

Be a star of love & life



THOMAS SCHENK
JUTTA GRAF
GINTAS VAITOSKA

Überarbeitet und herausgegeben von

teenstar 
deutschland

INHALT

Vorwort..... 4

PUBERTÄT 5

Was geschieht beim Mädchen? 6

Was geschieht beim Jungen? 20

LIEBE UND SEXUALITÄT 26

Echte Liebe 26

Wann ist es Zeit für das Erste Mal? 28

Miteinander schlafen 32

Heiße Themen 33

Pornographie..... 35

Sexueller Missbrauch..... 38

SCHWANGERSCHAFT UND BABY 42

Ich erwarte ein Baby!..... 44

Überraschende Schwangerschaft..... 48

FAMILIENPLANUNG 53

Natürliche Methoden 53

Verhütung..... 55

SEXUELL ÜBERTRAGBARE KRANKHEITEN .. 66

STICHWORT-LEXIKON 72

VORWORT

Liebe Jugendliche!

Was verändert sich im Körper, wenn Mädchen und Jungen erwachsen werden? Wie ist das mit der Liebe, der Sexualität und dem Miteinander-Schlafen? Was ist, wenn eine Frau schwanger wird, und wie funktioniert die Empfängnisregelung? Wo gibt es Hilfe und Beratung?

Über diese und andere Fragen bietet die Broschüre „Be a star of love & life“ Information und Orientierung.

Du bist ein STAR, wenn du auf deine innere Frage „Wer bin ich?“ ein immer klareres Bild von dir selbst gewinnst, in deiner Jugendzeit auf die Entfaltung deiner Persönlichkeit achtest und verantwortungsvoll mit deiner Sexualität umgehst.

Die meisten Teenager haben die Sehnsucht nach Glück, Erfüllung, Liebe und Geborgenheit auf Dauer. Wie kann das gelingen? Wo kann man das am ehesten finden?

Wir hoffen, dass „Be a star of love & life“ viele eurer Fragen beantworten sowie Schritte auf dem Weg zu einem glückenden Leben zeigen kann, und wünschen euch viel Freude beim Lesen!

Eure

Dr. Thomas Schenk
Dr. Jutta Graf
Dr. Gintas Vaitoska

PUBERTÄT

Die Pubertät ist eine spannende Zeit. Vieles wird anders. Dein Leben entwickelt sich zum Abenteuer mit Hochs und Tiefs. Deine Gefühle werden viel intensiver, schwanken aber auch. Dein Körper wird erwachsen. Mehr als bisher bildest du dir deine eigene Meinung und vertrittst sie. Plötzlich wirst du mit „Sie“ angesprochen.

Du hast großartige Ideen, Pläne und Träume. Am liebsten würdest du die ganze Welt verändern. Du wünschst dir berühmt zu sein, bewunderst die Stars aus der Musik- und Filmszene. Du möchtest die Welt erkunden, alles ausprobieren. Manchmal stellst du dir aber auch die Frage: Wer bin ich eigentlich? Was soll ich mit meinem Leben anfangen? Welche Ausbildung soll ich machen, welcher Beruf passt zu mir?

Doch was immer deine Wünsche und Hoffnungen sind, eine Sehnsucht ist ganz tief in deinem Herzen: die Sehnsucht nach Liebe, Nähe und Geborgenheit. Vielleicht fühlst du dich zu einem bestimmten Menschen ganz besonders hingezogen oder mehr noch: Du bist zum ersten Mal so richtig verliebt.



Gleichzeitig verändert sich dein Körper. Vielleicht bist du stolz darauf, manches kann für dich aber auch unangenehm und beängstigend sein: Auf einmal stimmen die Proportionen nicht mehr; die Haut wird unrein; die Stimme überschlägt sich; du hast viele Fragen. In dieser Zeit werden Mädchen für Jungen und Jungen für Mädchen interessanter. Aber bevor es soweit ist, geschieht vieles...

MÄDCHEN

WAS PASSIERT BEIM MÄDCHEN?



- ▶ Von außen gesehen beginnt die Pubertät beim Mädchen mit einem enormen **Wachstumsschub** und mit dem **Wachsen der Brust**. Wann das geschieht, ist von Mädchen zu Mädchen verschieden. Bei manchen beginnt die Entwicklung schon in der Grundschule, bei anderen erst lange danach. Es kann sein, dass das Wachstum der Brüste wehtut. Sie wachsen oft auch verschieden schnell und müssen am Ende nicht immer gleich groß sein.
- ▶ Als nächstes bilden sich die **Scham- und Achselhaare**. Die inneren **Schamlippen** werden länger und verändern ihre Farbe. Während sie vorher noch von den äußeren Schamlippen bedeckt waren, stehen sie nun oft etwas hervor. Weibliche **Rundungen** (Hüften und Po) treten deutlicher hervor. Manche Mädchen kommen sich wegen dieser Veränderungen zu dick vor und machen Diäten. Rundungen und Taille gehören aber zum weiblichen Körper wie der Bartwuchs zum männlichen.

DIE WEIBLICHEN GESCHLECHTSORGANE

