –vertretungen, die über Patient:innenrechte informieren und Patient:innen unterstützen.



Frauenrechte

Gerade in Bezug auf Sexualität und in Beziehungen erleben Frauen auf der ganzen Welt Gewalt. Das ist auch in Europa so. Deshalb hat der Europarat 2011 in Istanbul das „Übereinkommen des Europarates zur Verhütung und Bekämpfung von Gewalt gegen Frauen und häusliche Gewalt“ (kurz: „Istanbul-Konvention“) beschlossen.

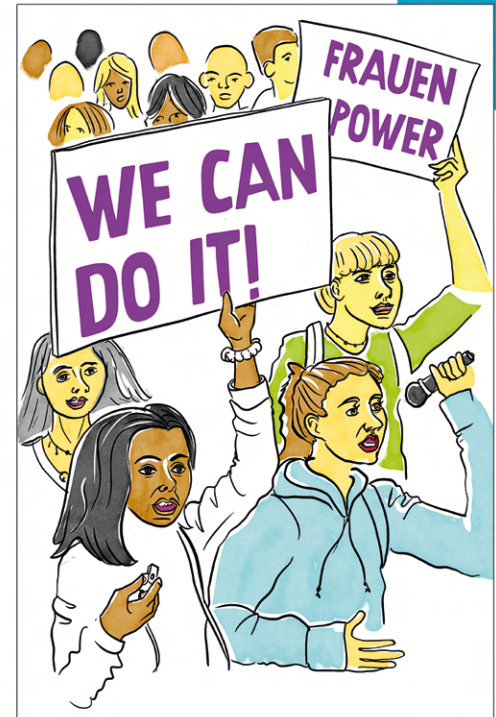
Darüber hinaus werden Vertragsstaaten ermutigt, die Regelungen bezüglich häuslicher Gewalt auch auf andere Opfer häuslicher Gewalt (Männer und Kinder) anzuwenden.

Österreich hat die „Istanbul-Konvention“ 2013 unterschrieben, und sich damit verpflichtet, Gewalt an Frauen und Mädchen und häusliche Gewalt zu bekämpfen. Die Konvention umfasst alle Formen von Gewalt gegen Frauen, inklusive traditionsbedingte Gewaltformen wie Zwangsheirat oder die Beschneidung weiblicher Geschlechtsorgane (kurz: FGM).

Die Konvention fordert als wichtige Voraussetzung für den Gewaltschutz, die Gleichstellung von Frauen und Männern in der Gesellschaft.

Kennst du Bereiche, in denen Frauen nicht dieselben Chancen oder Möglichkeiten haben wie Männer?

Wie kann die Gleichstellung von Frauen und Mädchen verbessert werden?





FGM

FGM heißt Female genital mutilation (weibliche Genital-Verstümmelung) und ist eine Form schwerer Gewalt an Mädchen und Frauen. Dabei werden Teile der weiblichen Geschlechtsorgane beschnitten, zum Beispiel die Vulvalippen oder die Klitoriseichel.

Manchmal werden äußere Genitalien teilweise oder ganz entfernt, und die Vagina bis auf eine winzige Öffnung für Harn und die Menstruationsblutung zugenäht.

In manchen Ländern in Afrika, Asien oder Südamerika ist FGM eine kulturelle Tradition, aber es gibt keine religiösen Vorschriften zur Genitalverstümmelung von Mädchen.

In Österreich ist FGM strafrechtlich verboten, jedoch leben hier auch Frauen und Mädchen aus Ländern, in denen FGM praktiziert wird. Wenn Täter oder Opfer sich gewöhnlich in Österreich aufhalten oder die österreichische Staatsbürgerschaft besitzen, ist die Tat auch strafbar, wenn sie im Ausland vollzogen wird.

Für betroffene Frauen hat FGM schwerwiegende Auswirkungen auf ihre Gesundheit und ihre Sexualität. Auf der Seite www.stopFGM.net findet man weitere Informationen in verschiedenen Sprachen und spezialisierte Beratungsstellen.



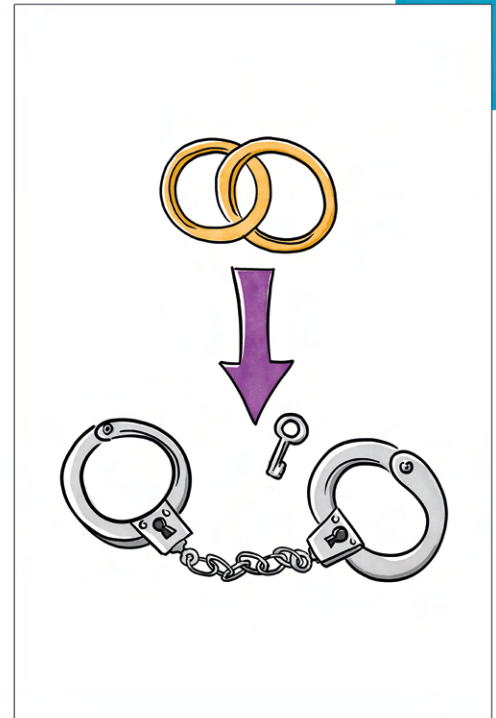


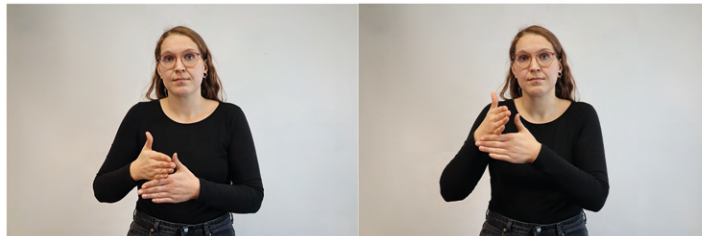
Zwangsheirat

Zwangsheirat ist in Österreich eine Straftat, für die bis zu 5 Jahre Haft drohen. Frauen, aber auch Männer, werden aus unterschiedlichen Gründen zu einer Ehe gezwungen: wegen kultureller Wertvorstellungen, religiösen Vorgaben, innerfamiliären Druck oder wirtschaftlichen Gründen.

Manchmal werden junge Menschen, die in Österreich leben, ins Ausland gebracht, um dort verheiratet zu werden. Spezialisierte Beratungsstellen wie DIVAN in Graz oder Orientexpress in Wien unterstützen von Zwangsheirat Bedrohte oder Betroffene. Über die Frauenhelpline gegen Gewalt (0800 222 555) oder den 24-Stunden Frauennotruf (01 71719) können Schutzeinrichtungen und Notwohnungen kontaktiert werden, in denen Betroffene aus ganz Österreich anonym untergebracht und geschützt werden.

Neben der Zwangsheirat gibt es auch "arrangierte" Ehen. Hier wählen Verwandte mit Einverständnis des Brautpaares die Partner:innen. Auch hier können Erwartungen und sozialer Druck als Zwang empfunden werden.





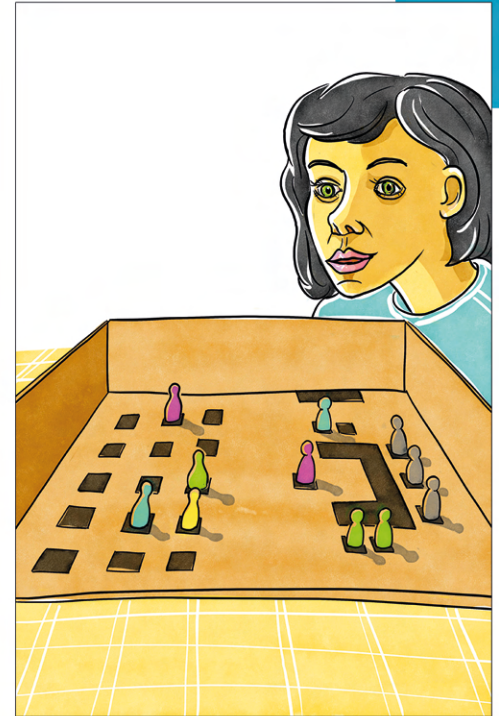
Opferhilfe und Prozess- begleitung

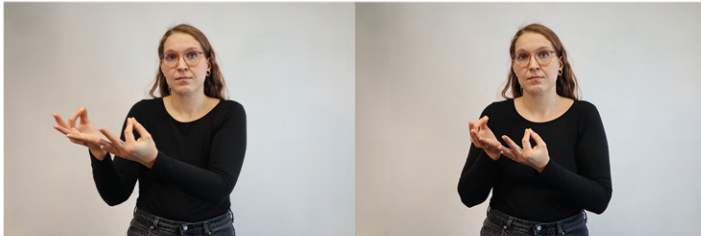
In Österreich sollen Opfer von Gewalt bestmöglich geschützt werden. Wenn eine Person Zuhause körperliche Gewalt, sexuelle Gewalt oder gefährliche Drohungen erlebt und die Polizei gerufen wird, kann diese dem Täter oder der Täterin für zwei Wochen verbieten, in der Wohnung zu bleiben oder sich dem Opfer zu nähern.

In dieser Zeit kann man sich Hilfe und Unterstützung in Beratungsstellen oder im Gewaltschutzzentrum holen, um zu überlegen, wie es weitergehen soll.

Wenn die Gewalt innerhalb der Familie oder im Freundeskreis passiert, ist es für die Betroffenen besonders schwer. Spezielle Prozessbegleitungseinrichtungen informieren kostenlos über Rechte und Möglichkeiten und begleiten zur Polizei und zu Gericht.

Anspruch auf Prozessbegleitung haben auch Betroffene von Gewalt im Internet, zum Beispiel Stalking oder Cybermobbing, sowie Minderjährige, die Zeugin oder Zeuge von Gewalt im sozialen Nahraum (Gewalt in der Familie) geworden sind.





Hilfe holen

Nach einem Gewalterlebnis ist es oft schwierig, sich Hilfe zu holen. Leichter ist es, wenn man eine Vertrauensperson hat, die zu einer Beratungsstelle oder zur Polizei begleitet. Wenn wir nicht allein sind und uns verstanden fühlen, geht es uns besser.

Wenn du eine gewaltbetroffene Person begleitest, kannst du auf Folgendes achten:

- einfach da sein und zuhören
- Glauben schenken
- nichts versprechen, was du nicht halten kannst
- keine Schuld zuweisen
- Hilfe holen!

Alle Menschen, die Gewalt erleben, haben das Recht auf Hilfe und Unterstützung – niemand muss alleine mit Gewalt fertig werden! In Beratungsstellen oder im Gewaltschutzzentrum bekommen gewaltbetroffene Menschen kostenlose Hilfe und Unterstützung, damit die Gewalt beendet werden kann. Auch als Vertrauensperson kannst du dort anrufen und eine Beratung in Anspruch nehmen.

Kannst du dir vorstellen, jemanden beim Hilfeholen zu begleiten? Weißt du, wo es in eurer Region eine Beratungsstelle oder ein Gewaltschutzzentrum gibt?





Mobbing

„Mobbing“ oder „Bullying“ ist eine Form wiederholter, regelmäßiger, längerdauernder Gewalt durch eine Gruppe von Personen. Zu typischen Mobbinghandlungen gehören Demütigungen, Beleidigungen, Gewaltandrohungen, Verbreiten von Gerüchten und falschen Behauptungen, usw. Mobbing passiert auch im Internet („Cybermobbing“). Mobbing kann als Psychoterror bezeichnet werden. Manchmal machen Menschen bei Mobbing mit, weil sie zur Gruppe gehören wollen oder befürchten, sonst selbst gemobbt zu werden.

Manchmal werden Personen wegen ihres Aussehens, ihrer Herkunft oder ihrer sexuellen Orientierung gemobbt. Manchmal wird gemobbt, um sich selbst stärker oder mächtiger zu fühlen. Mobbing ist aber niemals ein Zeichen von Stärke, im Gegenteil! Ein Zeichen von Stärke ist es, Hilfe zu holen, damit das Mobbing beendet werden kann. In der Schule kann man sich an Lehrer:innen wenden, denen man vertraut. Auch Schulsozialarbeiter:innen, Beratungslehrer:innen oder Schulpsycholog:innen können helfen!

Die Kinder- und Jugendanwaltschaften und Kinderschutzzentren in allen Bundesländern bieten ebenfalls Beratung und Unterstützung an. Auch bei Rat auf Draht kann man sich beraten lassen. Sei mutig und ruf an, wenn du Mobbing beobachtest oder wenn du selbst betroffen bist:
Tel. 147, <https://www.rataufdraht.at/>

Hast du schon einmal Mobbing beobachtet oder sogar selbst erlebt?
Ist es gelungen, das Mobbing zu beenden?
Wer hat dich oder euch dabei unterstützt?





Gewalt in Jugend- beziehungen

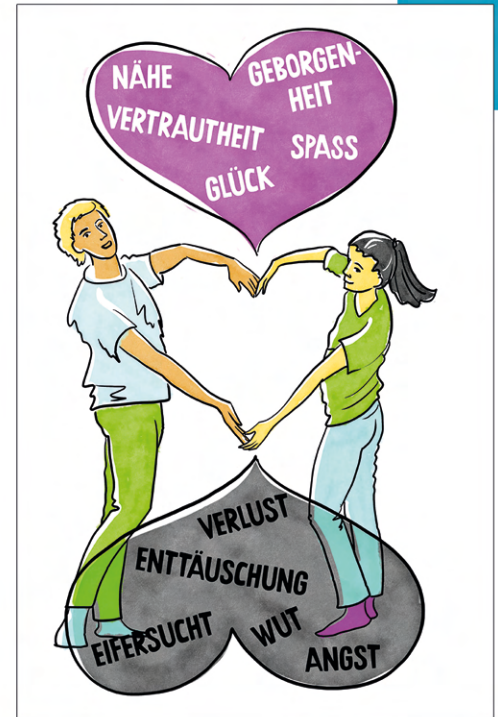
Die meisten jungen Menschen stellen sich ihre erste Liebesbeziehung ganz wundervoll vor: mit viel Liebe, Romantik, Vertrauen, Spaß und gemeinsamen Erlebnissen.

Aber es ist nicht leicht, eine Beziehung zu führen. Man muss Kompromisse schließen und Konflikte lösen, wenn man unterschiedliche Wünsche und Vorstellungen hat. Manchmal muss man mit Frustrationen und Enttäuschungen umgehen, man fühlt Unsicherheiten oder Eifersucht.

Man kann Liebe und Frust gleichzeitig fühlen, das kann ziemlich verwirrend sein. Damit umzugehen ist nicht einfach. Das kann auch in Jugendbeziehungen zu Gewalt führen, zu körperlicher, seelischer oder sexueller Gewalt.

Zwar sind es häufig Mädchen und junge Frauen, die Gewalt in Beziehungen erleben, aber solche Erfahrungen machen auch Interpersonen, Burschen und junge Männer! Viele junge Menschen schämen sich und glauben, dass alle Anderen perfekte Beziehungen führen, nur sie nicht. Das ist aber nicht so!

Wie war deine erste Liebesbeziehung, oder wie stellst du dir deine erste Beziehung vor? Fällt es dir schwer oder leicht, über Beziehungsthemen und Gefühle zu sprechen?





**Gewalt
beenden**

In einer Beziehung über Gefühle, Wünsche und Vorstellungen zu sprechen und Rücksicht auf die andere Person zu nehmen muss geübt werden. Wenn das gelingt, lernt man sich besser kennen und Vertrauen und Respekt wachsen.

Manchmal gelingt das nicht, und statt Vertrauen und Zuversicht kommt es zu Misstrauen oder sogar Gewalt. Wenn eine Beziehung von Gewalt geprägt ist, ist es vielleicht besser, die Beziehung zu beenden und das, was man erlebt hat, zu besprechen: Mädchen- und Frauenberatungsstellen unterstützen junge Frauen, die Gewalterfahrungen gemacht haben. Für Burschen gibt es in allen Bundesländern Männerberatungsstellen.

In Beratungseinrichtungen kann man Gewalterlebnisse besprechen, egal ob man die Person ist, die Gewalt ausgeübt hat oder die Person, die Gewalt ertragen musste.

Notfallnummern bei Gewalt:

Rat auf Draht Tel: 147

Kindernotruf Tel: 116 111

Frauenhelpline gegen Gewalt Tel: 0800 222 555

24-Stunden Frauenotruf Tel: 01 71719

24-Stunden Männernotruf Tel: 0800 246 247

Polizei Tel: 133

Polizei per SMS: 0800 133 133

