

**SEX & TIPPS**

**KÖRPER  
UND  
GESUNDHEIT**

**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

 **LOVELINE.de**

# INHALTS- VERZEICHNIS

- # 02 Pubertät – was passiert da?
- # 04 Was dir vielleicht sonst noch komisch vorkommt
- # 05 Unreine Haut, Pickel & Akne
- # 06 Körperpflege – so machst du es richtig!
- # 07 Mädchen: So untersucht ihr euch selbst
- # 08 Jungen: So untersucht ihr euch selbst
- # 09 Aussehen – womit du anpassen solltest
- # 10 Wenn beim Sex was weh tut
- # 12 Vorsicht Ansteckungsgefahr! Sexuell übertragbare Infektionen (STI)
- # 13 Fragen & Antworten
- # 15 Ab zur Ärztin oder zum Arzt

## Impressum

**Herausgeberin:** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

**Kommissarischer Direktor:** Prof. Dr. Martin Dietrich  
Maarweg 149–161,  
50825 Köln  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)  
Alle Rechte vorbehalten.

**Konzeption und Manuskript:** Kirsten Khaschei  
**Redaktion:** Volker Schmidt  
**Gestaltung:** BOK + Gärtner GmbH, Münster  
**Fotos:** GettyImages

**Druck:** Kunst- und Werbedruck GmbH & Co KG,  
Hinterm Schloss 11, 32549 Bad Oeynhausen  
**Auflage:** 10.300.10.20  
**Bestellnummer:** 13066003

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin / den Empfänger oder Dritte bestimmt. Eine Veränderung des Mediums ist nicht gestattet. Alle angegebenen Informationen müssen gut sichtbar bleiben.

# PUBERTÄT -

## WAS PASSIERT DA?

**In der Pubertät geschehen merkwürdige Dinge mit dem Körper. Das meiste davon ist völlig normal!**

**Östrogen** heißt das weibliche Geschlechtshormon. Es sorgt dafür, dass sich der Körper eines Mädchens verändert.

Die **Brüste** beginnen zu wachsen. Manchmal wächst eine schneller als die andere. Bis zum Ende der Pubertät gleicht sich das wieder aus. Wie und wie schnell die Brüste wachsen, lässt sich nicht beeinflussen. Jede Frau hat ihren ganz individuellen Busen.

Viele Mädchen haben ihre Menstruation (Monatsblutung) anfangs unregelmäßig. Also nicht genau nach 28 Tagen. Manchmal bleibt sie zwei bis drei Monate ganz aus. Das ist normal. Es liegt daran, dass der Hormonhaushalt noch nicht ausgeglichen ist.



Wenn Mädchen noch nicht ihre Menstruation (Monatsblutung) hatten und plötzlich einen **weißlichen Ausfluss** im Slip entdecken, heißt das: Bald kommt die Menstruation (Monatsblutung)! In sechs bis zwölf Monaten ist es soweit.

Möglich, dass sich der Geruch der **Vagina (Scheide)** in der Pubertät verändert. Das liegt an Drüsen, die jetzt aktiv werden. Sie scheiden Duftstoffe aus.

Die **Lust** kann sehr intensiv sein. Für viele Mädchen ist es neu, so stark zu empfinden. Das ist ungewohnt, aber auch sehr schön. Bei der Selbstbefriedigung kann man die Lust genießen! Übrigens kann die Vagina (Scheide) feucht werden, wenn Mädchen und Frauen sexuell erregt sind.



**Testosteron** heißt das männliche Geschlechtshormon. Es sorgt dafür, dass sich der Körper eines Jungen verändert.

Wenn Jungen in den **Stimmbruch** kommen, kann die Stimme heiser und nicht so belastbar sein.

Im Gesicht und am Körper wachsen nun **Haare**. Aber nicht bei allen. Viele Jungen und Männer haben kaum einen Bart und gar keine Brust- oder Rückenhaare.

Auch Jungen können einen **Busen** bekommen! Das passiert etwa der Hälfte aller Jungen. Weil der Körper so viel Testosteron produziert, kann es sein, dass er einen Teil davon in das weibliche Hormon Östrogen umwandelt. Keine Angst: Am Ende der Pubertät verschwinden die Brüste wieder.

**Übrigens:** Es gibt Menschen, bei denen die Geschlechtsmerkmale nicht eindeutig „weiblich“ oder „männlich“ sind. Diese werden intergeschlechtlich oder inter\* genannt. Körperlich kann dies ganz unterschiedlich aussehen.

Viele Jungen haben nachts einen Samenerguss. Man sagt auch „**feuchte Träume**“ dazu. Das ist ein Zeichen, dass sie jetzt geschlechtsreif sind.

Durchs Testosteron haben Jungen manchmal einen starken sexuellen Druck und wissen nicht so recht, wohin mit ihrer **Lust**. Auch der Penis bekommt plötzlich ein „Eigenleben“. Da kann es zu spontanen Erektionen kommen. Aber Lust ist auch ein sehr schönes Gefühl. Selbstbefriedigung ist eine gute Möglichkeit, seine Lust auszuleben.

**Penis und Hoden** gehören zu den männlichen Geschlechtsorganen. Meist hängt ein Hoden tiefer als der andere. Jeder Penis sieht anders aus und hat seine eigene Form und Größe. Es gibt kleine, dicke, lange, dünne, gerade und krumme. Ausgewachsen ist er erst zwischen 16 und 18 Jahren.

# KOMISCH VORKOMMT

**Jede Pubertät verläuft anders. Es kann sein, dass deine Freundinnen und Freunde körperlich schon weiter sind als du. Obwohl ihr gleich alt seid.**

**Oder dass du weiter bist. Jede und jeder Jugendliche entwickelt sich einzigartig. Wann was passiert, ist genetisch festgelegt.**

Zur Ärztin oder zum Arzt solltest du gehen, wenn es mit 15 oder 16 Jahren noch keine Anzeichen für die Pubertät gibt.

**Jeder Körper ist anders.** So kann es durchaus sein, dass ein Junge auch ein breites Becken bekommt oder ein Mädchen einen sichtbaren Bartwuchs. Das ist nichts Falsches oder etwas Krankheitsbedingtes, sondern einfach eine individuelle Besonderheit deines Körpers.

**Schweiß und Geruch:** In der Pubertät werden im ganzen Körper Drüsen aktiv. Es kann sein, dass du stärker schwitzt als sonst und dich häufiger waschen musst als früher.

**Schlechte Laune:** In der Pubertät sind viele Jugendliche schnell gereizt und

die Stimmung ändert sich schnell. Auch das liegt an Hormonen – und daran, dass sich das Gehirn in der Pubertät verändert.

**Wach und müde:** Das Hormon Melatonin macht müde. Es wird bei Jugendlichen ein bis zwei Stunden später gebildet als bei Erwachsenen. Wenn Erwachsene also abends müde ins Bett fallen, sind Jugendliche oft noch topfit.

Am nächsten Morgen ist es allerdings umgekehrt und du kommst kaum aus dem Bett.

## Was tun bei starken Menstruationsbeschwerden?

Jedes Mädchen reagiert anders, wenn es seine Menstruation (Monatsblutung) hat. Einige spüren nur ein leichtes Ziehen im Unterbauch, andere haben krampfartige Schmerzen. Möglich sind auch: Kopfschmerzen, Übelkeit und Rückenbeschwerden. All das ist normal.

Das kann helfen: Wärmflasche oder ein warmes Bad. Kräutertees mit Johanniskraut, Frauenmantel, Gänsefingerkraut, Pfefferminze oder Thymian.

Falls nichts davon hilft, kannst du dir Hilfe bei deiner Ärztin oder deinem Arzt holen.

# UNREINE HAUT, PICKEL & AKNE



**Pickel gehören zur Pubertät. Meist bilden sie sich im Gesicht, an Schulter, Rücken, Brust oder Po. Wenn sie sich sehr ausbreiten, spricht man von Akne. Meist ist das nach der Pubertät vorbei.**

## Warum Akne?

Schuld sind männliche Hormone, die der Körper in der Pubertät verstärkt produziert. Sie verursachen unreine Haut. Talgknötchen verstopfen die Poren, ein Mitesser entsteht. Daraus bilden sich dann die entzündlichen Pickel. Mädchen sind seltener betroffen als Jungen, denn sie entwickeln nicht so viele männliche Hormone.

**Medikamente gegen Akne** können starke Nebenwirkungen haben und müssen von einer Ärztin oder einem Arzt verschrieben werden!

## Das kannst du tun:

- ✚ Wasche dich täglich mit einem milden, ph-neutralen Mittel.
- ✚ Lass die Mitesser und Pickel von einer Kosmetikerin / einem Kosmetiker entfernen. Sie / Er kann dir zeigen, wie es geht.
- ✚ Hast du starke Akne? Dann geh zu einer Hautärztin oder einem Hautarzt.

## Das solltest du nicht tun:

- ✚ Mitesser und Pickel selbst ausdrücken! Bakterien könnten in tiefere Hautschichten gelangen und Entzündungen verursachen.

## Falls du das Pickel ausdrücken nicht lassen kannst:

- ✚ Wasche die Haut und bereite sie durch ein Dampfbad vor.
- ✚ Hände waschen, Finger mit einem Papiertaschentuch umwickeln.
- ✚ Entferne nur Pickel mit gelber Eiterstelle. Die unreifen lass besser in Ruhe, sonst entzünden sie sich erst recht!
- ✚ Anschließend die gedrückten Stellen mit einem hautfreundlichen Desinfektionsmittel reinigen.

# KÖRPERPFLEGE -

SO MACHST DU ES

## RICHTIG!

**Du hast Sorge, unangenehm zu riechen? Die richtige Körperpflege verhindert das – und beugt Krankheiten vor.**

**Und wie macht man's richtig?**

**Mädchen** – Die Vagina (Scheide) ist so aufgebaut, dass sie sich selbst gut reinigen kann. Wasche deine Vagina (Scheide) daher nur mit Wasser oder mit Waschlotionen auf Milchsäurebasis. Andere Seife, Waschlotionen, Intimsprays oder Scheidenspülungen können die Haut austrocknen und die Flora der Vagina (Scheide) schädigen. Wasche die inneren und äußeren Venuslippen (Schamlippen) sowie die Gegend um den Darmausgang einmal täglich, am besten beim Duschen. Wichtig: Immer von der Vagina (Scheide) zum After (Po) hin waschen, nicht umgekehrt. Sonst könnten Bakterien in die Vagina (Scheide) gelangen und dort Entzündungen hervorrufen.

**Jungen** – Du solltest deinen Penis und deine Hoden mit viel Wasser und einer

seifenfreien Lotion waschen. Jungen, die eine Vorhaut haben, ziehen sie beim Waschen vorsichtig zurück, um auch die Eichel reinigen zu können. Gerade dort sitzen viele Bakterien, die eine Entzündung auslösen können. Geht das nicht oder tut weh? Dann solltest du eine Ärztin oder einen Arzt nachsehen lassen.

**Übrigens:** Manchmal bildet sich unter der Vorhaut oder zwischen den Venuslippen (Schamlippen) eine weiße oder hellgelbe Substanz, die übel riecht. Das ist Smegma. Regelmäßiges Waschen hilft!

### Noch mehr Hygiene-Tipps

- ✦ täglich waschen
- ✦ keine enge, synthetische Kleidung tragen, lieber Baumwolle
- ✦ Unterwäsche täglich wechseln
- ✦ Schweißfüße? Dann besser Lederschuhe tragen
- ✦ hautfreundliches, parfümfreies Deo nehmen
- ✦ Mädels: keine Slipenlagen mit Kunststoffschicht oder mit Duft nehmen. Tampon spätestens alle acht Stunden wechseln!

# MÄDCHEN

SO UNTERSUCHT IHR

EUCH SELBST!

**Jedes Mädchen sollte seinen Körper gut kennen und sich ab und zu selbst untersuchen. Das ist nicht schwer.**

### Brust

Erwachsene Frauen sollten ihre Brust einmal im Monat untersuchen. Du kannst das schon einmal ausprobieren. Am besten kurz nach deiner Menstruation (Monatsblutung), dann ist die Brust weich und lässt sich gut abtasten. Wenn du dich vorher eincremst, geht es leichter.

Stell dich vor einen Spiegel, lass die Arme hängen und betrachte deine Brüste: Siehst du Rötungen oder Entzündungen? Hat sich die Form verändert? Oder die Brustwarzen? Dann hebe die Arme und prüfe das Gleiche noch einmal.

Wenn du dich regelmäßig untersuchst, wirst du merken, dass sich dein Körper im Laufe des Zyklus verändert. Hormone sorgen z. B. dafür, dass die Brust vor der Menstruation (Monatsblutung) etwas größer wird. **Das ist normal.**

### Vulva

Zur Vulva gehört alles, was du mit einem Spiegel zwischen deinen Beinen sehen kannst: Die großen (äußeren) und die kleinen (inneren) Venuslippen (Schamlippen), die Klitoris (Kitzler) und der Eingang der Vagina (Scheide). Vielleicht stellst du fest, dass deine äußeren Venuslippen (Schamlippen) unterschiedlich groß sind. Oder dass die inneren Venuslippen (Schamlippen) über die äußeren hinausragen. Das ist normal, denn jede Vulva sieht anders aus.

**Du solltest zur Ärztin oder zum Arzt gehen, wenn ...**

- ✦ du Verhärtungen oder Knoten in der Brust ertastest,
- ✦ die Brustwarzen plötzlich eingezogen sind,
- ✦ du eine schmerzhaft Rötung an der Brust bemerkst.



# JUNGEN: SO UNTERSUCHT IHR EUCH SELBST!

**Jeder Junge sollte seinen Körper gut kennen und ab und zu Penis und Hoden untersuchen.**

So kommt man Entzündungen oder Verhärtungen schneller auf die Spur. Ein guter Zeitpunkt ist nach dem Duschen oder Baden, wenn Hoden und Penis entspannt sind.

## Penis

Falls du nicht beschnitten bist: Ziehe deine Vorhaut vor und zurück. Das sollte problemlos gehen und nicht wehtun. Die Eichel sollte glatt und rosig aussehen, ohne Rötungen oder Erhebungen. Kleine weiße oder gelbliche Pickelchen auf dem Penis sind normal – meist sind das winzige Drüsen, die sichtbar sind, weil die Penishaut so dünn ist.

## Hoden

Fasse den Hodensack in der Mitte an und ziehe ihn leicht zur Seite. Fühlst du eine harte, unbewegliche Stelle? Oder eine andere ungewöhnliche Verdickung? Die Hoden sollten eiförmig sein, eine glatte Oberfläche haben und sich elastisch und fest, aber nicht hart anfühlen.

**Übrigens:** Die beiden Hoden sind oft unterschiedlich groß.

**Du solltest zur Ärztin oder zum Arzt gehen, wenn ...**

- ✦ die Eichel brennt,
- ✦ die Vorhaut sich nicht zurückziehen lässt,
- ✦ trüber Ausfluss aus deinem Penis kommt,
- ✦ der Hoden eine verhärtete Stelle hat.

## Was ist eine Phimose?

Bei manchen Jungen ist die Vorhaut zu eng. Dann lässt sie sich nur schwer oder gar nicht über die Eichel ziehen. Das nennt man Phimose oder auch Vorhautverengung. Weil du die Eichel dann auch nicht waschen kannst, kann es zu Entzündungen kommen. Du erkennst eine Entzündung daran, dass du Schmerzen unter der Vorhaut hast oder es beim Wasserlassen brennt. Dann solltest du zu einer Ärztin oder einem Arzt gehen. Eine Dehnung der Vorhaut oder eine Beschneidung kann helfen. Mehr dazu unter [LOVELINE.de](http://LOVELINE.de) bei den Infos für Jungen!

# AUSSEHEN - WOMIT DU AUFPASSEN

## SOLLTEST

## Schönheitsoperationen

Einige Jugendliche glauben, dass Operationen sie schöner machen.

Aber: **Wer mit seinem Körper unzufrieden ist, ist es nach der Operation vermutlich noch immer.**

**Außerdem haben Operationen immer Risiken und Nebenwirkungen.**

Leidest du stark unter deinem Aussehen oder unter körperlichen Beschwerden? Vertraue dich jemandem an und lass dich professionell beraten.

**Wichtig ist es zu lernen, selbstbewusst zum eigenen Körper zu stehen und sich schön zu finden. Auch wenn Mode und Werbung ein bestimmtes „Idealbild“ vermitteln.**

**Du bist einzigartig, so wie du bist!**

## Tattoos und Piercings

... sind heute nichts Besonderes mehr. Aber es gibt einiges zu beachten:

- ✦ Tattoos und Piercings greifen in den Körper ein und haben Risiken.
- ✦ Mit Tätowierungen am Hals, im Gesicht und am Unterarm können manche Berufe für dich wegfallen.
- ✦ Tattoos zu entfernen, ist sehr aufwändig, teuer und schmerzhaft.
- ✦ **Informiere dich gut, lass dich beraten und überstürze deine Entscheidung nicht.**



**Tipp:** Man kann sich auch von einer Ärztin oder einem Arzt piercen lassen.

# WENN BEIM SEX WAS WEH TUT

## Schmerzen beim Sex?

**Das kommt vor.** Meist ist die Ursache harmlos. Aber wenn du **beunruhigt bist, gehe lieber zu einer Ärztin oder einem Arzt.**

### ♀ Brüste:

Manchmal tun Brüste und Brustwarzen weh, wenn man sie berührt. Das kann am Wachstum liegen. Oder an Hormonschwankungen. Vor deiner Menstruation (Monatsblutung) fühlen sie sich manchmal gespannt an. Jungen wissen oft nicht, dass die Brüste auch schmerzen können – sage deinem Freund, wenn er sanfter sein soll.

### ♂ Vorhaut:

Beim Sex kann die Vorhaut gereizt werden. Dann rötet sie sich und tut weh. Tu am besten etwas heilende Salbe drauf und leg eine Pause ein, bis es wieder besser ist. Hast du Risse in der Vorhaut? Dann ist deine Vorhaut vielleicht zu eng. Du solltest sie untersuchen lassen.

### ♀ Vagina (Scheide):

Schmerzen in der Vagina (Scheide) können verschiedene Ursachen haben. Vielleicht hast du eine Infektion der Vagina (Scheide). Falls es brennt, juckt oder du einen bräunlichen Ausfluss hast, solltest du zu einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt gehen. Manchmal wird die Vagina (Scheide) aber auch gereizt, wenn der Penis eindringt. Dann solltest du eine kleine Pause einlegen oder so lange andere Sexualpraktiken ausprobieren.

### ♂ Hoden:

Manche Jungen haben beim Sex oder danach ziehende oder krampfartige Hodenschmerzen. Besonders, wenn sie ihren Samenerguss zurückhalten wollen. Denn dann können die Muskeln um die Samenleiter verkrampfen. Am besten, du lässt deinen Orgasmus einfach kommen.

### ♂ Vorhautbändchen:

Das Vorhautbändchen sitzt an der Unterseite der Eichel. Bei manchen Jungen ist es zu kurz. Beim Sex kann es dann überdehnt werden und reißen. Das blutet vielleicht, ist aber nicht gefährlich. Wenn dir das immer wieder passiert, solltest du es von der Urologin oder vom Urologen durchtrennen lassen.

### ♀ Kitzler:

Die Klitoris (Kitzler) reagiert auf Berührungen super empfindlich. Sie löst Lust und schöne Gefühle aus – aber manchmal können Berührungen auch unangenehm sein.

### ♂ Erektion:

Manchmal tut eine Erektion weh. Der Penis reagiert dann besonders empfindlich auf Reibung und Druck. Das liegt daran, dass die Schwellkörper im Penis sehr stark ausgedehnt sind. Aber keine Sorge: Nach der Erektion verschwinden die Schmerzen wieder. Wenn nicht, solltest du zu einer Ärztin oder einem Arzt gehen.

### Allergien:

Manche Menschen sind gegen das Gummi (Latex) in Kondomen allergisch. Eine **Latex-Allergie** erkennt ihr daran, dass ihr in der Vagina (Scheide) oder am Penis Ausschlag bekommt. Die Lösung: Kondome aus Kunststoff. Ihr bekommt sie z.B. in Apotheken und Drogerien.

Auch **samenabtötende Cremes** oder **Schaumzäpfchen** können Allergien auslösen. **Probierere Verhütungsmittel** aus, die besser für dich geeignet sind.



# VORSICHT ANSTECKUNGSGEFAHR!

## SEXUELL ÜBERTRAGBARE INFEKTIONEN (STI)

**Neben HIV/AIDS gibt es noch andere Infektionen, die durch Sex übertragen werden können. Man nennt sie auch Geschlechtskrankheiten.**

HIV kann behandelt, aber nicht geheilt werden. Die meisten anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) lassen sich aber heilen, wenn sie rechtzeitig behandelt werden.

### So heißen sie:

- ✦ Chlamydien
- ✦ Scheidenpilz
- ✦ Herpes genitalis
- ✦ Hepatitis B
- ✦ HPV – Humane Papillomaviren (Feigwarzen)
- ✦ Tripper (Gonorrhoe)
- ✦ Syphilis
- ✦ Filzläuse

Vor HIV schützen Kondome. Sie reduzieren auch das Risiko, sich mit anderen STI anzustecken. Mehr Infos findest du auf [LOVELINE.de](https://www.loveline.de).

**Woran erkennt man, dass man sich angesteckt hat?**

Die Anzeichen sind nicht immer eindeutig.

### Alarmsignale:

- ✦ Es brennt beim Wasserlassen.
- ✦ Aus Penis oder Vagina (Scheide) kommt übel riechender Ausfluss.
- ✦ Du hast Schmerzen im Unterbauch, am Penis, in den Hoden oder in der Vagina (Scheide).
- ✦ Die Geschlechtsteile jucken oder brennen.

**Glaubst du, dass du dich angesteckt hast?**

Dann gehe am besten zu einer Fachärztin oder einem Facharzt für Frauenheilkunde (Gynäkologie), für Urologie oder für Haut- und Geschlechtskrankheiten.

Auch deine Partnerin oder dein Partner muss sich untersuchen lassen. Manche STI, die nicht rechtzeitig behandelt werden, können schlimme Folgen haben.

### Zum Beispiel Unfruchtbarkeit.

**Wie kannst du dich schützen?**

Mit Safer Sex! Das heißt: Benutze immer ein Kondom! Und vermeide einen Samenerguss im Mund deiner Freundin oder deines Freundes. Gegen einige Formen der Hepatitis (Leberentzündung) und gegen Humane Papillomaviren (HPV) gibt es auch eine Impfung.

Meine Freundin hat sich gegen HPV impfen lassen. Ist das wirklich nötig?

JUDITH, 16

**Mal so ausgedrückt: Die Ständige Impfkommision (STIKO) empfiehlt das.** Humane Papillomaviren (HPV) können zu Feigwarzen im Intimbereich führen – und auch zu Zellveränderungen am Muttermund. Dadurch kann Gebärmutterhalskrebs entstehen. Das passiert zwar selten, aber trotzdem: Mit einer Impfung will man die Krebsgefahr verringern. Empfohlen wird sie Mädchen von 9 bis 14 Jahren, um schon vor dem ersten Sex geschützt zu sein.

**Am besten, du informierst dich bei einer Ärztin oder einem Arzt über alle Vor- und Nachteile einer Impfung.** Bis zu deinem 18. Geburtstag bezahlt die Krankenkasse (für Mädchen) die Impfkosten.

Was genau ist eigentlich AIDS?

LUKA, 15

**AIDS ist eine Schwächung der körpereigenen Abwehr.** Der Körper eines Menschen, der an AIDS erkrankt ist, kann sich nicht mehr gegen Krankheitserreger wehren, die Gesunden nichts

# FRAGEN & ANTWORTEN

ausmachen würden. Das führt zu schweren Krankheiten und ohne Behandlung zum Tod. Auslöser ist das HI-Virus. Wenn man sich damit angesteckt hat, befindet sich das Virus im Körper und kann durch Blut, Sperma oder Scheidenflüssigkeit übertragen werden. Kondome schützen vor HIV und AIDS.

Ich hab gehört, eine Ansteckung mit Chlamydien sei gefährlich. Stimmt das?

TANJA, 15

**Chlamydien sind Bakterien.** Sie machen sich etwa eine bis sechs Wochen nach der Ansteckung bemerkbar: Es brennt beim Wasserlassen, es kommt ein Ausfluss aus Penis, Vagina (Scheide) oder After. Mit Antibiotika heilt die Infektion schnell ab. Leider merken viele Mädchen und Frauen gar nicht, dass sie sich angesteckt haben, weil die Beschwerden nicht so schlimm sind. Dann können Keime in die Gebärmutter und die Eileiter steigen – möglicherweise mit gefährlichen Spätfolgen, zum Beispiel chronische Unterleibsentzündung oder Unfruchtbarkeit.

Für Mädchen und junge Frauen unter 25 Jahren bezahlen die Krankenkassen einmal im Jahr eine Urinuntersuchung auf Chlamydien. Frag deine Frauenärztin oder deinen Frauenarzt danach.

Kondome verringern das Risiko, sich anzustecken. Falls du dich infiziert hast, muss sich deine Partnerin oder dein Partner auch mit Antibiotika behandeln lassen.

Ist eine Scheidenpilzinfektion schlimm?

MARIE, 17

Keine Sorge: Pilzkrankungen im Genitalbereich kommen häufig vor und sind nicht gefährlich, selbst wenn man sie öfter hat. Meist sind Mädchen und Frauen betroffen. Der Erreger ist ein Pilz namens *Candida albicans*. Er gehört zur normalen Flora der Vagina (Scheide). Manchmal allerdings vermehrt er sich übermäßig, z. B. bei Abwehrschwäche, Diabetes und Durchfall. Aber auch durch Antibiotika, Cortison, die Pille oder synthetische Unterwäsche. Man kann sich auch beim Geschlechtsverkehr oder in Toiletten, Saunen und Schwimmbädern anstecken.

Weiterlesen über sexuell übertragbare Infektionen (STI):

LOVELINE.de, [liebesleben.de](http://liebesleben.de) und SEX&TIPPS

### Woran erkennst du eine Scheidenpilzinfektion?

Anzeichen sind ein unangenehm riechender bröckeliger Ausfluss, heftiger Juckreiz, eine trockene und gerötete Vagina (Scheide) und Brennen beim Wasserlassen. Auch der Geschlechtsverkehr kann wehtun. **Bei ersten Anzeichen solltest du zu einer Ärztin oder einem Arzt gehen. Sie oder er wird dir ein Antipilzmittel (Antimykotikum) verschreiben.** Das kann eine Tablette sein, ein Zäpfchen oder eine Creme. Deine Partnerin oder dein Partner braucht in der Regel keine Medikamente. Allerdings solltest ihr während der Pilzinfektion auf Geschlechtsverkehr verzichten. Ein Kondom schützt vor Ansteckung beim Sex!



# AB ZUR ÄRZTIN ODER ZUM ARZT

## Du solltest zu einer Ärztin oder einem Arzt gehen,

- ✚ wenn du dich krank fühlst,
- ✚ wenn du dir die Pille verschreiben lassen willst,
- ✚ wenn du den Verdacht hast, schwanger zu sein,
- ✚ wenn deine Brust oder deine Geschlechtsteile sich verändert haben,
- ✚ wenn du oder deine Partnerin / dein Partner an einer sexuell übertragbaren Infektion (STI) leidet,
- ✚ wenn du Sorge hast, dich mit STI angesteckt zu haben,
- ✚ wenn du eine medizinische Beratung willst.

## Hausärztin/Hausarzt oder Fachärztin/Facharzt – wer ist zuständig?

Wenn du unsicher bist, gehe zuerst zur Hausärztin bzw. zum Hausarzt. Sie oder er schickt dich eventuell weiter oder gibt dir eine Empfehlung.

**Ärztinnen und Ärzte stehen unter Schweigepflicht.**

Das passiert beim Männerarzt (Urologin/Urologe oder Andrologin/Androloge), Hausärztin/Hausarzt oder Hautärztin/Hautarzt:

**Tastuntersuchung:** Die Ärztin oder der Arzt schaut sich deinen Penis und die Hoden an und fühlt zum Beispiel, ob deine Lymphknoten geschwollen sind.

**Ultraschall:** Wenn du zum Beispiel Schmerzen in den Hoden hast, trägt die Ärztin oder der Arzt ein Gel auf und streicht mit einer Art Scanner (Ultraschall) über deine Hoden. Auf einem Bildschirm kann man sehen, wie deine Hoden innen aussehen.

**Abstrich:** Angenommen, du hast Ausfluss aus deinem Penis. Dann nimmt die Ärztin oder der Arzt ein Wattestäbchen und streicht etwas von dem Ausfluss auf ein Glasplättchen. Unter dem Mikroskop kann man erkennen, an welcher Krankheit du leidest.

**Tipp:** Überlege vorher, ob du zu einer Frau oder einem Mann willst. Und denk dran: Für Ärztinnen und Ärzte sind Untersuchungen Routine. Sie haben schon x-mal einen Penis oder eine Vagina (Scheide) gesehen. Und falls du dich nicht gut beraten fühlst oder kein Vertrauen hast: Wechsle einfach die Ärztin oder den Arzt!



## Das passiert bei der Frauenärztin/beim Frauenarzt (Gynäkologin/Gynäkologe):

Keine Angst, du musst nicht automatisch auf den gynäkologischen Stuhl. Vieles lässt sich in einem Gespräch klären. Du kannst auch nach dem Gespräch sagen, dass du keine Untersuchung willst – ohne deine Zustimmung passiert nichts!

Vielen Mädchen ist es anfangs ein bisschen peinlich, mit gespreizten Beinen auf dem Frauenarztstuhl zu liegen. Weh tut die Untersuchung aber meist nicht. Wenn dir unwohl dabei ist, sage es. **Eine gute Ärztin oder ein guter Arzt erklären dir, was genau und wie sie untersuchen.** Das nimmt meist das mulmige Gefühl.

**Tipp:** Wenn du deine Menstruation (Monatsblutung) hast, wirst du in der Regel nicht untersucht – es sei denn, du hast starke Schmerzen, die sofort geklärt werden müssen. Wenn du einen Menstruationskalender führst, bringe ihn zur Untersuchung mit. Auf jeden Fall solltest du den Beginn der letzten Menstruation (Monatsblutung) wissen – danach wird immer gefragt.

## So wird untersucht:

**Tastuntersuchung:** Die Ärztin oder der Arzt schaut zunächst die Venuslippen (Schamlippen) an und tastet sie ab. Dann führt sie oder er vorsichtig einen Finger in die Vagina (Scheide) ein, während die andere Hand auf der Bauchdecke liegt. So kann sie oder er zwischen den beiden Händen die Gebärmutter und die Eierstöcke abtasten. Das ist wichtig, um Größe und Lage der Gebärmutter zu beurteilen und Veränderungen an den Eierstöcken zu entdecken, z. B. Zysten oder Entzündungen. Wichtig ist, dass du dich dabei möglichst entspannst.

**Ultraschalluntersuchung:** Dabei führt die Ärztin oder der Arzt eine etwa daumendicke Sonde in deine Vagina (Scheide) ein. Auf einem Bildschirm kann man sehen, ob es Auffälligkeiten an deiner Gebärmutter oder an den Eierstöcken gibt. Auch das ist zwar ungewohnt, tut aber kaum weh. Wenn du noch Jungfrau bist, wird die Ultraschalluntersuchung von außen durch die Bauchdecke gemacht.

**Abstrich:** Die Ärztin oder der Arzt führt ein Spekulum in deine Vagina (Scheide). Mit einem Wattestäbchen entnimmt sie oder er ein wenig Zellmaterial aus der

Vagina (Scheide) beziehungsweise vom Muttermund und aus dem Gebärmutterhals. Letzteres kann einen Moment etwas unangenehm innerlich „pieken“, ist aber dann sofort wieder vorbei. Außerdem wird die Ärztin oder der Arzt deine Brust und auch die Achselhöhlen abtasten.

**Vielleicht möchtest du nicht gleich zur Fachärztin bzw. zum Facharzt, sondern lieber erst zu einer anderen Ärztin oder einem anderen Arzt gehen, die oder den du schon gut kennst. Das kannst du.**

## In Frage kommen:

- ✦ Kinderärztin/Kinderarzt
- ✦ Hausärztin/Hausarzt
- ✦ Ärztinnen/Ärzte der Gesundheitsämter
- ✦ Ärztinnen/Ärzte in Beratungsstellen von pro familia ([www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)), Diakonischem Werk ([www.diakonie.de](http://www.diakonie.de)), Caritas ([www.caritas.de](http://www.caritas.de)), donum vitae ([www.donumvitae.org](http://www.donumvitae.org)) und Sozialdienst Katholischer Frauen ([www.skf-zentrale.de](http://www.skf-zentrale.de))

**Bist du zwischen 12 und 14 Jahre alt? Dann ist die Jugendgesundheitsuntersuchung (J1) für dich kostenlos.**

Anonyme telefonische Beratung bietet das Kinder und Jugendtelefon: **0800 111 0 333.**

Über sexuell übertragbare Infektionen (STI) informiert diese Nummer bei der BZgA: **0221 892031.**

Weitere Infos findest du hier:  
**SEX & TIPPS** – Mädchenfragen  
**SEX & TIPPS** – Pille, Kondom & Co.  
**SEX & TIPPS** – Wo die Liebe hinfällt

Alle Broschüren erhältst du kostenlos über:  
BZgA, 50819 Köln  
oder: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)  
Fax: 0221 / 8992-257  
[www.loveline.de](http://www.loveline.de)





**Was ist diese  
PUBERTÄT eigentlich?  
Und was passiert da?**

Du wirst deinen Körper neu kennenlernen und **SEXUELLE GEFÜHLE** entdecken. Wahrscheinlich willst du jetzt auch mehr Zeit allein im Bad oder in deinem Zimmer verbringen.

Zu verstehen, dass das ganz normal ist und die **VERÄNDERUNGEN** deines Körpers dazu gehören, dabei hilft dir diese Broschüre.

**Viel Spaß beim Lesen  
wünscht dir deine BZgA**