

Trude Ausfelder

Alles, was  
**MÄDCHEN**  
wissen wollen

Infos & Tipps für die aufregendsten Jahre im Leben

**O**BERSTE**B**BRINK

© 2015, Oberstebrink by Körner Medien UG  
Alle Rechte vorbehalten

Der Inhalt dieses Buches ist sorgfältig recherchiert und erarbeitet worden.  
Dennoch können weder Autor noch Verlag für alle Angaben  
im Buch eine Haftung übernehmen.

Umschlaggestaltung: Patricia Fuchs, AVR, München  
Illustrationen: Peter Wegner, München  
Gestaltung: Sigrun Borstelmann, München  
Satz: Alfons Schmid, ISM, München  
Herstellung: Publikum Belgrad

Fotos: S. 9 prudkov/iStock/Thinkstock, S. 10 f., 15 ff., 30 f., 88 f., 124 f., 208 f.  
Jürgen Fälchle/fotolia.com, S. 12 Artur Zebrowski/fotolia.com, S. 12 ff (unterer  
Seitenrand), 13 ff, 156 picsfive/fotolia.com, S. 12 ff (oberer Seitenrand),  
partylamantia/fotolia.com, S. 14 Kzenon/fotolia.com, S. 18 stadelpeter/fotolia.com,  
S. 23 kmiragaya/fotolia.com, S. 28 f Martinan/fotolia.com, S. 36 ron sumners/iStock/Thinkstock,  
S. 39 Michel Aubry/iStock/Thinkstock, S. 40 kab-vision/fotolia.com, Dima Sobko/iStock/Thinkstock,  
S. 42 karandaev/iStock/Thinkstock, S. 58 Elena Elisseeva/iStock/Thinkstock, S. 77 Gelpi/fotolia.com,  
DragonImages/iStock/Thinkstock, S. 80 DoraZett/fotolia.com, S. 81 allanswart/iStock/Thinkstock,  
pioneer/fotolia.com, S. 82 kornienko/fotolia.com, Jeka84/fotolia.com, S. 87 Piotr Marcinski/fotolia.com,  
S. 102 Polka Dot/Polka Dot Images/Thinkstock, S. 115 Oshepkov/iStock/Thinkstock, S. 117  
Cristian Nitu/fotolia.com, S. 131 Olga Galushko/fotolia.com, S. 144 maxsaf/fotolia.com,  
S. 149 Sven Bähren/fotolia.com, S. 169 Barabas Attila/fotolia.com, S. 182 Antonio\_Diaz/iStock/Thinkstock,  
S. 192-194 Sebastian Kaulitzki/fotolia.com, S. 240 Jeanette Dietl/fotolia.com, S. 243 MPower 223/  
fotolia.com, S. 244 slasnyi/fotolia.com

Verlag: Oberstebrink  
c/o Körner Medien UG  
Herzog-Heinrich-Straße 5  
Tel. 089/33095656, Fax 089/33095473  
koerner@koerner-medien.de  
www.oberstebrink.de

ISBN 978-3-934333-50-5

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
----------------------	---

## **Du und die anderen**

1. Verknallt .....	12
2. Eltern und Freunde .....	19

## **Zeit der Veränderung**

3. Die Pubertät .....	32
4. Der weibliche Körper .....	59
5. Die Menstruation .....	67

## **Liebe, Herz und Schmerz**

6. Beziehungen, Gefühle, Liebe .....	90
7. Küssen, Petting, Streicheleinheiten – Spiele ohne Grenzen? .....	103
8. Homosexualität .....	116

## **Zweisamkeit, Schwangerschaft und ein Baby**

9. Das erste Mal .....	126
10. Die Schwangerschaftsverhütung .....	145
11. Schwanger – was nun? .....	183

## **Die anderen Seiten der Sexualität**

12. Sexualität und Gesundheit .....	210
13. HIV und AIDS .....	225
14. Sexualität und Kriminalität .....	232

## **Anhang**

15. Nützliche Adressen in Deutschland, Österreich und der Schweiz .....	249
16. Register .....	254

# Vorwort

Als man mich fragte, ob ich Lust dazu hätte, ein sehr persönliches Buch für Mädchen zwischen elf und 18 Jahren zu schreiben, sagte ich spontan zu. Zum einen, weil ich mich nur zu gut an die Zeit erinnern kann, als ich selbst in diesem Alter war. Und zum anderen, weil ich mich als Journalistin seit dreißig Jahren mit Jugendlichen, ihrer Entwicklung, ihren Wünschen, Träumen und Problemen beschäftige.

In unzähligen Interviews vertrauten mir Mädchen und Jungen an, was sie zu Hause oft nicht anzusprechen wagten. Tanja (13) klagte: »Ich hole mir alles, was man so wissen muss, aus Zeitschriften oder von Freundinnen. Meine Mami ist immer so genervt von allen möglichen Dingen, dass sie sich bestimmt nicht mit mir hinsetzt und Sachen erklärt. Sie schafft es ja nicht einmal, zum Elternsprechtag in der Schule zu gehen. Und mein Papa – den brauche ich schon gleich gar nicht zu fragen. Der schickt mich sofort zu Mama, wenn ich was über Liebe oder Unterleib wissen will.« Und Kirsten (16) berichtete: »Als ich meinen ersten Freund mit nach Hause brachte, fielen meine Eltern aus allen Wolken und wollten mir das verbieten, weil sie mich mit 14 zu jung dafür fanden. Wofür, das konnten sie mir nicht erklären. Mein Vater erzählte was von einem unehelichen Kind, das dabei herauskommen könne und in seinem Hause keinen Platz haben würde. Auf einmal hatten sie vor allen möglichen Dingen Angst und führten sich total auf, aber aufgeklärt hatten sie mich nie. Mein damaliger Freund und ich schliefen übrigens gar nicht miteinander, wir kuschelten nur und wir streichelten uns. Aber das konnten sich meine Eltern nicht vorstellen.«

Kirstens Eltern wollten sicher nur das Beste für ihre Tochter, doch aus Angst, einen Fehler zu machen, überreagierten sie mit Verboten, sodass tagelang Stunk in der Luft lag. Besser wäre es gewesen, die beiden »Parteien« hätten sich schon viel früher zusammengesetzt und das Erwachsenwerden besprochen. Dass Eltern in dieser Phase immer etwas anderes meinen als ihre Kinder, ist ein natürlicher Vorgang und war schon zu Großmutter's Zeiten so. Der Weg vom Kind zum Jugendlichen ist oft hart und mit vielen ganz normalen Problemen gepflastert, die sich alle meistern lassen.

Du entwickelst jetzt eine eigene Persönlichkeit mit eigener Meinung, und die Ersten, gegen die du dich behaupten musst, sind deine Eltern. Du wirst dich im Laufe der Jahre immer mehr von ihnen abnabeln und einen eigenen Weg gehen. So ein Prozess kann für beide Seiten nicht ohne Konflikte ablaufen. Die Eltern fürchten, »ihr« Kind zu verlieren, und du spürst immer stärker, dass du deinen eigenen Weg einschlagen musst, um glücklich zu werden. Die Zeit, da man dich als Kind total lenken konnte, ist vorbei.

Doch nicht nur geistig vollzieht sich ein Wandel. Auch körperlich veränderst du dich. Das schafft zusätzlich Schwierigkeiten. Ich erinnere mich noch genau, wie es war, als mein Busen zu wachsen begann. Du lieber Himmel, was habe ich gelitten! Ich ging nicht mehr aufrecht und legte am liebsten die Arme vor den Oberkörper, damit ja niemand sah, dass ich schon Brüste hatte. Andere Mädchen in der Klasse hatten noch gar keine, und wieder andere streckten sie extra raus, um zu demonstrieren, dass sie keine kleinen Mädchen mehr waren.

Für jeden jungen Menschen läuft die Pubertät anders ab. Und für Mädchen anders als für Jungen. Auch wenn das Interesse für das andere Geschlecht gleichermaßen wächst, so geht das Erwachsenwerden in unterschiedlichem Tempo und mit anderer Intensität vor sich. Während manche Mädchen sehr frühreif sind und schon mit zwölf oder 13 Jahren erste sexuelle Erfahrungen machen, tauchen andere erst mit 18 oder 19 in die Geheimnisse der körperlichen Liebe ein. Es gibt keine Regel, wann es sein muss. Jeder junge Mensch sollte es dann tun, wenn er das Gefühl hat, innerlich dazu bereit und auch reif zu sein.

Die körperliche Liebe kann aber Folgen haben – auch schon beim ersten Mal. Deshalb sollte das Thema Verhütung eine wichtige Rolle spielen, bevor du mit deinem Freund schläfst. Auch er sollte sich darüber Gedanken machen – Verhütung geht sehr wohl auch ihn etwas an.

Obwohl wir in einer Zeit leben, in der Nacktheit und Sex in Fernsehen und Internet so prall und unromantisch dargestellt werden wie nie zuvor, wissen viele Mädchen und Jungen nicht genau über ihren Körper Bescheid. Immer wieder kommt es vor, dass Mädchen mit 12, 13 oder 14 schon Mutter werden. Doch das ist sicher nicht erstrebenswert – weder für dich noch für deinen Freund noch für eure Eltern – und schon gar nicht für das Baby.

Du steckst selbst noch mitten in der Entwicklung und weißt nicht, was das Leben dir bringen wird. Du bist zu Recht neugierig, hast tausend Pläne und

Ziele und willst Spaß haben. In dieser Phase ist noch kein Platz für ein Baby. Es hat eine Mutter verdient, die sich ganz ihm widmen kann und die ihre stürmische Zeit schon hinter sich hat.

Dieses Buch will dir helfen, all das Neue, das jetzt auf dich einströmt, zu entdecken und zu verstehen. Damit du über alles richtig Bescheid weißt, wenn der Moment für das »erste Mal« gekommen ist. Wenn dir klar ist, was mit dir in diesen paar Jahren der Pubertät passiert, kannst du dieses erste große Abenteuer deines Lebens genießen und musst vor nichts Angst haben.

Ich lade dich ein, mit mir auf die Reise zu gehen und die Veränderungen an dir, in dir und mit dir ganz bewusst zu erleben. Du wirst sehen, eine aufregende und sehr schöne Zeit hat für dich begonnen. Also, komm mit!

Trude Ausfelder





Du und die anderen

# Verknallt

Sänger, Schauspieler, Stars –  
starke Gefühle für Fremde

Es ist ganz typisch für dein Alter, dass du oft in Personen verknallt bist, die eigentlich unerreichbar sind, z. B. in Pop-, Film- oder Sportstars. In den 50er Jahren waren Millionen von Mädchen in Elvis Presley verknallt, in den 60ern nicht weniger in einen der Beatles oder der Rolling Stones. Frag mal deine Mutter, vielleicht hat sie ja in ihrer Jugend für Michael Jackson oder Falco geschwärmt. Heutzutage sind sehr viele von Justin Bieber, Robert Pattinson, Justin Timberlake oder Ashton Kutcher hin- und weggerissen. Poster von deinen Lieblingsstars zieren die Wände in deinem Zimmer, und ihre neuesten Songs und Videos hörst bzw. schaust du so oft wie möglich an. Das alles ist zunächst einmal ganz normal.



Das Besondere daran: Diese Liebesgefühle richten sich erstmals auf Personen außerhalb des eigenen Familienkreises. Und darin besteht auch der Unterschied zu kindlichen Liebesbeziehungen. Viele Eltern finden es beängstigend, wenn ihre Kinder so sehr von ihren Stars schwärmen und von ihnen träumen. Doch dahinter verbirgt sich überhaupt nichts Schlimmes, eher etwas sehr Verständliches: Viele Stars sehen besonders gut aus, können sich auf erregende Art und Weise bewegen oder haben sonst etwas Anziehendes. Das macht sie ja gerade zu Stars. Die Begeisterung für Sänger und Schauspieler ist ja auch beim erwachsenen Publikum sehr verbreitet und eine Voraussetzung fürs Showgeschäft überhaupt.

Wenn du allerdings in deinen Star gleich so total verknallt bist, dass du unter seiner Unerreichbarkeit leidest, schlaflose Nächte hast und im Extremfall sogar mit Selbstmordgedanken spielst, dann hast du das richtige Maß der Schwärmerei überschritten.